

راهنمای عملی مهارت‌های زندگی

چهارم دبستان تا ششم دبستان

ویژه سنین ده تا دوازده ساله

مؤلفین:

بهرام جهانگیری - ندا دیبیری

انتشارات نوید شیراز

سرشناسه	: جهانگیری، بهرام، ۱۳۶۳.
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای علمی مهارت‌های زندگی: چهارم ابتدایی تا ششم ابتدایی / مؤلفین بهرام جهانگیری، ندا دبیری
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ج.
شابک	: دوره ۰-۸۶۸-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۱ ۷-۸۶۹-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۲ ۰-۸۷۰-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: Students--Iran--Life skills guides--Study and teaching (Elementary)
موضوع	: مهارت‌های اجتماعی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: Social skills -- Study and teaching (Elementary)
شناسه افزوده	: دبیری، ندا، ۱۳۶۵.
رده‌بندی کنگره	: LB۳۶۰۷/ج۹ر۲ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۱/۸۹۰۹۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۹۳۰۶۷



راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (چهارم دبستان تا ششم دبستان)

مؤلفین: بهرام جهانگیری، ندا دبیری

صفحه‌آرایی: ندا گزینی □ طرح جلد: کانون آملی و تبلیغات سی‌راه

لیتوگرافی و چاپ: دنیا □ چاپ اول: ۱۳۹۷ □ شیراز: ۵۰ جلد

حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز- تلفن ۶۲-۳۲۲۲۶۶۶۱ نمابر ۰۷۱-۳۲۲۲۹۶۷۶

دفتر تهران- تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۸۹۲۱۵۲۲ نمابر ۰۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: navideshiraz.pub@gmail.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

ISBN: 978-600-192-870-3

شابک: ۰-۸۷۰-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک دوره: ۰-۸۶۸-۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸

مقدمه - معاین

آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای توسعه یافته چیزی در حدود سی چهل سال است که به طور جدی تدریس مورد توجه قرار گرفته و خوشبختانه در کشور ما حدود ۱۰ تا ۱۵ سال است که مورد بررسی قرار گرفته است. از این رو به نظر می‌رسد برای داشتن توانمندی لازم در قریبی که به نام «عصر اطلاعات» از آن نام برده می‌شود، توجه جدی به آموزش همه جانبه لازم باشد. آموزش همه جانبه که از اهداف اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است اساساً بر چهار محور اصلی استوار است

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدف‌مند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواسته‌ی هر انسان خردمندی است، اما برای دستیابی به این هدف ارزشمند دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست، سوالی است که با طرح موضوعی عمیق به نام «مهارت‌های زندگی» امکان پاسخ‌گویی می‌یابد.

با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه‌ی زندگی جوامع امروز رخ داده است که متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملازمات و مشکلات زندگی از روش‌های سنتی و سنتی گذشته تربیتی خود استفاده می‌کنند. اگر در دوران زندگی تربیتی خود خشونت پرورشی از سوی بزرگ‌ترها راهکاری هر چند موقتی برای خاموش ساختن رفتارهای غلط و ناهنجار به کار گرفته شده است، علیرغم اشراف کامل به غلط بودن این شیوه‌ی تربیتی، هنوز بر سر فرزندان خود فریاد می‌زنیم و با رفتاری غیرانسانی که بیشتر برخاسته از طبیعت غریزی ماست سعی در خاموش سازی رفتارهای به اصطلاح غلط خود، فرزندان و حتی اطرافیان مان داریم. چرا چنین شیوه‌ای اتخاذ می‌شود و ما را بیش از پیش آسیب‌پذیرتر می‌سازد؟ این سوالی است که «فقدان آموزش لازم برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است.

وقتی که مسئولیت سنگین حوزه مشاوره مجتمع را بر عهده اینجانب گذاشتند و نگاه عمیق مدیر کل آموزش و پرورش و موسسین را در خصوص اهمیت بسیار به حوزه آموزش مهارت‌های

زندگی دیدم سنگینی کار را احساس نمودم و در این راستا ضمن تلاش بسیار همت را بر مشورت گروهی و استفاده از خرد جمعی گذاشتم. ضمن تشکیل جلسات و حضور در جمع متخصصین مختلف و بحث مهارت های زندگی و آموزش آن به این نتیجه می رسیدم که افراد با دیدگاه ها و تخصص های متفاوت به مهارت های زندگی از زاویه متفاوت می پردازند، این مسئله تجمیع آرا و هماهنگی برای کار با دانش آموزان را سخت می نمود تا اینکه در نهایت در جلساتی که با حضور اساتید مختلف و با تجربه در حیطه تعلیم و تربیت از دانشگاه و آموزش و پرورش و اساتیدی مسلط به مبانی معنوی و مذهبی در هماهنگی های مشترکی در مبنای در قالب تشکیل جلسات کمیته راهبردی مجتمع آموزشی علم و زندگی به حیطه مهارت های زندگی پرداخته شد و نتیجه تجزیه و تحلیل نموده به چهار مهارت اصلی در چند حوزه کاربردی که با پایگاه های علمی منطبق و به نیاز دانش آموزان و والدین و جامعه نیز کمک نماید. شامل شد به ۱- مهارت های زندگی روانشناختی ۲- مهارت های فناورانه ۳- مهارت های زبان خارجه ۴- مهارت تربیت بدنی.

مقرر شد که این مهارت ها در این چهار حیطه کلی با سن دانش آموزان از مقطع پیش دبستان تا پایان دبیرستان با تهیه محتوایی بر اساس ساعات در نظر گرفته شده مد نظر قرار گیرد. و کارگروه های مجتمع بر اساس توانمندی های به تهیه کاربرگ ها و برنامه های مفید در این حوزه ها بپردازند.

با اتکا به پروردگار بزرگ چهار واحد اصلی مهارت های زندگی در مجتمع آموزشی علم و زندگی (واحد مشاوره - واحد زبان - واحد فناوری - واحد تربیت بدنی) تمامی محتواهای آموزشی و پرورشی را رصد می نمایند تا محتواهای آموزشی متناسب با این مهارت ها که همسو با ساحت های سند تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش می باشد، استخراج و حسن پیش برود.

نزدیک به چهار دهه است که در ادبیات روان شناسی، در سطح آموزش مهارت های زندگی آن هم از پایه و شاید حتی قبل از دبستان به شدت مورد توجه قرار گرفته است. به همت و همیاری موسسین و تلاش بی شائبه همکاران متخصص و همکاران تلاش در حوزه مشاوره و روانشناسی این مجموعه پس از بیش از دو سال تلاش تهیه گردید امید که مورد استقبال شما والدین گرامی و روانشناسان، مربیان و مشاوران مدارس ابتدایی قرار گیرد. لطفا پس از مطالعه این مجموعه ما را از نظرات، پیشنهادات ارزشمند خویش جهت تکمیل و رفع نواقص بهره مند سازید. مشتاقانه منتظر نظرات ارزشمن شما می باشیم.

آدرس ایمیل : Bahram_g_man@yahoo.com

جهانگیری - دبیری

شهریور ۱۳۹۶

فهرست مطالب

صفحه	شماره کاربرگ	مهارت های زندگی پایه چهارم	هفته
		آشنایی با معادلات و قوانین	اول
		توضیح و توضیح دفتر برنامه ریزی	دوم
۲۳	۱	آداب معاشرت: سلام و خداحافظی و حواله بررسی کردن	سوم
۲۴	۲	مهارت مطالعه و یادگیری: بهداشت مطالعه	چهارم
۲۵	۳	مهارت ارتباط موثر: گوش کردن و صحبت کردن	پنجم
۲۶	۴	مهارت ارتباط موثر: زبان بدن، موافقت و ارتباطی	ششم
۲۷	۵	مهارت مطالعه و یادگیری: کاهش حواس پرتی، تمرکز	هفتم
۲۸		ارزشیابی	هشتم
۲۹	۶	مهارت مدیریت هیجان: شناخت نشانه های خشم	نهم
۳۰	۷	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم	دهم
۳۱	۸	مهارت مطالعه و یادگیری: مدیریت زمان و برنامه ریزی	یازدهم
۳۲	۹	ارزش زندگی: دوست یابی	دوازدهم
۳۳	۱۰	مهارت روابط بین فردی: مقابله با طرد در گروه	سیزدهم

۳۴	ارزشیابی	چهاردهم
۳۵	مهارت مطالعه و یادگیری:	پانزدهم
۳۶	مهارت مدیریت هیجان: کنترل استرس	شانزدهم
۳۷	مهارت جرات مندی: سبک های ارتباطی	هفدهم
۳۸	مهارت جرات مندی: رفتار جرات مندانه	هجدهم
۳۹	ارزشیابی	نوزدهم
۴۰	مهارت مطالعه و یادگیری:	بیستم
۴۱	اصول شهروندی: مسئولیت مراقبت از محیط زیست و منابع آن	بیست و یکم
۴۲	مهارت حل مسئله (۱)	بیست و دوم
۴۳	مهارت حل مسئله (۲)	بیست و سوم
۴۴	ارزشیابی	بیست و چهارم

صفحه	شماره کاربرگ	مهارت های زندگی پایه پنجم	هفته
		آشنایی، معارفه، قوانین	اول
		توضیح و توزیع دفتر برنامه ریزی	دوم
۴۷	۱	آداب معاشرت: سلام و احوال پر، خداحافظی	سوم
۴۸	۲	مهارت مطالعه و یادگیری: بهداشت مطالعه	چهارم
۴۹	۳	مهارت ارتباط موثر: گوش کردن فعال، صحبت کردن	پنجم
۵۰		مهارت ارتباط موثر: ارتباط غیر کلامی، موانع ارتباطی	ششم
۵۱	۵	روابط بین فردی: دوست یابی	هفتم
۵۲		مهارت مطالعه و یادگیری: تمرکز و کاهش حواسپرتی	هشتم
۵۳	۶	ارزشیابی	نهم

فهرست مطالب • ۱۷

۵۴	۷	ارزش زندگی: مسئولیت پذیری	دهم
۵۵	۸	مهارت مدیریت هیجان: کنترل استرس	یازدهم
۵۶		مهارت مطالعه و یادگیری: برنامه ریزی و مدیریت زمان	دوازدهم
۵۷	۱۰	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم (۱)	سیزدهم
۵۸	۱۱	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم (۲)	چهاردهم
۵۹		ارزشیابی	پانزدهم
۶۰	۱۲	مهارت مطالعه و یادگیری: فنون برتر مطالعه و یادگیری	شانزدهم
۶۱	۱۳	مهارت جرات مندی: مراحل جرات مندی	هفدهم
۶۲	۱۴	مهارت جرات مندی: روش های مختلف نه گفتن	هجدهم
۶۳	۱۵	مهارت حل مسئله: ابزار تصمیم گیری	نوزدهم
۶۴	۱۶	مهارت حل مسئله: تصمیم گیری	بیستم
۶۵		ارزشیابی	بیست و یکم
۶۶	۱۷	مهارت مطالعه و یادگیری: تجربه بر ترس و نگرانی تحصیلی	بیست و دوم
۶۷	۱۸	اصول شهروندی: مراقبت از محیط زیست و منابع آن	بیست و سوم
۶۸	۱۹	تفکر نقاد	بیست و چهارم
۷۰	۲۰	اینترنت، فواید، مضرات	بیست و پنجم
۷۱	۲۱	تفکر خلاق	بیست و ششم
۷۲		ارزشیابی	

هفته	مهارت های زندگی پایه ششم	شماره کاربرگ	صفحه
اول	آشنایی، معارفه، قوانین		
دوم	توضیح و توزیع دفتر برنامه ریزی		
سوم	آداب معاشرت: سلام و احوال پرسی کردن	۱	۷۵

چهارم	مهارت مطالعه و یادگیری: بهداشت مطالعه (آمادگی پیش از مطالعه و یادگیری)	۲	۷۶
پنجم	مهارت ارتباط موثر: گوش کردن فعال، صحبت کردن	۳	۷۷
ششم	مهارت ارتباط موثر: ارتباط غیر کلامی، موانع ارتباطی	۴	۷۸
هفتم	روابط بین فردی: دوست یابی	۵	۷۹
هشتم	ارزشیابی		۸۰
نهم	مهارت مطالعه و یادگیری: تمرکز	۶	۸۱
دهم	ارزش زندگی: مسئولیت پذیری	۷	۸۲
یازدهم	مهارت مدیریت هیجان: کنترل استرس	۸	۸۳
دوازدهم	مهارت مطالعه یادگیری: برنامه ریزی و مدیریت زمان	۹	۸۴
سیزدهم	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم (۱)	۱۰	۸۵
چهاردهم	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم (۲)	۱۱	۸۶
پانزدهم	ارزشیابی		۸۷
شانزدهم	مهارت مطالعه و یادگیری: فنون مطالعه و یادگیری	۱۲	۸۸
هفدهم	مهارت جرات مندی: مراحل جرات مندی	۱۳	۸۹
هجدهم	مهارت جرات مندی: روش های مختلف نه گفتن	۱۴	۹۰
نوزدهم	مهارت حل مسئله: ابزار تصمیم گیری	۱۵	۹۱
بیستم	مهارت حل مسئله: تصمیم گیری	۱۶	۹۲
بیست و یکم	ارزشیابی		۹۳
بیست و دوم	مهارت مطالعه و یادگیری: غلبه بر ترس و نگرانی تحصیلی	۱۷	۹۴
بیست و سوم	اصول شهروندی: مراقبت از محیط زیست و منابع آن	۱۸	۹۵
بیست و چهارم	تفکر نقاد	۱۹	۹۶

۹۸	۲۰	اینترنت، فواید، مضرات	بیست و پنجم
۹۹	۲۱	تفکر خلاق	بیست و ششم
۱۰۰		ارزشیابی	بیست و هفتم
۱۰۱			منابع