

# آداب و مهارت های زندگی ۴

(آرپایشی)

## ویژه آموزگاران پایه چهارم

مؤلفین:

سید حسن هاشمی، سیروس محمدی، نرگس دستیار  
سیده عالمه قرشی، فاطمه سحری، فائقه شرقی، رقیه مباشرامینی

حق چاپ برای اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان محفوظ می باشد.

|                      |                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور  | : آداب و مهارت های زندگی ۴: ویژه آموزگاران پایه چهارم/ نویسنده سید حسن هاشمی ... [و دیگران].                 |
| مشخصات نشر           | : رشت : نشر بلور، ۱۳۹۶،                                                                                      |
| مشخصات ظاهری         | : ۲۴ص: مصور (رنگی).                                                                                          |
| شابک                 | : دوره: 978-600-306-613-7 ؛ 978-600-306-617-5                                                                |
| وضعیت فهرست نویسی    | : فیبا                                                                                                       |
| یادداشت              | : نویسنده سید حسن هاشمی، سیروس محمدی، نرگس دستیار، سیده عالمه قرشی، فاطمه سحری، فائقه شرقی، رقیه مباشرامینی. |
| موضوع                | : شاگردان - ایران - راهنمای مهارت های زندگی - راهنمای آموزشی (ابتدایی)                                       |
| موضوع                | : Students - Iran - Life skills guides - Study and teching (Elementary)                                      |
| موضوع                | : مهارت های اجتماعی - راهنمای آموزشی (ابتدایی)                                                               |
| موضوع                | : Social skills - Study and teaching (Elementary)                                                            |
| موضوع                | : معلمان -- اثربخشی                                                                                          |
| موضوع                | : Teacher -- Effectiveness                                                                                   |
| موضوع                | : معلمان - روابط با شاگردان                                                                                  |
| موضوع                | : Teacher - Student relationship                                                                             |
| شناسه افزوده         | : هاشمی، سید حسن، ۱۳۴۴ -                                                                                     |
| رده بندی کنگره       | : LB۳۶۰۷/آ۴۵۵ ۱۳۹.                                                                                           |
| رده بندی دیویی       | : ۳۷۱/۹۰۶۳۶                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی: | : ۴۹۶ ۴۱ ۴                                                                                                   |

صاحب امتیاز: اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان  
 شورای سرپرستی: مهدی حاجتی (مدیرکل)، سیروس محمدی (معاون آموزش ابتدایی)

|                      |                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب:          | آداب و مهارت های زندگی ۴                                                                          |
| مؤلفین:              | سید حسن هاشمی، سیروس محمدی، نرگس دستیار، سیده عالمه قرشی، فاطمه سحری، فائقه شرقی، رقیه مباشرامینی |
| صفحه آرا و گرافیکست: | سید امیرفضل موسوی                                                                                 |
| سال چاپ:             | ۱۳۹۶، نوبت اول                                                                                    |
| تیراژ:               | ۵۰۰۰                                                                                              |
| شابک:                | ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۶۱۷-۵                                                                                 |
| شابک دوره:           | ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۶۱۳-۷                                                                                 |

با تشکر از معاونت های پشتیبانی، پژوهش و برنامه ریزی، ادارات آموزش پیش دبستانی و دوره اول ابتدایی، دوره دوم ابتدایی، تکنولوژی و گروه های آموزشی ابتدایی، حراست، ارزیابی عملکرد اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان و مدیریت اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ رشت

## سخنی با همکاران

دنیای امروز با تمام ویژگی ها و پیچیدگی های خود ارتقای همه جانبه انسان را وابسته به توانایی های اجتماعی و روحی آن می داند و از آنجایی که کسب مهارت های زندگی در ارتقای این توانایی ها موثر است، از همکاران و معلمان دوره ابتدایی انتظار می رود به نحو شایسته ای در آموزش این مهم به آینده سازان کشور اسلامی عزیزمان همت گمارند.

مهدی حاجتی

مدیرکل آموزش و پرورش استان گیلان

مهارتهای زندگی مهارت هایی هستند که توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می دهند و موجب می شوند تا او بتواند با حوی بهتر و مؤثر با مشکلات و دشواری های زندگی مواجه شود.

شیوه هایی که برای تبحه و بهبود مهارت های زندگی وجود دارد عبارتست از کارگاه های آموزشی، آموزش در عمل و آموزش به افراد آسیب پذیر، جهت گیری آموزش و پرورش ما برای ارتقاء مهارت های زندگی براساس آموزش در عمل می باشد که در مهم ترین رهیافت های مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران می باشد. رهیافتی که با برداشت از مبانی دین مبین اسلام و براساس رستگاری و رسیدن به مراحل مختلف حیات طیبیه ( با ظرفیت های گوناگون انسان ها ) ترسیم شده است.

کتاب حاضر با توجه به آگاهی و دانش مؤلفین از انبیه فعالیت ها و مسئولیت های تربیتی، روانشناختی و ... که بر دوش معلم دوره ی ابتدایی است به صورتی طراحی شده که نه تنها بار مضاعفی بر دوش معلم نباشد، بلکه با ایجاد و طراحی فعالیت های همسو با محتوای کتب آموزشی باری دهنده ی معلم در خصوص ارائه ی کامل تر درس مخصوصا هدف های مهارتی نهفته در عناوین درس باشد. به طوری که هر فعالیت می تواند قسمتی از طرح درس معلم برای ایجاد انگیزه جهت شروع تدریس و یا حتی تکالیف دانش آموزان در نظر گرفته شود.

لازم بذکر است دروس پیشنهادی ارائه فعالیت می تواند به سلیقه معلم و با توجه به شرایط کلاس به انتخاب معلم تغییر کرده و تاکیدی در این خصوص نمی باشد.

مهارت ها طوری زمانبندی شده است که در هر ۴۵ تا ۶۰ روز دانش آموز یک مهارت را فراگرفته و فعالیت های مربوط به آن مهارت در محدوده ی زمانبندی درس های پیشنهادی لحاظ شده است.

در پایان، ضمن تشکر و قدردانی از زحمات صمیمانه کلیه ی عزیزانی که در تهیه این مجموعه شش جلدی همکاری داشتند؛ از معلمان گرامی و عزیزان صاحب نظر خواهشمندیم هر گونه نظر و پیشنهاد خود را جهت کیفیت بخشی به صورت مکتوب، مستقیم یا به آدرس میدان فرهنگ، اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان، معاونت آموزش ابتدایی (کد پستی : ۴۱۸۴۹۸۳۱۱۱) ارسال نمایند.

سیروس محمدی

معاون آموزش ابتدایی

## فهرست مطالب

### ۱ ..... مهارت قانون مداری

نظم و آرامش

رعایت نظافت و پاکیزگی

رعایت حقوق همسایه و تکریم والدین

دوستی با طبیعت

### ۶ ..... مهارت حفظ هویت اسلامی - ایرانی

برنامه ریزی

آداب حضور در اماکن تاریخی

درونی سازی ارزش ها

رضایتمندی و وطن دوستی

### ۱۱ ..... مهارت تصمیم گیری

جمع آوری اطلاعات

پیش بینی

مشورت و تکریم والدین

انتخاب بهترین راه

### ۱۵ ..... مهارت مدیریت هیجان

شناخت احساسات و هیجانات

بیان و بروز احساسات و هیجانات

کنترل هیجان

سازگاری با شرایط و موقعیت ها