

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی

سال اول راهنمایی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و
مواجهه با بلایای طبیعی

سازمان بهزیستی کشور
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴ -

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی / مؤلفان
عاطفه غیاث فخری، با همکاری محمد بینازاده، [به سفارش] دفتر
پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
سازمان بهزیستی کشور - دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و
مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش
و پرورش، - تهران: هنر آبی، ۱۳۸۳.
۹۶ ص: مصور، جدول.

ISBN: 964-94678-9-0: ۵۵۰ ریال

کتاب حاضر راهنمایی بر کتاب «مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی»
نوشته عاطفه غیاث فخری و محمد بینازاده است.
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیما.

۱. شاگردان - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی. ۲. نوجوانان
- ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی. ۳. معلمان - اثر بخشی. ۴.
معلمان - روابط با شاگردان. الف، غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴ -
مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی. ب، بینازاده، محمد، ۱۳۴۵ -
مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی. ج، ایران. وزارت آموزش و پرورش.
دفتر پیشگیری. د، سازمان بهزیستی کشور. دفتر پیشگیری از آسیب‌های
اجتماعی. ه، عنوان. و، عنوان: مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی.
۳۷۱ / ۸۹۰۹۵۵ LB ۳۶۰۷ / غ ۸۸۸۲۶

۸۳-۳۹۹۷۵

کتابخانه ملی ایران



انتشارات هنر آبی

تهران: بلوار مرزداران - پشت قنادی ماه بانو - کوچه سرو - پلاک ۱۴ تلفن: ۴۱۵ ۸۶ ۱۹ ۰۹۱۲

نام کتاب	○ راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی «سال اول راهنمایی»
مؤلفان	○ عاطفه غیاث فخری با همکاری دکتر محمد بینازاده
شورای برنامه ریزی	○ دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور - دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش
مدیر هنری	○ بهرام شامی
صفحه آرا	○ یحیی سرداری پور
چاپ اول	○ بهار ۱۳۸۴
لیتوگرافی	○ هونام
چاپ و صحافی	○ محرر
تیراژ	○ ۲۰۰۰ جلد
شابک	○ ۹۶۴-۹۴۶۷۸-۹-۰

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

فهرست مطالب

بیشگفتار / ۴

فصل اول - برنامه آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۵

مقدمه / ۵

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۷

مهارت چیست؟ / ۸

چه مهارت‌هایی در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود؟ / ۹

تعریف ده مهارت اصلی و پایه‌ای / ۱۱

درس مهارت‌های زندگی با سایر دروس چه تفاوتی دارد؟ / ۱۳

درس مهارت‌های زندگی را چگونه آموزش دهیم؟ / ۱۴

روش یادگیری فعال چگونه اجرا می‌شود؟ / ۱۶

چگونه بر محدودیت‌های اجرای روش یادگیری فعال غلبه کنیم؟ / ۲۱

نقش معلم و ویژگی‌های رفتاری او در اجرای روش فعال چه باشد؟ / ۲۳

نتایج و پیامدهای برنامه‌ی مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۲۵

فصل دوم - راهنمای تدریس مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی / ۲۷

درس اول آشنایی با مهارت‌های زندگی / ۲۹

درس دوم قوانین کلاس ما / ۳۳

درس سوم شناخت خود (۱) / ۳۷

درس چهارم شناخت خود (۲) / ۴۲

درس پنجم شناخت خود (۳) / ۴۷

درس ششم چرا ارتباط برقرار می‌کنیم؟ / ۵۳

درس هفتم عناصر ارتباط / ۵۷

درس هشتم ارتباط مثبت / ۶۳

درس نهم موانع ارتباطی / ۶۷

درس دهم تصمیم‌گیری (۱) / ۷۱

درس یازدهم تصمیم‌گیری (۲) / ۷۵

درس دوازدهم تصمیم‌گیری (۳) / ۷۹

درس سیزدهم بدن سالم ما / ۸۶

درس چهاردهم اثرات یک عادت بر زندگی سالم / ۹۰

درس پانزدهم سلامت خود و دیگران / ۹۳

پیشگفتار

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 خویشتن موثر 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 آزردهی 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 مهمی دارد.

این کتاب برای راهنمایی دانش‌آموزان و به منظور هماهنگ‌سازی 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 با نگاه جدید به محیط نگرینسته و رفتارهای روزمره خود را با تکیه بر اطلاعات و نگرش‌های جدید 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.

در تهیه این کتاب از راهنمایی‌ها و نقطه نظرات افرادی بهره‌مند بودیم که بی‌شک بدون کمک آنها این مهم انجام نمی‌گرفت. بدینوسیله از زحمات آقای مهندس عباس خالصی، آقای دکتر مرتضی خواجوی، خانم ثمره عبدالصمدی، خانم ریحانه نیک‌پرور، آقای حسین ناصری، آقای ابوالقاسم رحمت‌زاده و خانم فهیمه فتحعلی لواسانی که در بحث تصمیم‌گیری از نظرات ایشان بهره‌مند بودیم تشکر و قدردانی می‌نمایم.

بدیهی است در تهیه و تألیف این کتاب کاستی‌هایی وجود دارد، از خواننده محترم به ویژه معلمان عزیز انتظار می‌رود با راهنمایی‌های ارزنده خویش ما را در رفع این کمبودها راهنمایی و یاری دهند.

دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی