



مهارت‌های زندگی

(ویژه دانش آموزان اول راهنمایی)

معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش

سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان

کمیته پیشگیری از اعتیاد

مهارت‌های زندگی (ویژه دانش‌آموزان اول راهنمایی)
 انویسنده: دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
 سازمان بهزیستی و دفتر پیشگیری وزارت آموزش
 و پرورش؛ برای معاونت تربیت بدنی و تندرستی
 وزارت آموزش و پرورش، دفتر پیشگیری -
 تهران؛ وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت
 بدنی و تندرستی، دفتر تحقیقات و توسعه،
 ۱۳۸۲.
 ت. ۷۸ ص.

رایگان 3-25-6519-964 ISBN

فهرست‌نویس: پرمانی اطلاعات فیپ.
 ۱. خاکشان -- راهنمای مهارت‌های زندگی.
 ۲. موجودات انسان -- راهنمای مهارت‌های زندگی.
 ۳. مهارت‌های زندگی -- انبیا و توحش انسان.
 ۴. سازمان بهزیستی کشور و دفتر پیشگیری از
 آسیب‌های اجتماعی، به. ایران، وزارت آموزش و پرورش،
 دفتر پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر - ج. ایران،
 وزارت آموزش و پرورش، دفتر تحقیقات و توسعه،
 انتشارات.

۳۷۱/۸۹.۹۵۵

۵۵/۳۳۲۲/م

۴۲-۳۸۸۶

محل نگهداری:



وزارت آموزش و پرورش
 معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی
 دفتر پیشگیری
 و دفتر تحقیقات و توسعه

شابک: ۳-۲۵-۶۵۱۹-۹۶۴

ISBN: 964-6519-25-3

3 - 23 - 8592 - 964

نام کتاب: مهارت‌های زندگی (ویژه دانش‌آموزان اول راهنمایی)

نویسنده: دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی و دفتر پیشگیری وزارت آموزش و پرورش
 به اهتمام: مهناز احمدی (معاون هماهنگی امور پرورشی و تربیت بدنی سازمان)
 سعید باقری (کارشناس مشاوره و رابط پیشگیری از اعتیاد)

ناشر: انتشارات مجیدان

مدیر تولید: جمال آرا

صفحه‌آرایی: سید محسن موسوی

چاپ: رضوی

لیتوگرافی: آسمان

شمارگان: ۸۶۴۰

اصفهان - خیابان حافظ - روبروی چاپ مشتاقی

طبقه فوقانی - انتشارات مجیدان - تلفن: ۲۲۳۶۳۷۱ - ۰۳۱۱ - (۰۹۱۳۳۱۴۳۸۵۴)

فهرست مطالب

۶	پیشگفتار.....
۷	مقدمه.....
۹	سرآغاز.....
۱۱	درس اول: آشنایی با مهارت‌های زندگی.....
۱۷	درس دوم: قوانین کلاس مهارت‌های زندگی.....
۲۱	درس سوم: شناخت خود.....
۲۵	درس چهارم: نقاط قوت و ضعف.....
۳۱	درس پنجم: دوست داشتنی بودن.....
۳۷	درس ششم: مسئولیت.....
۴۱	درس هفتم: ارتباطات.....
۴۵	درس هشتم: خانواده.....
۴۹	درس نهم: دوستی.....
۵۵	درس دهم: تصمیم‌گیری (۱).....
۶۱	درس یازدهم: تصمیم‌گیری (۲).....
۶۹	درس دوازدهم: تصمیم‌گیری (۳).....
۷۷	درس سیزدهم: بدن سالم ما.....
۸۱	درس چهاردهم: اثرات یک عادت بر زندگی سالم.....
۸۵	درس پانزدهم: سلامت خود.....
۸۷	درس شانزدهم: سلامت دیگران.....

پیشگفتار

معاونت تربیت بدنی و تندرستی در راستای مأموریت‌های خود در ترویج تربیت بدنی، بهداشت و تغذیه و ارایه مهارت‌های زندگی و نقش آنها در زندگی سالم نوجوانان و جوانان همواره می‌کوشد تا شیوه زندگی فعال مرتبط با سلامت را چه در مدرسه و چه در فضای خانواده به دانش‌آموزان، والدین و مربیان معرفی کند.

به طور کلی، عدم توجه به ابعاد مختلف روحی، جسمی و اجتماعی نوجوانان و جوانان، بستر نامناسبی را در ایجاد مشکلات مختلف اخلاقی و اجتماعی آنها ایجاد خواهد کرد. این گروه انتظار دارند تا در هر کدام از دوران رشد خود، مهارت‌های خاص آن دوره را از طریق خانواده، مدرسه و یا رسانه‌ها فرا بگیرند تا در رویارویی با موقعیت‌های پرتنهاب و پرتنش، قربانی پیامدهای نامطلوب نگردند و از آن دوران به سلامت گذر کنند.

بنابراین، این کتاب به عنوان راهنما به دانش‌آموزان تقدیم می‌گردد تا آنها از لابه‌لای مباحث مندرج بتوانند طریق صلاح را انتخاب و بدینگونه در ساختن خویشتنی سالم و پرنشاط، کوشا و فعال باشند.

دفتر تحقیقات و توسعه

مقدمه

کودکان و نوجوانان حق دارند از آموزش عمومی برخوردار گردند تا آنچه را که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق نیاز دارند در مدارس بیاموزند. چنین آموزشی باید شامل موضوعاتی باشد که مورد علاقه و نیاز واقعی آنهاست. آنها می‌توانند خود در چگونگی پیشرفت آموزش‌های خویش مؤثر باشند. این کار با فراهم شدن یک محیط تشویق‌کننده در مدرسه میسر است، محیطی که دانش‌آموزان بتوانند در آن به خود و به سایر افراد مدرسه احترام بگذارند، عقاید خود را به شکلی که موجب آزرده‌گی دیگران نگردد، ابراز کنند و در مسیر آموزش، نقشی فعال داشته باشند.

همکاری و حمایت والدین و اولیای مدرسه نیز در این محیط نقشی بسیار مهم دارد.

این کتاب برای راهنمایی دانش‌آموزان و به منظور هماهنگ ساختن این فعالیت‌های آموزشی تدوین گردیده است. هر دانش‌آموز با مطالعه آن از مفاهیم و حقایقی آگاه خواهد شد که می‌تواند وی را در انتخاب صحیح راه زندگی سالم یاری دهند. این اطلاعات در جریان تمرین‌هایی به شیوه فعال و در عمل به

کار گرفته می‌شوند و آموخته‌های مدرسه در خانه و جامعه دنبال می‌گردند. بدین ترتیب، امید می‌رود با تکیه بر روش آموزش فعال که کمتر بر محفوظات تأکید دارد، هر نوجوان بتواند نوعی دیگر از نگرش به محیط خود را کسب کند و رفتارهای روزمره خود را با تکیه بر اطلاعات و نگرش‌های جدید خود در پیش گیرد. در این راستا، دبیران محترم و والدین در کنار نوجوان به تشریح مسائل و حل مشکلات کمک خواهند کرد و در عین حال خود از آنچه که نوجوان می‌تواند (و باید) به جامعه خویش منعکس سازد، بهره می‌برند.

دفتر پیشگیری

سرآغاز

با سلام و آرزوی سلامت برای شما دانش آموزان، قصد داریم با همکاری فعال شما در سال جاری یک سفر علمی دیگر را با عنوان مهارت‌هایی برای زندگی آغاز کنیم که شامل ۱۶ درس می‌باشد.

در درس اول مهارت را تعریف کرده و با شما مسائلی را در این مورد در میان می‌گذاریم. از جمله این که شما دانش آموز عزیز برای داشتن زندگی سالم و رو به رشد خیلی چیزها باید فراگیرید. در ابتدا یادآور شویم که این درس با همکاری شما می‌تواند به شکل درستی اجرا شود و به نتایجی که برنامه‌ریزان این درس در صدد آن هستند انشاءالله برسد.

در درس دوم قوانین کلاس مهارت‌هایی برای زندگی و در درس سوم شناخت خود و دوست داشتن خود را با شما در میان خواهیم گذاشت.

در درس چهارم به خصوصیات خوب شما اشاراتی داشته و سعی می‌شود با انجام فعالیت‌های این درس، شما نگاه مثبت‌تری نسبت به خود پیدا کنید.

در درس پنجم ادامه مباحث درس چهارم پیگیری شده و در انتهای این درس انتظار می‌رود به راحتی به دوستان خود بگوییم آنها را دوست داریم.

در درس ششم بحث مهم مسؤولیت را با شما در میان می‌گذاریم تا حداکثر تلاش خود را انجام دهید و مسؤولیت خود را درست انجام دهید.

در درس هفتم در مورد مسأله بسیار بسیار مهم ارتباط، مطالبی با شما در میان گذاشته می‌شود تا به اهمیت ارتباطات بخصوص در دنیای امروز که به عصر ارتباطات معروف شده است، پی ببرید.

در درس هشتم به مهم‌ترین ارتباطات ما اشاراتی شده و به دنبال آن در درس نهم ارتباطات دوستانه و این نکته مهم که ما برای دوست پیدا کردن به مدرسه می‌رویم و دوست هدیه‌ای از جانب خداوند است مورد توجه قرار می‌گیرد.

در درس دهم و یازدهم و دوازدهم مهارت بسیار اساسی و مهم تصمیم‌گیری و مراحل آن و پیامدهای تصمیم‌گیری را با شما در میان می‌گذاریم و شما با تمرین‌هایی که در این زمینه فعالانه انجام خواهید داد امید آن داریم در زندگی آینده تصمیمات بهتر و درست‌تری بگیرید.

در فصول انتهایی کتاب مطالبی را با شما در میان خواهیم گذاشت که به سلامت شما و خانواده و مدرسه و جامعه شما مربوط می‌شود.

در نهایت امید آن را داریم که به هدف این درس که افزایش توانایی‌های شماست تا حدودی نزدیک شویم.