

# زندگی بهتر

(با آموزش مهارت های زندگی برای کودک هزاره ی سوم)

گردآوری: کتابین مهر آبادی

پایه اول

انتشارات آموزشی سرآمد

۱۳۹۸

|                     |   |                                                                                                 |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | مهرآبادی، کتابون، ۱۳۵۴ - گردآورنده                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | : | زندگی بهتر (پایه اول): با آموزش مهارت‌های زندگی برای کودک هزاره‌ی سوم / گردآوری کتابون مهرآبادی |
| مشخصات نشر          | : | تهران: آموزشی سرآمد، ۱۳۹۸.                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : | ۹۶ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).                                                  |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۵۹-۲-۹                                                                               |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : | فیا                                                                                             |
| موضوع               | : | شاگردان ابتدایی-- راهنمای مهارت‌های زندگی                                                       |
| موضوع               | : | School children-- Life skills guides                                                            |
| موضوع               | : | آموزش ابتدایی-- مشارکت والدین                                                                   |
| موضوع               | : | Education, Elementary-- Parent participation                                                    |
| موضوع               | : | شاگردان ابتدایی-- فعالیت‌های فوق برنامه                                                         |
| موضوع               | : | School children activities*                                                                     |
| رده‌بندی کنگره      | : | ۱۰۱/۵۵                                                                                          |
| رده‌بندی دیویی      | : | ۳۷۱/۴                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۸۷۹۷۵۷                                                                                         |

انتشارات آموزشی سرآمد



**زندگی بهتر (با آموزش مهارت‌های زندگی برای کودک هزاره‌ی سوم) - پایه اول**

گردآوری: کتابون مهرآبادی

صفحه‌آرایی و طرح جلد: سارا شفوی مقدم

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۵۹-۲-۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: نیایش

قیمت: ۳۸۰.۰۰۰ ریال

حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی‌برداری و نقل مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان وحید نظری غربی، بن‌بست فرزانه، پلاک ۱۰

تلفن: ۰۲۱-۶۱۰۹۴۸۰۰

## فهرست

### نیم سال اول

| درس | عنوان                    | صفحه | هدف‌های اصلی                                         |
|-----|--------------------------|------|------------------------------------------------------|
| ۱   | من کی‌ام؟                | ۱۳   | خودآگاهی                                             |
| ۲   | اورنگامی (۱) قایق        | ۱۴   | دستورزی، تقویت هوش تجسمی، انگیزش ذوق هنری            |
| ۳   | داستان بریار (برکه)      | ۱۶   | مدیریت مصرف آب                                       |
| ۴   | مسابقه‌ی تلفن، نری       | ۱۸   | ایجاد و حفظ ارتباط موثر، افزایش مهارت‌های کلامی      |
| ۵   | یک ساعت دیواری دقیق      | ۱۹   | دستورزی، افزایش دقت                                  |
| ۶   | ای وای! حالا چه کار کنم؟ | ۲۰   | کنترل هیجان‌ها، مقابله با استرس، خودآگاهی            |
| ۷   | کاردستی؛ صورتک دهن‌گشاد  | ۲۱   | دستورزی، توانمندسازی                                 |
| ۸   | پس‌انداز                 | ۲۲   | مدیریت مالی، آشنایی با پس‌انداز (حساب سپرده‌ی بانکی) |
| ۹   | آداب اجتماعی (۱)         | ۲۴   | ایجاد و حفظ ارتباط موثر، آموزش آداب اجتماعی          |
| ۱۰  | دریافت حسی (۱) - دیدن    | ۲۶   | ارتباط با عناصر محیط زیست، پرورش دریافت‌های حسی      |
| ۱۱  | نقاشی خلاقانه            | ۲۸   | دستورزی، پرورش خلاقیت                                |
| ۱۲  | راهکار بدهید             | ۳۰   | حل مسئله                                             |
| ۱۳  | همدلی                    | ۳۲   | همدلی، ایجاد و حفظ روابط بین فردی                    |
| ۱۴  | یک لطیفه، چند پند (۱)    | ۳۴   | قانون‌های اجتماعی، قانون‌های اخلاقی                  |
| ۱۵  | داوری خوراکی‌ها          | ۳۶   | تفکر نقادانه                                         |
| ۱۶  | گردش هدفمند در طبیعت     | ۳۸   | ارتباط با عناصر محیط زیست (برگ)                      |



| درس           | عنوان                     | صفحه | هدف‌های اصلی                                               |
|---------------|---------------------------|------|------------------------------------------------------------|
| ۱۷            | تابلوی برگی               | ۳۹   | توانمندسازی، دستورزی، ارتباط با عناصر محیط زیست (برگ)      |
| ۱۸            | پانتومیم                  | ۴۰   | ایجاد و حفظ ارتباط موثر                                    |
| ۱۹            | دریافت حسی (۲) - شنیدن    | ۴۱   | پرورش دریافت‌های حسی (شنوایی)                              |
| ۲۰            | تا کردن (۱)               | ۴۲   | توانمندسازی، نظم فردی                                      |
| ۲۱            | مسابقه‌ی ورزشی آجری       | ۴۴   | اندام‌ورزی، کار گروهی، پرورش خلاقیت                        |
| ۲۲            | هرچی که میشه به مامان بگو | ۴۶   | تفکر نقادانه، ایجاد و حفظ امنیت فردی                       |
| ۲۳            | پازل دست‌ساز من           | ۴۸   | دستورزی، توانمندسازی، پرورش خلاقیت                         |
| ۲۴            | جشن پایان نیم‌سال اول     | ۵۰   | اندام‌سازی، مدیریت کار                                     |
| ● نیم‌سال دوم |                           |      |                                                            |
| ۲۵            | علاق من                   | ۵۲   | خودآگاهی                                                   |
| ۲۶            | اوریکامی (۲) - لیوان      | ۵۴   | دستورزی، تقویت حسی جسمی                                    |
| ۲۷            | دریافت حسی (۳) - بوییدن   | ۵۶   | پرورش دریافت‌های حسی (بویایی)                              |
| ۲۸            | مسابقه‌ی بادکنکی          | ۵۷   | ایجاد و حفظ ارتباط موثر، افزایش مهارت‌های گفتاری و شنیداری |
| ۲۹            | خشم                       | ۵۸   | کنترل هیجانات (مدیریت خشم)                                 |
| ۳۰            | تا کردن (۲)               | ۶۰   | توانمندسازی، نظم فردی                                      |
| ۳۱            | جدول واژگان               | ۶۲   | خلاقیت، حل مسئله (گذر از محدودیت‌ها)                       |

| درس | عنوان                       | صفحه | هدف‌های اصلی                                                          |
|-----|-----------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------|
| ۳۲  | یک لطیفه، چند پند (۲)       | ۶۴   | تفکر نقادانه                                                          |
| ۳۳  | دریافت حسی (۴) - لمس کردن   | ۶۶   | پرورش مهارت مشاهده (بساوایی)                                          |
| ۳۴  | کاردستی بازیافتی            | ۶۷   | توانمندسازی، پرورش خلاقیت، بازیافت                                    |
| ۳۵  | به مناسبت روز دختر، اختکاری | ۶۸   | مراقبت از محیط زیست، آشنایی با فرهنگ ایرانی، پرورش دریافت‌های حسی     |
| ۳۶  | آداب اجتماعی (۲)            | ۷۰   | ایجاد و حفظ روابط بین فردی، ارتباط موثر، آشنایی با فرهنگ ایرانی       |
| ۳۷  | بازی با اسباب‌بازی دست‌ساز  | ۷۲   | توانمندسازی، ایجاد و حفظ ارتباط موثر، تقویت حافظه                     |
| ۳۸  | خانه‌تکانی بهاره            | ۷۵   | توانمندسازی، دستورزی، ایجاد و حفظ ارتباط موثر، آشنایی با فرهنگ ایرانی |
| ۳۹  | ابزارهای ساده               | ۷۶   | توانمندسازی، دستورزی                                                  |
| ۴۰  | مسابقه‌ی دوقلوها            | ۷۸   | ایجاد و حفظ روابط بین فردی، اندام‌ورزی                                |
| ۴۱  | دریافت حسی (۵) - چشیدن      | ۷۹   | پرورش دریافت‌های حسی (چشایی)، آشنایی با مزه‌ها                        |
| ۴۲  | چه چیزهایی را باور نکنیم    | ۸۰   | تفکر نقادانه                                                          |
| ۴۳  | کارت تبریک روز معلم         | ۸۲   | ترویج فرهنگ قدردانی و سپاسگزاری، پرورش خلاقیت، توانمندسازی، دستورزی   |
| ۴۴  | اسرار آراستگی               | ۸۴   | آراستگی و بهداشت فردی، ایجاد و حفظ ارتباط موثر                        |
| ۴۵  | بازی روزنامه‌های            | ۸۶   | بازی با واژگان زبان فارسی، همکاری و تقسیم وظایف                       |
| ۴۶  | رشد                         | ۸۸   | خودآگاهی                                                              |
| ۴۷  | مسابقه‌ی برج‌سازی           | ۹۰   | دستورزی، توانمندسازی، ایجاد و حفظ ارتباط موثر، پرورش خلاقیت           |
| ۴۸  | جشن پایان نیم‌سال دوم       | ۹۲   | توانمندسازی، دستورزی                                                  |

## پیشگفتار

هنگامی که از مهارت‌های زندگی سخن به میان می‌آید، در ذهن هر کس تعریفی متفاوت شکل می‌گیرد. این تفاوت‌ها نه تنها در افراد غیرمتخصص، که در میان متخصصان این امر نیز وجود دارد. تا جایی که سازمان‌ها و نهادهای معتبر جهانی هم، در تعریف و دسته‌بندی این مهارت‌ها به نتایج کاملاً یکسانی نرسیده‌اند. با نگاهی به اطرافمان می‌توانیم این تفاوت‌ها را به سورت گسترده و حتی عمقی، در افرادی که می‌شناسیم ببینیم. گاهی دو خواهر یا دو برادر، با فرهنگ و اعتقادات تقریباً همانند، روش‌های بسیار متفاوت و حتی متضادی را برای تربیت و مهارت‌آموزی فرزندان خود برمی‌گزینند.

بنابر تعریف، «مهارت‌های زندگی»<sup>۱</sup> توانایی‌های لازم برای رفتار سازگارانه و مثبت است که انسان را قادر می‌سازد به گونه‌ی موثر با نیازها و چالش‌های زندگی کنار بیاید. تعبیر دیگر این مفهوم، شایستگی فردی و اجتماعی انسان‌ها برای زیستن در هزاره‌ی سوم، با «سلامت»، «آرامش» و «تعادل» است.

از آنجا که از سه واژه‌ی سلامت، آرامش و تعادل، برداشت‌های شخصی، سلیقه‌ای، نگرشی، فرهنگی و ... گوناگونی می‌توان داشت، واضح است که در انتخاب یک ریزمهارت خاص و روش و زمان آموزش آن به کودک، اختلاف‌نظرهایی وجود داشته باشد. اما خوشبختانه پایه‌ها و اصول مورد تایید متخصصان و پژوهشگران این حوزه، تا حدود زیادی یکسان‌اند. سازمان بهداشت جهانی اصول

<sup>۱</sup>. Life Skills

خود را بر پایه‌ی تعدادی مهارت اصلی و جامع بنا کرده که پس از انتشار، مورد تایید و ارجاع بیشتر سازمان‌های مشابه قرار گرفته است. یونسف، که خود از متولیان امر آموزش و پرورش کودکان جهان است، با وجودی که گاه تعابیر و دسته‌بندی‌های متفاوتی را در دستور کارش قرار می‌دهد، در حقیقت از چارچوب کلی این مهارت‌ها فاصله نگرفته و به آنها ارجاع می‌دهد.

تبیین دهگانه‌ی مهارت‌های سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> به این صورت است:

۱- خودآگاهی

۲- همدلی

۳- روابط بین فردی

۴- ایجاب موثر

۵- مدیریت «جان‌ها»

۶- مقابله با استرس

۷- حل مسئله

۸- تصمیم‌گیری

۹- تفکر خلاقانه

۱۰- تفکر نقادانه

<sup>۲</sup>. WHO; The World Health Organization



در همین راستا با اهداف اصلی توسعه‌ی پایدار روبه‌رو هستیم، که از ضروریات برنامه‌ریزی برای رسیدن به آنها، توجه به مهارت‌هایی دیگر است. در تالیف این مجموعه برخی از این هدف‌ها، که با رئوس محتوای کتاب مرتبط‌اند، گزینش شده و مهارت‌های لازم برای رسیدن به آنها مد نظر قرار گرفته است. این هدف‌های برگزیده عبارتند از:

- بهداشت

- مدیریت آب و منابع انرژی

- حفاظت از محیط زیست

- رشد اقتصادی پایدار

- توانمندسازی شغلی

- الگوهای پایدار تولید و مصرف

علاوه بر عناوینی که در بالا آمدند، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران مرجع دیگر مولفان این کتاب برای انتخاب محتوا بوده است. همه‌ی اینها در کنار توجه به فرهنگ ایرانی و ارزش‌های دینی، چهارچوب محتوایی کتاب را شکل می‌دهند.

روشن است که گنجاندن همه‌ی هدف‌های آمده در بندهای بالا،

در کتابی محدود میسر نیست. به‌علاوه پرداختن به بعضی نکات نیازمند رشد ذهنی کودک بوده و مناسب هر پایه‌ای نیست. این مجموعه با نگرشی کلی و شش‌ساله نوشته شده و دلیل اینکه آموزگار یک پایه یا پدر و مادر، در کتاب کودکان برخی موضوعات را بیشتر و برخی را کمتر می‌یابند، همین امر است.

این مجموعه کتاب‌ها با همکاری متخصصان مختلف در حوزه‌های یاد شده تالیف شده و در پایان تلاش شده است تا با نگرشی واحد و روندی یک‌دست در اختیار مخاطب قرار گیرد. در اینجا از همه‌ی همکاران متخصصی که در امر تالیف و ارزیابی، همراه و مشاور ما بوده‌اند سپاسگزاری می‌کنیم؛ به‌ویژه از آقای دکتر علی‌اصغر اصغرنژاد فرید، خانم دکتر مرضیه اصغرنژاد فرید، آقای مرتضی سلی و خانم فریال هرمزانی.

در پایان از مدیریت انتشارات سرآمد، آقای میرحمید خاتمی، برای حریف و هدایت این پروژه و همچنین از زحمات اعضای انتشارات سرآمد، که در شکل‌گیری این کتاب ما را یاری کردند قدردانی می‌کنیم.

با آرزوی اینکه امکان کسب مهارت‌های گوناگون زندگی، برای هر ایرانی در هر کجا و در هر سن فراهم گردد و چشم‌انداز زندگی‌مان سرشار از سلامت، آرامش و تبادل باشد.

سردبیر مجموعه  
کتایون مهرآبادی