



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



مجموعه کتابهای کار علوی

## مهارت‌های زندگی سوم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - دکتر راحله گرجی

ناظر محتوایی: نکبسا رحمانی

# سفر ناشر

در سری جدید کتب دبستان تغییراتی در جهت بهبود روند آموزشی به شرح زیر صورت گرفته که امید است این اصلاحات مسیر دسترسی نوآموزان را به اهداف آموزشی تسریع بخشد.

۱. اعمال اصلاحات علمی و نگارشی بر اساس آخرین ویرایشات کتب درسی ۲. اصلاحات ظاهری و دیداری
  ۳. بهبود شیوه‌های آموزشی جدید ۴. بروز رسانی سوالات ۵. بهبود ساختار شاکله
- تعریف مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند.

اهداف آموزش مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند.

مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش کند.

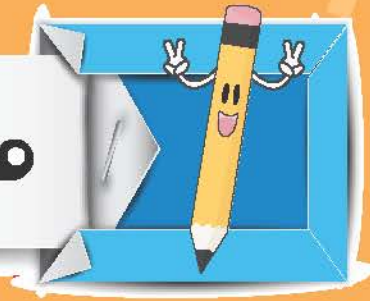
یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تاثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.

نقش خانواده در کسب مهارت‌های زندگی:

از آنجاکه در کشور ما خانواده اصل و اساس تربیت اجتماعی است و به عنوان نخستین گروه مرجع جهت جامعه‌پذیری افراد بشمار می‌رود لذا توجه به خانواده و نقش آن در آموزش مهارت‌های زندگی قابل اهمیت می‌باشد. به طور کلی کارشناسان مسایل اجتماعی بر این باورند که امنیت اجتماعی رابطه مستقیم با آموزش مهارت‌های زندگی در خانواده دارد، زیرا کودک تمامی آنچه را که خانواده به او منتقل می‌سازد را جذب می‌کند. بنابراین همراه بودن خانواده در کنار مدرسه برای آموزش مهارت‌های زندگی از اولین ارکان به ثمر رسیدن آموزه‌های مهارت‌های زندگی در مدرسه است. والدین با همراهی دانش‌آموزان در انجام تکالیف مهارت‌های زندگی و یادگیری هر مهارت همراه با فرزندان خود و به کارگیری آن در طی زمانی که با فرزند خود سپری می‌کنند، موجب می‌شوند که این مهارت‌ها در نوآموزان آنها نهادینه شود.



# مقدمه اولف



دانش‌آموزان پس از گذراندن دوره‌ی مهارت‌های زندگی در سال سوم دبستان با مقوله‌های زیر آشنا می‌شوند:

- ☆ احساسات خود را بشناسند.
- ☆ با نقاط ضعف و قوت خود آشنا شوند.
- ☆ علاقت و آرزوهای خود را بشناسند.
- ☆ فکرهای خود را بشناسند.
- ☆ نسبت به اطرافیان و محیط زیست مسئولیت‌پذیری پیدا کنند.
- ☆ نسبت به فکر و احساس خود مسئولیت‌پذیری پیدا کنند.
- ☆ رابطه‌ی بین فکر و احساس را متوجه می‌شوند.
- ☆ احساسات دیگران را درک کنند.
- ☆ به اطرافیان خود کمک کنند.
- ☆ به دیگران احترام بگذارند.
- ☆ رفتارهای دوستانه انجام دهند.
- ☆ از رفتارهای غیر دوستانه اجتناب کنند.
- ☆ دیگران را علی‌رغم تفاوت با خودشان بپذیرند.
- ☆ به دقت به حرف‌های دیگران گوش دهند.
- ☆ با اصول گفتگوی صحیح آشنا می‌شوند.
- ☆ از زبان بدن به درستی استفاده کنند.
- ☆ جسارت نه گفتن و نه شنیدن پیدا کنند.
- ☆ تحقیر شدن را تحمل کنند.
- ☆ در زمان نیاز از دیگران درخواست کمک کنند.
- ☆ با اصول کار گروهی آشنا می‌شوند.
- ☆ خشم خود را مدیریت کنند.
- ☆ غم خود را مدیریت کنند.

تقریم به تمامی  
بچه‌های ایران زمین



ارتباط با ما



۰۲۱-۶۴۰۲۷۲۷۰

دریافت سفارشات



۰۲۱-۲۲۸۹۲۵۵۰

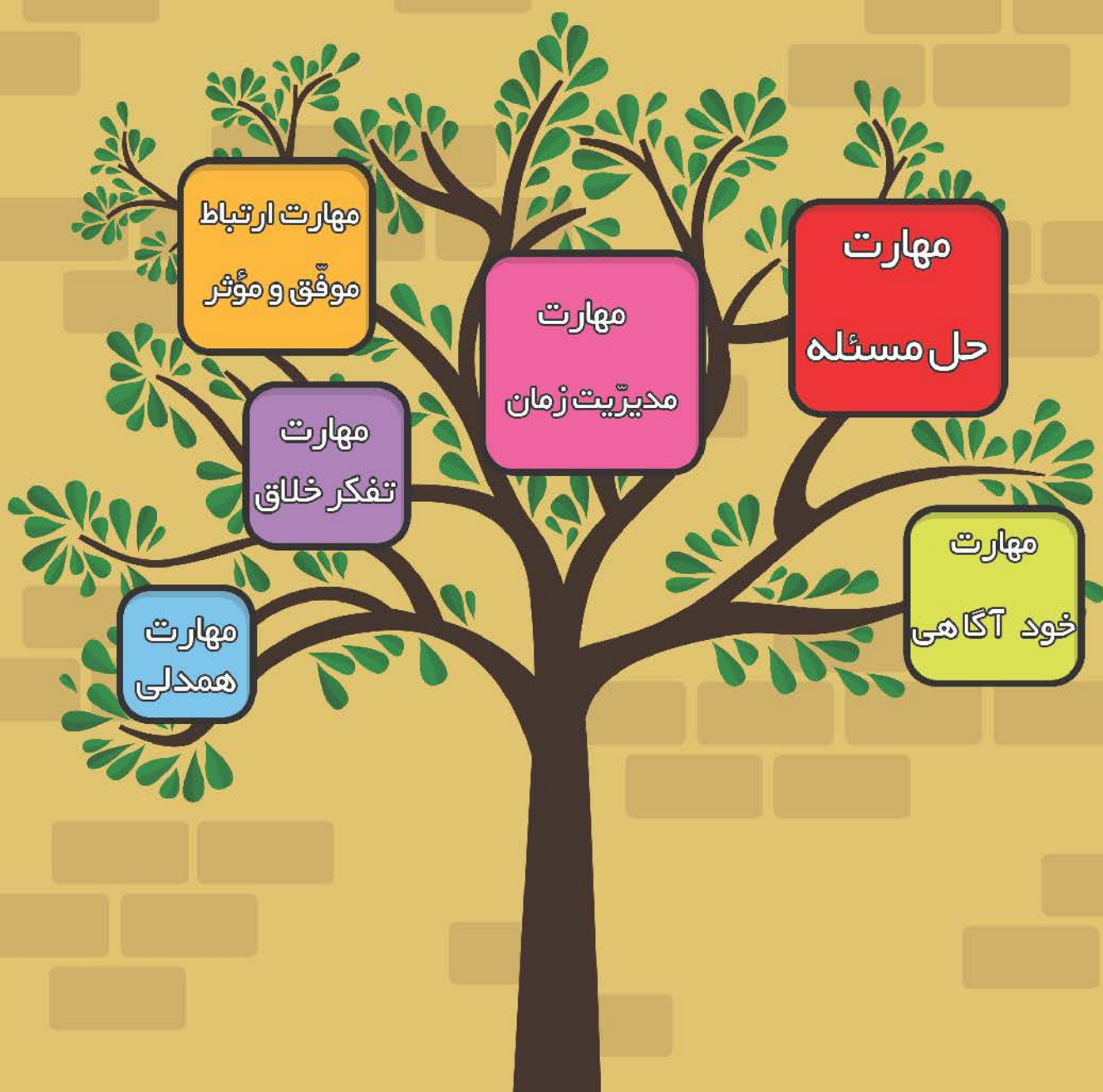


[www.alavi.ir](http://www.alavi.ir)



[pub@alavi.ir](mailto:pub@alavi.ir)

# لیست مهارت های زندگی



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱	خودآگاهی	شناخت احساسات	بحث گروهی تکمیل جدول نقاشی

## احساسات خود را بشناسیم

آخر هفته بود و قرار بود که درنا و برنا همراه با خانواده‌ی خود به شهر بازی بروند. درنا به برنا گفت: به نظر می‌رسد که نگران هستی. برنا جواب داد: نمی‌دانم دقیقاً چه احساسی دارم، من الان هم خیلی خوشحال هستم و هم می‌ترسم. درنا با تعجب به برنا نگاه کرد و گفت: بالأخره خوشحال هستی یا ناراحت و هر دو خندیدند. برنا که خودش هم تعجب کرده بود گفت: چقدر عجیب است که هر دو احساس را دارم. مادر که صحبت‌های آن‌ها گوش می‌داد برای بچه‌ها توضیح داد: ما برخی اوقات مانند زمانی که بازی‌های ترسناک را انجام می‌دهیم هم احساس خوشحالی و هیجان‌زدگی داریم و هم احساس ناخوشایندی مانند ترس را تجربه می‌کنیم که به این احساسات، احساسات دوگانه یا مبهم می‌گویند.



جدول زیر را تکمیل کنید.

دوست خوبم! شما در چه موقعیت‌هایی احساسات زیر را تجربه می‌کنید؟

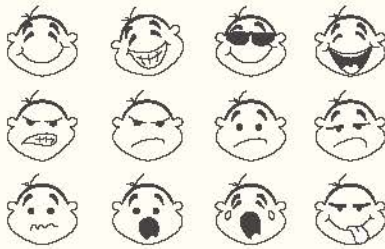


احساسات	موقعیت	احساسات	موقعیت
خوشحالی 😊		خشم 😡	
ناراحتی 😞		احساس دوگانه	



دوست خوبم! تصویری را در زیر نقاشی کنید که در آن احساسات مبهم را تجربه می‌کنید (مثلاً در شهربازی که هم احساس ترس و هم احساس خوشحالی را تجربه می‌کنید).

تکلیف



همه‌ی ما در طول روز احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم.

احساسات شامل خوشحالی، ناراحتی، خشم، ترس، احساسات مبهم و غیره هستند.

اتفاقات متفاوت، موجب می‌شوند که ما احساسات مختلفی را تجربه کنیم.

تجربه‌ی همه‌ی این احساسات طبیعی است اما چیزی که مهم است این است که چطور باید احساسات خود را نشان دهیم که به خود و دیگران آسیب نرسانیم.



یاد گرفتیم





زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	خود آگاهی	شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف	بحث گروهی تکمیل جدول

### شناخت نقاط قوت و ضعف خود را بپذیریم

درنا همیشه تلاش می‌کرد در همه‌ی کارها نفر اول باشد. روزی در کلاس ریاضی معلم از او خواست چند تمرین حل کند اما درنا نتوانست جواب تمام تمرین‌ها را بدهد. او با گریه به سمت خانه رفت و به مادر گفت: من هر قدر تلاش می‌کنم نمی‌توانم در درس ریاضی بهترین باشم و این یعنی من دختر ضعیفی هستم. مادر پاسخ داد: درنا جان ما در بعضی از درس‌ها قوی‌تر و در بعضی دیگر ضعیف‌تر عمل می‌کنیم و اصلاً لازم نیست که در همه‌ی کارها بهترین باشیم. ما باید برای آموختن دروس تلاش کنیم و ناامید نشویم. اگر ما در درسی نفر اول نمی‌شویم اصلاً به معنای ضعیف بودن نیست. ما با حل تمرینات ریاضی یا فارسی می‌فهمیم که در چه موضوعاتی به تلاش و تمرین بیشتر نیاز داریم و معلم نیز متوجه می‌شود که در کدام موضوعات باید توضیحات بیشتری بدهد.



دوست خوبم! جدول زیر را تکمیل کن



نقاط ضعف / قوت من	بله / خیر	نقاط ضعف / قوت من	بله / خیر
من نوبت را رعایت نمی‌کنم		برای این که در بازی برنده شوم کلک می‌زنم.	
ریاضیات من از املایم بهتر است.		من تلویزیون زیاد نگاه می‌کنم	
من کمرو هستم		من اتاقم را مرتب می‌کنم	



دوست خوبم! لطفاً جدول زیر را تکمیل کن.



	مهم‌ترین پیشرفت یا موفقیت‌های من تاکنون چه بوده اند؟
	سه چیز با ارزشی که در زندگی من وجود دارد، چه چیزهایی هستند؟
	سه کاری که در آن‌ها توانایی دارم، چه کارهایی هستند؟
	دوست دارم چه توانایی‌هایی را در خودم تقویت کنم؟
	صفات مثبتی که دیگران در من می‌پسندند، چه صفاتی هستند؟

هر کس نقاط قوت و ضعفی دارد. ★

کسانی که احساس خوبی درباره خودشان دارند زندگی بهتری دارند و موفق‌ترند. ★

انسان‌ها با وجود نقاط ضعفشان ارزشمند هستند. ★

ما باید تلاش کنیم که به جای تاکید بر روی نقاط ضعف خود، نقاط قوت خود را بیشتر ★

بینیم و آن‌ها را تقویت کنیم و با تلاش بیشتر نقاط ضعف خود را برطرف کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۳	خود آگاهی	شناخت علائق و آرزوها	بحث گروهی تکمیل درخت آرزوها

### علائق و آرزوهای خود را بشناسیم.

درنا به سارا گفت آرزوی من این است در آینده معلمی مهربان شوم به دانش آموزانم کمک کنم و بعد از سارا پرسید سارا تو چه آرزویی داری؟ سارا گفت من هم آرزو دارم یک خانه بسیار بزرگ داشته باشیم و این خانه ده طبقه داشته باشد، چون دوست دارم در هر طبقه یکی از دوستانم زندگی کند و بعد به هم نگاه کردند و زدند زیر خنده. پس از آن درنا گفت واقعا، آرزوی من هم همین است. من هم دوست دارم با دوستانم در یک ساختمان زندگی کنم که هر زمان که خواستیم به خانه های یکدیگر برویم و با هم بازی کنیم.



★ آیا شما می دانید که چه علائق و آرزوهایی دارید؟

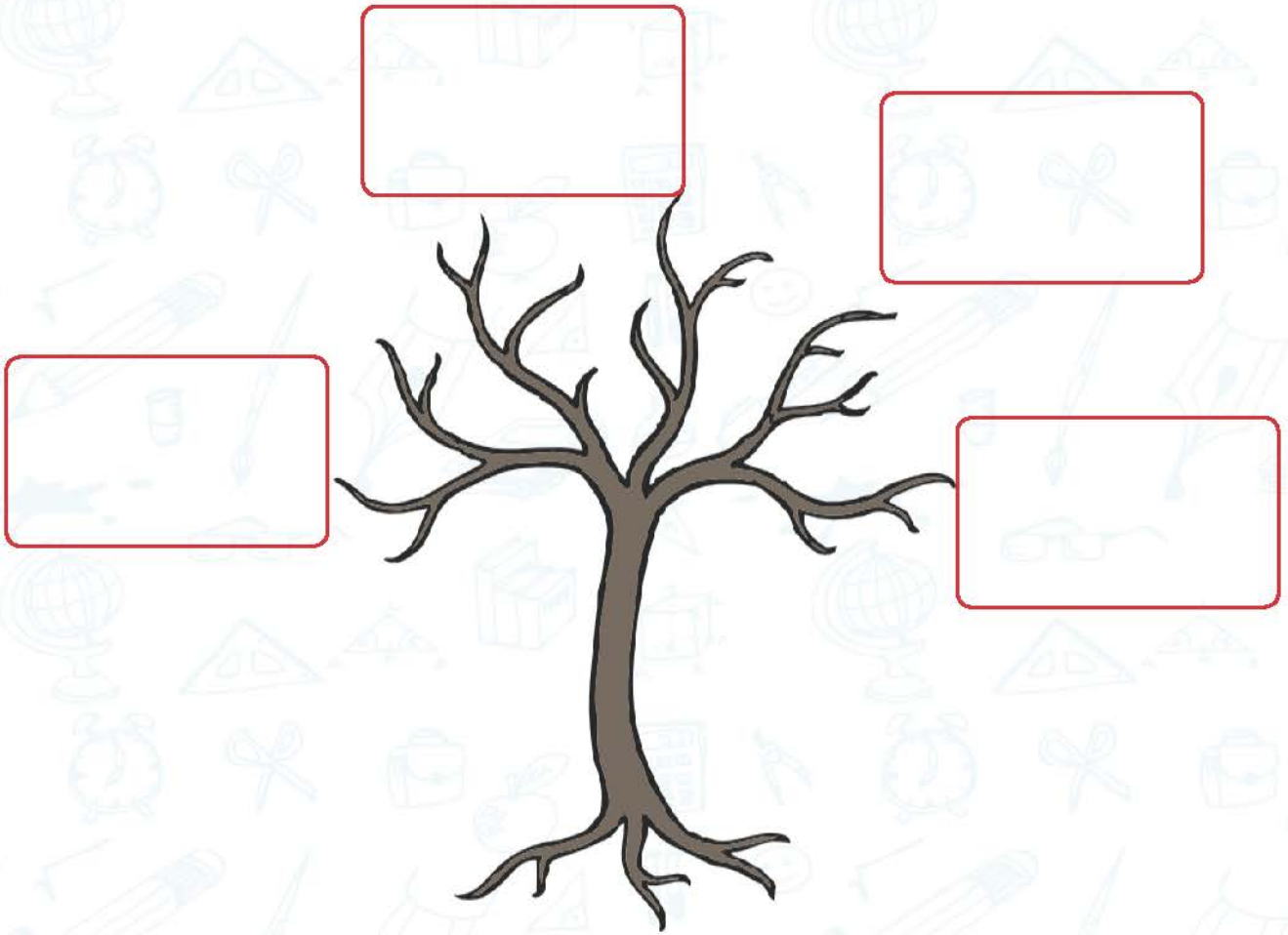
★ آیا آرزوها همیشه دست یافتنی هستند؟

★ علائق با آرزوها چه تفاوت هایی دارند؟

★ به نظر شما شناخت علائق و آرزوهای خود چه فایده ای دارد؟



★ دوست خوبم علائق و آرزوهای خود را در درخت آرزوهای زیر وارد کن.



★ هر کدام از ما، انسان‌های منحصر به فردی هستیم.

★ هر انسانی علائق و آرزوهای خود را دارد.

★ علائق و آرزوها محرک‌های ما برای زندگی بهتر و پیشرفت ما هستند.

★ انسان‌ها باید به علائق و آرزوهای خود توجه کنند و هر کجا که امکان داشته باشد برای

آن‌ها به صورت واقع بینانه برنامه ریزی و هدف گذاری کنند تا به سمت آن‌ها بروند.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۴	خودآگاهی	شناخت فکر های خود	بحث گروهی نمایش تکمیل جدول

## فکرهای خود را بشناسیم

برنا صبح از خواب بیدار شد و با خود فکر کرد که چه روز خوبی خواهد داشت. آخر امروز، روز تولد او بود. قرار بود دوستانش برای تولد به خانه آنها بیایند. برنا وقتی به روز تولد خود فکر می کرد بسیار خوشحال می شد و هیجان زیادی وجودش را فرا می گرفت. او در یک لحظه به یاد آورد که صدرا دوست صمیمی اش به خانه آنها نمی آید. او با خود فکر کرد اصلا فایده ندارد. جایی که صدرا نباشد اصلا به او خوش نخواهد گذشت. در

این لحظه بسیار احساس بدی به او دست داد و ناراحتی زیادی در درون خود احساس کرد.



دوست خوبم!

★ در داستان بالا برنا چه فکری با خود کرد؟

★ به نظر شما فکر به چه معناست؟

★ فکر با احساس چه تفاوتی دارد؟

★ به نظر شما چه فکری کار آمد و چه فکری ناکار آمد هستند؟

★ به نظر شما کدامیک از فکرهای برنا کار آمد و کدامیک از فکرهای او ناکار آمد است؟

دانش آموزان در گروه های دو یا چند نفره قرار بگیرید و نمایش بازی کنند. در این نمایش ها فکرهای خود را با صدای بلند بگویند و احساس خود را نیز بیان کنند. (مثلا دیبا با سارا همدلی می کند و سارا با خودش فکر می کند که دیبا چه دوست خوبی است و با تمام وجود خوشحال شد و گریه اش کرد).

نمایش



۱۴





دوست خوبم جدول زیر را تکمیل کنید و در ستون آخر بگویید که آیا این فکر کار آمد است یا ناکار آمد؟ سعی کنید مثال‌ها در موقعیت‌های مختلف شامل خانه، مدرسه و یا مهمانی باشد.

تکلیف



موقعیت	فکر	فکر کار آمد یا ناکار آمد
من از دوستم خواستم تا به خانه‌ی ما بیاید اما او نپذیرفت.	حتما من را دوست ندارد و می‌خواهد دوستی اش را با من به هم بزند.	فکر ناکار آمد.

ما در طی شبانه روز فکرهای بسیار زیادی می‌کنیم. ★

برخی از این فکرها کار آمد و برخی ناکار آمد هستند. ★

فکرهای کار آمد فکراهایی هستند که به بهتر شدن زندگی و حال ما کمک می‌کنند و فکرهای ناکار آمد موجب می‌شوند که در درون خود رنج زیادی احساس کنیم. ★

ما باید سعی کنیم از همراه شدن با فکرهای ناکار آمد دوری کنیم. ★



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۵	خودآگاهی	شناخت رابطه‌ی بین فکر و احساس	بحث گروهی تکمیل تصویر تکمیل جدول

## فکرها و احساسات خود را بشناسیم



درنا و سارا مشغول بازی بودند که ناگهان پای سارا بر روی پای درنا قرار گرفت. درنا با عصبانیت سارا را هل داد و به او گفت: تو دوست نداری با من بازی کنی و به خاطر همین پای مرا لگد کردی.

سارا گفت: درنا من به عمد پای تو را لگد نکردم. اما درنا حرف سارا را نمی‌پذیرفت و به شکایت خود ادامه می‌داد.

دوست خوبم!

★ سارا چه فکرهایی در مورد درنا داشت؟

★ وقتی سارا این فکرها را می‌کرد، درنا کدامیک از احساسات زیر را تجربه می‌کرد؟



دوست خوبم، یک فکر مثبت و یک فکر منفی را در بخش زیر بنویس و دور احساسات متناسب با آنها خط بکش.



فکر منفی



فکر مثبت

