



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



نسخه

مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی چهارم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواساتی - دکتر راحله گرجی، مریم ردایی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی



علوی

نام کتاب: مهارت‌های زندگی چهارم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - راحله گرجی - مریم ردایی

مدیریت پروژه: نکیسار رحمانی

مدیریت تولید: علی مجتهدین

ناظر محتوایی: نکیسار رحمانی

صفحه آرایی: مهناز احراری

ناشر: علوی فرهیخته

لیتوگرافی: آریوفام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: چاپ و صحافی آرپاک

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۸۴۹-۴

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات: تهران، ضلع شمال غربی پل سیدخندان - بین خیابان پیشداد و شقایق - پلاک ۱۹ | تلفن: ۰۲۲ ۸۹ ۲۵ ۵۰ | نمبر: ۰۲۲ ۸۹ ۲۵ ۴۹

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات علوی (فرهیخته) است و هر گونه نسخه برداری و برداشت به هر صورت و شیوه به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشران قابل پیگرد است.

سخن‌ناشر

سخنی با اولیا و مربیان

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 براساس آخرین ویرایشات کتب درسی

۲. اصلاحات ظاهری و دیداری

۳. بهبود شیوه‌های آموزشی جدید

۴. بروزرسانی سوالات

۵. بهبود ساختار شاکله

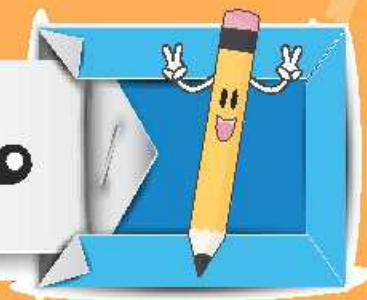
سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی برای رفتارهای سازگارانه و مثبت معرفی می‌کند که افراد را برای رویارویی مؤثر و کارآمد با چالش‌های روزمره زندگی آماده می‌کند. مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های شخصی و اجتماعی می‌شود که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند.

یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تأثیر 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.

از یک طرف مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش کند. از طرف دیگر خانواده اصل و اساس تربیت اجتماعی است و به‌عنوان نخستین گروه مرجع جهت جامعه‌پذیری افراد به شمار می‌رود، لذا توجه به خانواده و نقش آن در آموزش مهارت‌های زندگی نیز حائز اهمیت می‌باشد. به‌طور کلی کارشناسان مسائل 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 و در جامعه پیاده‌سازی 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 موجب می‌شوند که این مهارت‌ها در نوآموزان آنها نهادینه شود.



مقدمه اولف



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

- ★ نشانه‌های استرس خود را شناسایی کنند.
- ★ در هنگام استرس، تنفس شکمی و آرام‌سازی عضلانی انجام دهند.
- ★ در هنگام استرس، تصویرسازی ذهنی انجام دهند.
- ★ در هنگام استرس، گفت‌وگوهای منطقی‌تری با خود داشته باشند.
- ★ در زمان مناسب به دیگران «نه» بگویند.
- ★ برای مدیریت استرس، ورزش کنند.
- ★ برای مدیریت استرس، خوراکی‌های سالم بخورند.
- ★ برای مدیریت استرس، برنامه‌ریزی مناسب انجام دهند.
- ★ برای مدیریت استرس، از روش حل مسئله استفاده کنند.
- ★ مسائل خود را به درستی تعریف کنند.
- ★ برای حل مسائل خود، از روش حل مسئله استفاده کنند.
- ★ برای حل مسائل خود، بارش فکری انجام دهند.
- ★ برای حل مسائل خود، از حل مسئله گروهی استفاده کنند.
- ★ فرق بین واقعیت و فرضیه را متوجه می‌شوند.
- ★ پیامدهای انتخاب خود را به درستی شناسایی می‌کنند.
- ★ در استفاده از انرژی‌ها، صرفه‌جویی کنند.
- ★ با شناخت مراحل تصمیم‌گیری، به تصمیم‌گیری صحیح می‌رسند.
- ★ در انجام امور خود، از متخصصین مشورت می‌گیرند.
- ★ پیامدهای تصمیم‌گیری خود را متوجه می‌شوند.
- ★ تفکر خلاق داشته باشند.
- ★ با مفهوم سیالی آشنا می‌شوند.
- ★ از ابتکار عمل بهره‌مند می‌شوند.
- ★ از وسایل بازیافتی برای درست کردن لوازم موردنیاز استفاده می‌کنند.

تقدیم به تمامی
بچه‌های ایران زمین



ارتباط با ما



۰۲۱-۶۴۰۲۷۲۷۰

دریافت سفارشات



۰۲۱-۲۲۸۹۲۵۵۰

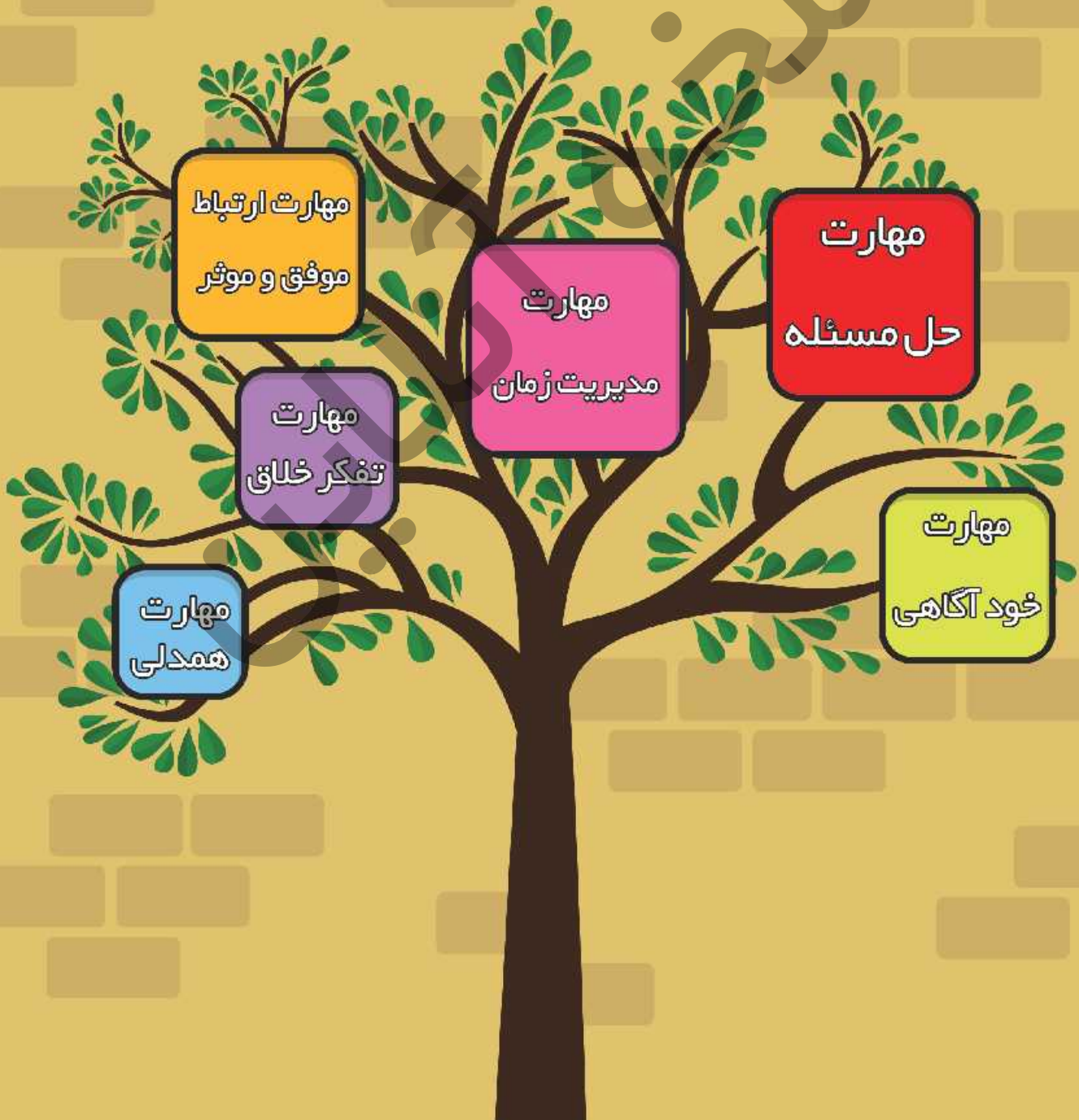


www.alavi.ir



pub@alavi.ir

لیست مهارت های زندگی



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱	مدیریت استرس	نشانه‌های استرس	بحث گروهی تکمیل جدول تکمیل تصویر

نشانه‌های استرس را شناسایی کنیم

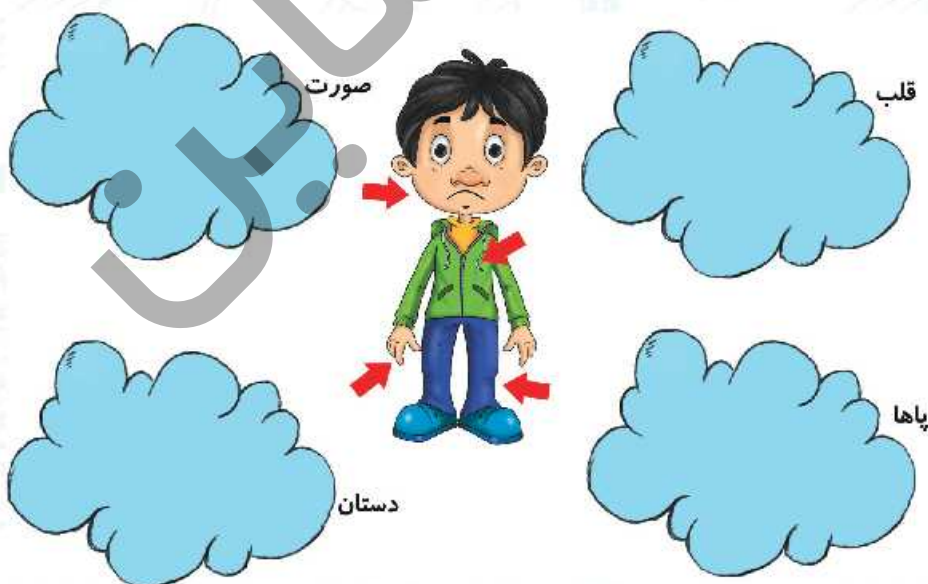


درنا و سارا هم کلاسی هستند و در روز چهارشنبه امتحان ریاضی دارند. آن‌ها با هم قرار گذاشتند با یکدیگر درس بخوانند. درنا حال عجیبی داشت. سارا به او گفت: به نظر می‌رسد حال خوبی نداری. درنا گفت: درست است، دلم درد می‌کند، دستهایم بیخ کرده است و سرم هم درد می‌کند. مادر درنا صحبت آن‌ها را شنید و درنا را در آغوش گرفت، سپس گفت: ما گاهی اوقات مانند زمان‌هایی که امتحان داریم، دچار استرس می‌شویم و در درون بدن ما تغییراتی اتفاق می‌افتد. مثلاً ضربان قلبمان تندتر می‌شود، دلمان درد می‌گیرد و

هرکسی ممکن است نشانه‌های متفاوتی را تجربه کند. البته این نشانه‌ها خطرناک نیستند، اما احساس بدی در ما ایجاد می‌کنند.

دوستان خوبم، شما چه نشانه‌هایی از استرس را در درون خودتان مشاهده می‌کنید؟

با هم فکر کنیم



دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.

تکلیف



نشانه‌های استرس	تجربه می‌کنم / تجربه نمی‌کنم
سر درد	
دل درد	
ترس	
درد بدن و عضلات	
سردی دست‌ها	
عرق کردن دست‌ها	
زودرنجی	
دندان فروچه	
تکان دادن دائم پا	
تاب نیاوردن و از کوره در رفتن	
مشکلات خواب	

وقتی نگران هستیم در درون ما تغییراتی اتفاق می‌افتد که ما قادر به دیدن آن‌ها نیستیم.

مثلاً ضربان قلبمان سریع‌تر می‌شود، دلمان درد می‌گیرد یا دست‌هایمان عرق می‌کند.

ما باید به این نشانه‌ها توجه کنیم تا بفهمیم چه زمانی استرس ما آغاز می‌شود تا در زمان مناسب بتوانیم استرس خود را مدیریت کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	مدیریت استرس	تنفس شکمی و آرام سازی عضلانی	بحث گروهی بازی

با تنفس شکمی و آرام سازی عضلانی استرس خود را مدیریت کنیم



یک روز برنا و درنا مشغول توپ بازی بودند. ناگهان توپ آن‌ها به گلدان مورد علاقه‌ی مادرشان برخورد کرد و گلدان افتاد و شکست. بچه‌ها خیلی ناراحت شدند، چون این گلدان یادگار مادربزرگ آن‌ها بود. درنا به شدت ترسیده بود و احساس می‌کرد که عضلاتش سفت و منقبض شده‌اند. برنا که متوجه حال درنا شده بود، گفت: درنا من می‌فهمم که تو الان چه احساسی دارد. به نظر می‌رسد بسیار استرس داری. سعی کن عضلات خود را شل کنی. بدن خود را آرام و رها کن تا مقداری از این نگرانی کلهش پیدا کند. چند نفس عمیق بکش تا آرام‌تر شوی.

دوستان خوبم!

در تصاویر زیر ماکارونی پخته شده و نپخته را مشاهده می‌کنید. حالا تصور کنید خودتان رشته‌های ماکارونی هستید. آیا ماکارونی‌ها قبل از پخت شل هستند یا سفت؟ خودتان را مثل ماکارونی‌های قبل پخت بکنید (عضلات سفت می‌شود)، سپس شما را داخل قابلمه می‌ریزند و شما شروع به گرم شدن و جوشیدن می‌کنید و آرام آرام شل و نرم می‌شوید. حالا عضلات خود را نرم و شل کنید.





دوستان خوبم، ابتدا همراه با والدین خود تنفس شکمی را یاد بگیرید و هر زمان که دچار استرس می‌شوید، از آن استفاده کنید.

تکلیف



تنفس شکمی: یکی از روش‌های مدیریت استرس، انجام تنفس شکمی در هنگام استرس است که به‌ترتیب

زیر انجام می‌شود:

۱. یک دست خود را روی شکمتان قرار دهید.

۲. از طریق بینی، عمیق و آهسته نفس بکشید. برای دم (فرو بردن نفس) پنج شماره و برای بازدم (بیرون دادن

نفس) پنج شماره بشمارید. شمردن به این روش به شما کمک می‌کند تا بتوانید آرام و عمیق نفس بکشید.

۳. بعد از این‌که ریه‌های شما از هوا پر شد، خیلی آرام هوای آن را خارج کنید. در ذهنتان تصور کنید که

نگرانی‌هایتان هم به همراه هوایی که درون ریه‌هایتان وجود دارد، در حال خارج شدن هستند. تصور کنید

نگرانی‌ها و ترس‌هایتان مانند بخار، از دهانتان خارج می‌شوند.

۴. این مراحل را بارها و بارها تکرار کنید (هر دفعه ده بار تکرار کنید). اگر هنوز مضطرب هستید، یک بار

دیگر این مراحل را تکرار کنید.

وقتی نگران و وحشت‌زده هستیم، عضلاتمان سفت می‌شوند. این سفتی عضلات

ما می‌تواند باعث نگرانی بیش‌تر ما شود. ما در این زمان می‌توانیم از آرام‌سازی

عضلانی استفاده کنیم. با شل کردن گروهی از عضلات در یک زمان، قسمتی از

نگرانی و تنش ما از بین می‌رود.



یاد گرفتیم

بهترین وضعیت برای انجام این کار، وضعیت درازکش است. ما کمر را با تمرکز

روی عضلاتی که قصد آرام کردنشان را داریم، شروع کنیم. در ابتدا با هر یک از

عضلاتی که قصد آرام کردنشان را داریم، شروع می‌کنیم و تا جای ممکن و برای

مدت ۲ ثانیه آن‌ها را منقبض و سفت می‌کنیم و سپس آن‌ها را شل می‌کنیم. ما

می‌توانیم هنگام شل و سفت کردن عضلات از روش تنفس عمیق هم استفاده کنیم.

وقتی بدنمان آرام شد، چشمانمان را می‌بندیم و سعی می‌کنیم از خیال‌پردازی یا

تصویرسازی ذهنی استفاده کنیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	مدیریت استرس	گفت‌وگوی منطقی	بحث گروهی پرسش و پاسخ

با گفت‌وگوی منطقی استرس خود را مدیریت کنیم



مدتی بود که درنا نگران بود و مدام فکر می‌کرد که قرار است انشاق بدی بپوشد. روزی خانم معلم از او پرسید: درنا جان تو نگران چیزی هستی؟ آیا مسأله‌ای تو را آزار می‌دهد؟ درنا جواب داد: خانم من نمی‌دانم چرا همیشه فکرهای بدی به ذهنم می‌آیند و مدام نگران هستم. مثلاً فکر می‌کنم امتحانم را بد می‌دهم. معلم از او پرسید: در حقیقت چه انشاقی می‌افتد؟ آیا همیشه امتحانات را بد می‌دهی؟ درنا

گفت: نه اصلاً این‌طور نیست. معلم به او گفت: پس هر زمان که این فکر به ذهنت آمد، فکر درست و منطقی را جایگزین فکر نادرست و غیرمنطقی کن؛ حتماً حالت بهتر و نگرانی کمتر می‌شود.



با هم فکر کنیم

کدام یک از جمله‌های زیر منطقی و کدام یک غیرمنطقی و استرس‌زا هستند؟

۱. من باید همیشه نفر اول باشم:
۲. من تمام سعیم را کردم و نتیجه هرچه باشد، راضی هستم:
۳. بعضی آدم‌ها از من راضی نیستند و یا بعضی افراد می‌توانند من را دوست نداشته باشند:
۴. همه‌ی دانش‌آموزان کلاس باید از من راضی و خوشحال باشند و مرا دوست داشته باشند:





با هم بخوانیم

ما چطور در حال پرورش نگرانی‌های خود هستیم؟



شما به هر چیزی توجه

کنید، رشد می‌کند. اگر دانه را با خاک مناسب بپوشانید و به آن آب بدهید و بدانید که به اندازه کافی نور آفتاب به آن می‌رسد، خیلی زود یک جوانه سبز، از خاک بیرون می‌آید. اگر هر روز به آن آب دهید، جوانه سبز بزرگ می‌شود و برگ در می‌آورد و گل می‌دهد و بعد یک روز خواهید دید که گوجه‌فرنگی‌ها ظاهر می‌شوند! اگر همچنان به گیاه خود توجه کنید، گوجه‌فرنگی‌های بیش‌تر و بیش‌تری ظاهر خواهند شد و

خیلی زود تعداد زیادی گوجه‌فرنگی خواهید داشت. گوجه‌فرنگی‌ها فقط از یک دانه کوچک که کاشتید، به وجود می‌آیند. آیا می‌دانید که نگرانی‌ها مانند گوجه‌فرنگی هستند؟ بسیاری از بچه‌ها به نگرانی‌هایشان توجه زیادی نشان می‌دهند. خیلی زود، چیزی که در ابتدا فقط یک دانه کوچک نگرانی بود، تبدیل به یک کوه بزرگ از مشکلات می‌شود که نمی‌دانند چطور باید از عهده آن برآیند. خبر خوب این است که شما می‌توانید نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید.

منطق یعنی به جای تکیه بر فرضیات، بر واقعیت تکیه داشته باشیم.

منطق یعنی این‌که به خودتان یادآوری کنید که اتفاقات بد مدام پیش نمی‌آیند.

منطق یعنی این‌که بدانید حتی اگر اتفاق بدی هم برایتان پیش بیاید می‌توانید از عهده آن برآیید.

وقتی شما از منطق استفاده می‌کنید می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و با آرامش بیشتری به حل مشکلات بپردازید.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۴	مدیریت استرس	جرات‌مندی و مهارت «نه» گفتن	بحث گروهی تکمیل جملات

در صورت لزوم به دیگران «نه» بگوییم



زنگ تفریح بود و درنا و سارا در حال خوردن میان وعده‌های خود بودند. ناگهان دیبا که کلاس ششمی بود جلو آمد و به درنا گفت: باید خوراکی‌های خود را به من بدهی. دیبا به درنا گفت: خولهر من در کلاس شماسه و اگر خوراکی‌هایت را به من ندهی، به او می‌گویم که به تمام دانش‌آموزان دیگر دستور دهد که با تو قهر کنند. درنا بسیار ناراحت شد، زیرا دوست نداشت دوستانش با او قهر کنند و خوراکی‌های خود را به دیبا داد.

دوستان خوبم، جملات زیر را تکمیل کنید.

وقتی پدرم به من می‌گوید تو باید

.....

من نمی‌توانم به او «نه» بگویم. (این مسأله چه پیامدی برای شما دارد؟)

وقتی دوست صمیمی‌ام به من می‌گوید تو باید

.....

من جسارت «نه» گفتن ندارم. (این مسأله چه پیامدی برای شما دارد؟)

.....



با هم فکر کنیم



دوستان خوبم، در بخش زیر داستان و یا خاطره ای بنویسید که در آن اهمیت مهارت «نه» گفتن را نشان دهد و در آن پیامد مهارت «نه» گفتن را توصیف کن.

تکلیف



Blank lined writing area for the assignment. A green vine with leaves is drawn on the left side. A large watermark 'کتابخانه آنلاین' is visible across the page.

یکی از عللی که ما دچار استرس می‌شویم این است که در زمان مناسب نمی‌توانیم به دیگران «نه» بگوییم.



یاد گرفتیم

اگر دیگران از ما درخواستی داشته باشند و ما به عللی نتوانیم آن کار را انجام دهیم، باید بتوانیم بسیار صمیمی و منطقی به دوست خود «نه» بگوییم.



جرأت‌مندی به ما کمک می‌کند تا با دیگران رابطه‌ی صمیمی‌تر و بدون استرسی داشته باشیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۵	مدیریت استرس	ورزش کردن	بحث گروهی نقاشی

با ورزش، استرس خود را مدیریت کنیم



برنا و صدرا هم‌کلاسی هستند. مدتی است که برنا با کسی صحبت نمی‌کند. صدرا از او پرسید: برنا چقدر ساکت و ناراحت هستی؟ برنا جواب داد: قرار است که به خانه دیگری برویم و این مسأله من را بسیار نگران کرده است، زیرا از آریا همسایه‌ی طبقه پایین جدا می‌شوم. برنا از صدرا پرسید: صدرا تو هیچ وقت نگران و مضطرب نمی‌شوی؟ من بیشتر اوقات تو را سر حال و خوشحال می‌بینم. صدرا گفت: چرا من هم گاهی اوقات دچار استرس می‌شوم، اما راه‌های خوبی برای مدیریت آن پیدا

کرده‌ام. یکی از این روش‌ها، ورزش کردن است. من هر روز ورزش می‌کنم و با این کار احساس آرامش بیشتری دارم. برنا به فکر فرو رفت و تصمیم گرفت این روش را برای مدیریت استرس خود استفاده کند.

دوستان خوبم، با استفاده از چه ورزش‌هایی می‌توانید استرس خود را کاهش دهید؟ نقاشی آن را در بخش زیر بکشید.





دوستان عزیز ما

با هم بخوانیم



طبیعی است که وقتی شما می‌ترسید یا نگران هستید، موتورهای دفاعی روشن شود؛ یعنی بدن‌تان آماده می‌شود در مقابل چیزی که شما از آن می‌ترسید و فکر می‌کنید ممکن است به شما آسیب بزند از خود محافظت کند، آدرنالین ترشح می‌کند. بنابراین وقتی آدرنالین ترشح می‌شود ممکن است احساس کنید که باید فرار یا مبارزه کنید. اما در بیش‌تر موقعیت‌ها، تنها گزینه‌ی موجود جنگ یا گریز نیست. وقتی سر امتحان ریاضی نشسته‌اید آیا می‌توانید از مشت و لگد استفاده کنید؟ یا وقتی معلمتان می‌خواهد از شما درس بپرسد، می‌توانید فرار کنید؟ ورزش یکی از راه‌های مناسب و سالم برای مصرف کردن انرژی زیادی و آدرنالین است و وقتی ورزش می‌کنید بدن شما آدرنالین مصرف می‌کند و موادی ترشح می‌کند که شما را آرام می‌کند. فعالیت ورزشی به نوعی بدن‌تان را فریب می‌دهد طوری که فکر می‌کند خطر رفع شده است. بدن شما آرام می‌شود و نگرانی‌هایتان ناپدید می‌شود. ورزش کردن می‌تواند به روش‌های گوناگونی به شما کمک کند. اول این که در مواقعی که احساس ترس می‌کنید می‌تواند آرامتان کند. فرض کنید که شما از رفتن به دکتر می‌ترسید، اما می‌دانید هیچ چاره‌ای به جز رفتن به دکتر ندارید. به جای این که به خودتان اجازه دهید که تمام روز نگران باشید، می‌توانید فعالیت‌هایی مانند دویدن در زمین‌بازی، تمرین اسکیت یا پیاده‌روی انجام دهید. شما با این کار نه تنها بدن‌تان را به کار می‌کشید، بلکه ذهنتان را از نگرانی پاک می‌کنید. ورزش کردن از یک راه دیگر هم می‌تواند مؤثر باشد. وقتی که شما به‌صورت منظمی ورزش می‌کنید راهی مطمئن برای تخلیه‌ی انرژی اضافی بدن خود دارید. ریه‌ها و عضلات قوی‌تر می‌شوند و شما احساس آرامش بیش‌تری خواهید کرد. حتی خوابتان هم بهتر می‌شود. ورزش کردن یک امتیاز اضافی است برای کسانی که از تاریکی می‌ترسند یا کابوس می‌بینند.



ما با استفاده از ورزش کردن می‌توانیم سطح استرس خود را کاهش دهیم. ★

ورزش کردن موجب می‌شود که هورمون‌های منفی در مغز ما از بین بروند. ★

لذت ورزش و بازی موجب می‌شود که ما برای مدتی استرس خود را فراموش کنیم. ★

یاد گرفتیم 



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۶	مدیریت استرس	خوردنی‌های مناسب	بحث گروهی خواندن

با استفاده از خوردنی‌های سالم، استرس خود را مدیریت کنیم

در سن شما داشتن یک رژیم غذایی مناسب و متعادل که میوه و سبزیجات را هم شامل می‌شود خیلی مهم است. شما هنوز خیلی جای رشد دارید و

با هم بخوانیم



تا حالا عباراتی مانند «قند اضافی» یا «کافئین اضافی» را شنیده‌اید؟ شکر برای مدتی به شما انرژی می‌دهد و بعد از آن به شدت شما را خسته می‌کند. قهوه و پای که ممتد کافئین هستند نیز باعث افزایش میزان آدرنالین می‌شوند. (درست مانند زمانی که می‌ترسید یا نگران هستید). اما وقتی که کافئین بدنتان کم می‌شود، احساس می‌کنید مته‌ره‌هایتان خاموش شده است. برای دوری از چنین نوساناتی، شکر و کافئین را قطع کنید.

استخوان‌ها، عضلات و

اعضای داخلی بدنتان نیاز به مواد غذایی دارد. شما می‌توانید

این مواد غذایی را از غذاهای سالم که مملو از ویتامین و

مواد معدنی هستند، به دست آورید. یک رژیم متعادل به

شما کمک می‌کند که احساس قوی‌تر بودن و با انرژی بودن

کنید. نگرانی مداوم باعث خستگی مغزتان می‌شود. ترس

و اضطراب نیز بدنتان را خسته و کوفته می‌کند. در چنین

موقعی شما باید با انرژی باشید. این‌جاست که نقش غذاهای سالم مشخص می‌شود.

افرادی که احساس ترس و نگرانی دارند مایلند این سه کار را انجام دهند:

۱. از وعده‌های غذایی چشم‌پوشی می‌کنند، چون خوردن ناراحتشان می‌کند.

۲. در خوردن زیاده‌روی می‌کنند چون از غذا خوردن به‌عنوان راهی برای سرگرم کردن خودشان استفاده می‌کنند.

۳. غذاهای کم‌کالری و کالری‌دار می‌خورند، چون فکر می‌کنند که باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنند.

کم‌خوری یا زیاده‌خوری روش سالمی نیست. کلید یک رژیم غذایی سالم، تعادل است و شما به وعده‌های غذایی

پرخاصیت و میان‌وعده‌های مناسب در طی روز نیازمند هستید؛ حتی وقتی که به خاطر نگرانی، دل‌تان درد می‌کند،

غذاهای کم‌خاصیت مانند چیپس و پفک و آبنبات غذاهای خوبی نیستند.





تکلیف

کدام‌یک از خوردنی‌های زیر می‌تواند استرس را کاهش دهد؟



☆ نگرانی مداوم باعث خستگی مغز می‌شود. ترس و اضطراب نیز بدن را خسته و کوفته می‌کند.



یاد گرفتیم

☆ در چنین مواقعی باید با انرژی باشیم. این‌جاست که نقش غذاهای سالم مشخص می‌شود.

☆ یک رژیم متعادل به ما کمک می‌کند که احساس قوی‌تر بودن و با انرژی بودن کنیم.

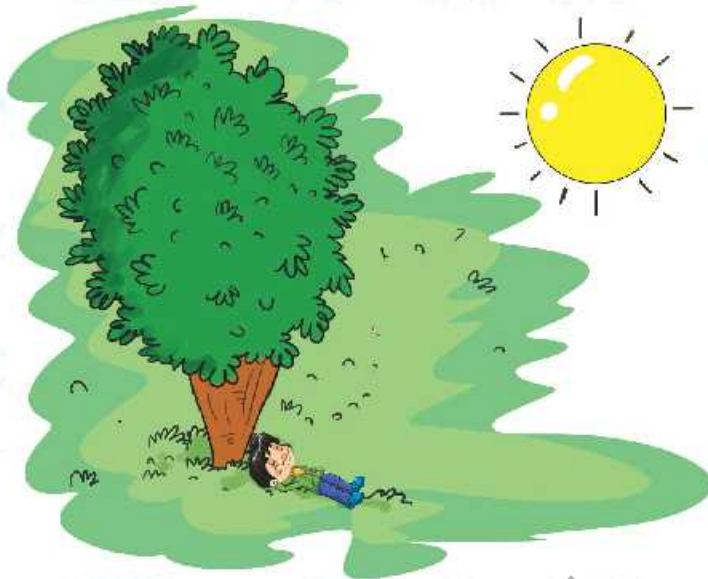
☆ در سن ما داشتن یک رژیم غذای مناسب و متعادل که شامل میوه و سبزیجات می‌شود، بسیار مهم است.

☆ برای این‌که بهتر بتوانیم استرس خود را مدیریت کنیم، باید از خوردنی‌هایی سالم استفاده کنیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۷	مدیریت استرس	تصویرسازی ذهنی	بحث گروهی پرسش و پاسخ

با تصویرسازی ذهنی استرس خود را مدیریت کنیم



روز امتحان ریاضی بود و دانش‌آموزان دچار استرس شده بودند. معلم وارد کلاس شد و به دانش‌آموزان گفت: می‌خواهیم با هم به یک سفر خیالی برویم و در آن سفر تجربه‌های آرام‌بخشی داشته باشیم. معلم برای دانش‌آموزان توضیح داد هر زمان احساس نگرانی می‌کنید، می‌توانید از این روش برای مدیریت استرس خود

استفاده کنید. خانم معلم لبخندی زد و ادامه داد حالا چشم‌های خود را ببندید و تصور کنید در یک دشت سرسبز دراز کشیده‌اید. نسیم خنکی گونه‌ها و موهای شما را نوازش می‌کند و نور ملایم خورشید به بدن شما برخورد می‌کند. دانش‌آموزان درحالی که لبخندی به روی لب‌هایشان نقش بسته بود، احساس سبکی و آرامش می‌کردند. دوست خوبم به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱. شما دوست دارید چه فضاهایی را در ذهن‌تان تصویرسازی کنید؟ در

کنار گزینه‌ی مناسب علامت بزنید.

- (۱) شهر بازی (۲) جنگل
 (۳) دریا (۴) مزرعه یا دشت

۲. در زمان تصویرسازی چه احساسی در درونتان تجربه می‌کنید؟



با هم فکر کنیم





تکلیف



دوستان خوبم، احساس خود را پس از تصویرسازی ذهنی در قسمت‌های زیر وارد کنید.

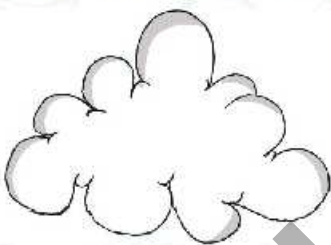
آدم برفی: فرض کنید یک آدم برفی هستید که تنها زیر آفتاب ایستاده‌اید. وقتی هوا گرم می‌شود احساس می‌کنید کم‌کم در حال آب شدن هستید اول سرتان شروع به آب شدن می‌کند و بعد بدنتان، همین‌طور قطره‌قطره آب می‌شوید همین‌طور که آب می‌شوید احساس گرما و آرامش می‌کنید.

احساس من پس از تصور ذهنی:



ابر: فرض کنید روی یک تکه ابر سفید نشسته‌اید؛ نرم‌ترین رختخواب دنیا، همین‌طور که باد شما را این طرف و آن طرف می‌برد نگرانی‌هایتان با باد، یکی‌یکی از شما دور می‌شوند و شما شاهد ناپدید شدن آن‌ها در آسمان هستید.

احساس من پس از تصویرسازی ذهنی:



تصویرسازی ذهنی مثبت می‌تواند در مواقع نگرانی کمک کند تا بتوانیم کمی ذهنمان را آرام کنیم و احساس بهتری داشته باشیم.

منظور از تصویرسازی ذهنی، تمرکز روی افکار و نکات مثبت و دل‌انگیز است. در زمان مرور تصاویر دلیپذیر و مثبت، سیستم بدن ما شامل قلب، مغز و در حالت آرامش خود قرار می‌گیرد.

در تصویرسازی ذهنی می‌توانید یک مکان هیجان‌انگیز و یا آرام‌بخشی را در ذهنتان تصور کنید؛ یک پارک شادی، موج‌سواری در دریا یا اسب‌سواری در دشتی سرسبز.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۸	مدیریت استرس	برنامه‌ریزی	بحث گروهی پرسش و پاسخ

با برنامه‌ریزی مناسب، استرس خود را مدیریت کنیم

درنا، سارا و مهسا هم کلاسی هستند. آن‌ها فردا آزمون ریاضی دارند. معلم از دانش‌آموزان پرسید که هر کدام چطور برای آزمون ریاضی برنامه‌ریزی کرده بودند. درنا گفت: من این‌قدر نگران بودم و فکر می‌کردم که اصلاً وقت ندارم و مدام گریه می‌کردم. سارا گفت: من از هفته‌ی پیش برنامه‌ریزی کرده بودم و طبق برنامه‌ریزی برای امتحان آماده شدم. مهسا گفت: من هم بسیار نگران بودم، امانی دادم چرا با این‌که استرس داشتم، مدام مشغول بازی کردن، بودم!



با هم فکر کنیم

دوستان خوبم شما از چه روشی برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟

در صورتی که از روش‌های هیجانی و یا اجتنابی برای حل مشکلات خود استفاده می‌کنید، به چه صورت می‌توانید مدیریت استرس خود را بر اساس حل مسأله انجام دهید؟



تکلیف



پدر و مادر خوب! لطفاً به من کمک کنید تا متوجه شوم از کدام یک از این روش‌های بیشتر استفاده می‌کنم. همچنین به من کمک کنید که از روش‌های مؤثرتری برای مدیریت استرس خود استفاده کرده و جدول زیر را در این هفته تکمیل نمایم.

روش کارآمد	روش ناکارآمد	نگرانی
از پدر و مادرم بخواهم که به من در برنامه‌ریزی کمک کنند.	عمر می‌زدم (هیجان‌مدار)	به خاطر امتحان زبان نگران بودم.

وقتی که با استرس مواجه می‌شویم، می‌توانیم از سه روش استفاده کنیم:

می‌توانیم هیجانی‌تر برخورد کنیم، مثل این که دعوا یا گریه کنیم (روش هیجانی‌مدار).

می‌توانیم از مشکل فرار کنیم، مثلاً تمام وقت خود را با دیدن تلویزیون بگذرانیم

تا با استرس خود مواجه نشویم (روش اجتنابی).

می‌توانیم با برنامه‌ریزی و مشورت با دیگران برای مشکل خود راه حل مناسبی

پیدا کنیم (روش حل مسأله).



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۹	مدیریت استرس	حل مسأله	بحث گروهی تکمیل جدول

با حل مسأله، استرس خود را مدیریت کنیم



روزی درنا گریه‌کنان به خانه آمد. مادر نگران جلو آمد و از درنا دلیل ناراحتی او را پرسید. درنا به مادر گفت: من به دوست صمیمی خود دروغ بزرگی گفتم. حتماً اگر سارا متوجه دروغ من شود با من قهر می‌کند. مادر به درنا گفت: من متوجه شدم که تو الان بسیار استرس داری. درست است؟ درنا سر خود را تکان داد. مادر به درنا گفت: به جای این‌که اینقدر گریه کنی و خودت را ناراحت کنی بیا راه‌حل مناسبی پیدا کنیم، سپس با یکدیگر فکر کردند و به این نتیجه رسیدند که حقیقت را زودتر به سارا بگویند و از او معذرت خواهی کنند. الان درنا احساس بهتری پیدا کرده بود.

دوستان خوبم، دو مورد از موضوعاتی که برای شما استرس ایجاد می‌کند را بنویسید. برای آن‌ها راه‌حل مناسبی پیدا کرده و جدول زیر را تکمیل کنید.



با هم فکر کنیم

موضوع	راه‌حل (هیجان‌مدار یا اجتنابی)	راه‌حل مسأله‌مدار





تکلیف

دوستان خوبم، با پدر و مادر و یا اطرافیان خود صحبت کنید، سعی کنید راه‌حل‌های هیجانی و اجتنابی دیگران را شناسایی کرده و سپس به آن‌ها یک راه‌حل مسأله‌مدار پیشنهاد دهید.



مسأله	راه‌حل اجتنابی یا هیجانی	راه‌حل مسأله‌مدار
مادر		
پدر		
دوست		

در زمان استرس بهتر است به روش حل مسأله مشکلات خود را حل کنیم. ★

روش حل مسأله موجب می‌شود که ما تمامی جوانب یک مشکل را در نظر بگیریم و سپس با مشورت دیگران بهترین راه‌حل را پیدا کنیم. ★

به روش حل مسأله، ما به بهترین روش سود و زیان‌ها را در نظر می‌گیریم و به‌صورت گذرا و هیجانی به مسأله نمی‌پردازیم. ★

به روش حل مسأله ما نه تنها یک روش، بلکه به روش‌های دیگری دست پیدا می‌کنیم که در زمان لازم می‌توانیم از این روش‌ها استفاده کنیم. ★

یاد گرفتیم 



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۰	مدیریت استرس	مروری بر روش‌های مدیریت استرس	بحث گروهی جمله‌نویسی

دوستان خوبم، تصاویر زیر را نگاه کنید و بگویید در چه زمان‌هایی از هر کدام از روش‌های زیر برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟



ورزش کردن



تصویرسازی ذهنی



گریه کردن



حل مسأله



دوستان خوبم! با توجه به ورزش‌های مقابله با استرس خود، در قاب زیر یک نقاشی بکشید.

با هم نقاشی کنیم

نسخه انتخابین

ما به روش‌های زیر استرس خود را مدیریت می‌کنیم:

- تنفس عمیق
- تصویرسازی ذهنی
- آرام‌سازی عضلانی
- ورزش کردن و خوردن خوراکی‌های مناسب
- روش حل مسئله‌مدار



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۱	حل مسأله	تعریف مسأله	بحث گروهی بازی

مسأله را درست تعریف کنیم

روزی درنا در حال بازی با زنجیر طلای مادرش بود که ناگهان زنجیر طلا پاره شد. درنا بسیلر ترسیده و ناراحت شده بود. او با خود گفت: اگر مادر بفهمد، حتماً بسیلر ناراحت و یا عصبانی می‌شود. درنا به این نتیجه رسید که باید راه‌حلی برای مشکل خود پیدا کند. او نزد مادر بزرگ خود رفت و از او کمک خواست. مادر بزرگ از او



پرسید دقیقاً مشکل چیست؟ اول باید به من بگویی که چه مشکلی را می‌خواهی حل کنی تا بتوانیم با هم راه‌حل مناسبی برای آن مشکل پیدا کنیم. آیا الان می‌خواهی برای درست کردن زنجیر فکری کنی و یا این‌که داری فکر می‌کنی که به ماما چه بگویی؟ بچه‌ها به نظر شما مشکل درنا دقیقاً چه چیزی است؟

دانش آموزان کلاسی به دو گروه تقسیم شوند. یک گروه یک موقعیت را مثال بزند و گروه دیگر سؤال مناسب را مطرح کند.



بازی





تکلیف



دوستان خوبم!

جدول زیر را به توجه به «تعریف مسأله» تکمیل کنید.

<p>طرح سؤال</p> 	<p>موقعیت</p> 
<p>چطور از وسایلم مراقبت کنم که خواهر کوچکم به آنها آسیب نزند.</p>	<p>با خواهر کوچکم که وسیله‌ی من را بدون اجازه برداشته، دعوایم شد.</p>
<p></p>	<p></p>
<p></p>	<p></p>

برای این که بتوانیم مسائل خود را به خوبی حل کنیم، ابتدا باید مسأله و مشکل را به دقت تعریف نماییم، زیرا اگر مسأله را به درستی تشخیص ندهیم و یا مسأله را اشتباه تشخیص دهیم، مسلماً راه‌حلی که پیدا می‌شود نیز متناسب با مشکل نخواهد بود.



یاد گرفتیم

بنابراین مهمترین بخش حل مسأله این است که بتوانیم مسأله را به دقت شناسایی کنیم و سپس بقیه مراحل آن را طی کنیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۲	حل مسأله	مراحل حل مسأله	بحث گروهی نمایش

با مراحل حل مسأله آشنا شویم

درنا و سارا دوستان صمیمی بودند. سارا بدون اجازه وسایل درنا را برمی داشت. درنا از این کار سارا بسیار ناراحت بود و به همین خاطر همین سرش فریاد می زد و با او قهر می کرد. یک بار پریا جلو آمد و به آن ها گفت: بچه ها این مشکل بارها تکرار شده است. به نظرم بیا باید با هم فکر کنیم و راه حلی برای آن پیدا کنیم. آن ها پرسیدند که چطور می توانیم مشکل خود



را به درستی حل کنیم. پریا توضیح داد ابتدا باید مشکل را دقیقاً تعریف کنید، سپس تمام راه حل هایی که به ذهنتان می آید را یک جا یادداشت کنید و سود و زیان هر راه حل را بررسی نمایید. در نهایت راهی را انتخاب کنید که کمترین ضرر و بیشترین سود را داشته باشد.

دوست خوبم شما چه راه حل هایی برای حل مشکل درنا و سارا به ذهنتان می آید؟

دانش آموزان در گروه های دو یا چند نفره قرار بگیرند. یک مسأله را مشخص کنند و سپس با در نظر گرفتن مراحل حل مسأله، مشکل را حل کنند.

نمایش



۳۰





تکلیف



دوستان خوب! مسأله‌ی زیر را در نظر بگیرید و سپس جملات را طبق الگو به مراحل مرتبط وصل کنید.

موقعیت: دیروز مریم وسایل من را بدون اجازه برداشت و من بسیار از او عصبانی شدم و سرش داد کشیدم، الان با هم قهر هستیم و من بسیار ناراحت هستم، چون

من و مریم دو دوست صمیمی هستیم.



مرحله حل مسأله:

- تعریف دقیق مسأله: ابتدا مشکل باید به دقت مشخص شود.
- بارش فکری: بدون ارزیابی، هر فکری که به ذهن می‌رسد یادداشت می‌شود.
- ارزیابی راه‌حل‌ها: سود و زیان هر کدام از راه‌حل‌ها مشخص می‌شود.
- انتخاب راه‌حل و اجرا: راه‌حلی که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد، انتخاب و سپس اجرا می‌شود.
- بازبینی: پس از اجرا نتیجه بررسی شود، در صورتی که راه‌حل مناسب نبود، بازبینی شده و راه‌حل بعدی انتخاب می‌شود.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۳	حل مسأله	بارش فکری	بحث گروهی بازی بارش فکری

برای انجام حل مسأله، بارش فکری انجام دهیم



برنا از مدرسه به خانه بازگشت. کمی استراحت کرد و تصمیم گرفت که تکالیف خود را انجام دهد. وقتی که داخل کیف خود را دید متوجه شد که دفتر خود را در مدرسه جای گذاشته است. او بسیار ناراحت شد و با خود فکر کرد باید چه کاری انجام دهد. او دفتر خود را نیاز داشت تا تکالیف خود را انجام دهد و در همین زمان شروع به گریه کرد. مادر برنا صدای او را شنید و از او پرسید که چه اتفاقی افتاده است. برنا داستان را برای مادرش تعریف کرد. مادر گفت: پسر م، وقتی به مشکلی

برخورد می‌کنی به جای گریه به راه‌حل‌های مختلف فکر کن. فکر خودت را باز بگذار. به این کلبه بارش فکری می‌گویند. تمام راه‌حل‌ها را بنویس و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کن. برنا همین کلبه را کرد و بعد به این نتیجه رسید که می‌تواند با مادر خود به مدرسه برود و دفتر خود را به خانه بیاورد.

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند، هر گروه یک مسأله مشخص کند و روی کاغذ بنویسد، سپس کاغذها جمع آوری شود و مسأله‌ی هر گروه در اختیار گروه‌های دیگر قرار داده شود، در این بخش هر گروه برای مسأله‌ای که در اختیار دارد، بارش فکری انجام دهد.



عنوان مسأله:

راه‌حل ۱:

راه‌حل ۲:

راه‌حل ۳:

راه‌حل ۴:





دوستان خوبم، یک مسأله را در نظر بگیرید. برای پیدا کردن راه حل مناسب، بارش فکری انجام دهید و جدول زیر را تکمیل نمایید.

تکلیف



عنوان مسأله	
	۱-
	۲-
بارش فکری	۳-
	۴-
	۵-

☆ علت تشبیه بارش فکری به قطرات باران به این خاطر است که قطرات باران می‌بارند بدون این که نگاه کنند آیا خوب‌تر یا بدتر از باقی قطره‌ها هستند، پس در بارش فکری باید تمام راه‌حلهایی که به ذهنمان می‌رسند را مطرح کنیم بدون این که به درست و غلط بودن آن‌ها فکر کنیم.

☆ در بارش فکری، ذهن خود را آزاد می‌گذاریم، ذهن خود را سانسور نمی‌کنیم و هر راه‌حلی که به ذهنمان می‌رسید چه درست و چه نادرست، چه مثبت و چه منفی آن‌ها را روی برگه می‌آوریم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۴	حل مسأله	حل مسأله گروهی	بحث گروهی نمایش

در گروه حل مسأله انجام دهیم



نزدیک عید نوروز بود و دانش آموزان تصمیم گرفتند که کلاس خود را تزئین کنند. دانش آموزان این کار را به صورت گروهی انجام می دادند. در حین تزئین کردن کلاس برنا نزد خانم معلم آمد و گفت که به مشکلی برخورد کرده است. او برای معلم توضیح داد که می خواهد بعضی از تزئینات را به سقف وصل

کند، اما قد او آنقدر بلند نیست که این کار را انجام دهد. معلم از این فرصت استفاده کرد و به دانش آموزان گفت: هنگامی که در گروه هستید، از حل مسأله‌ی گروهی استفاده کنید. بدین صورت که همه با هم بارش فکری داشته باشید، سود و زیان‌های هر راه حل را بررسی کنید و سپس راه حلی که دارای بیشترین سود و کمترین زیان است را انتخاب کنید. برنا با دانش آموزان حل مسأله‌ی گروهی انجام دادند و با هم به این نتیجه رسیدند که می توانند از پدر مدرسه کمک بگیرند و این تزئینات را به سقف وصل کنند.

دانش آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند و در مورد حل مسأله گروهی نمایش اجرا کنند. در این نمایش بایستی راه حل بهتر در گروه پیدا شود.





تکلیف



دوستان خوبم، مسأله‌ای را در نظر بگیرید و سپس به تنهایی برای این مسأله راه‌حل پیدا کنید، سپس از پدر و مادر خود برای پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب دیگر کمک بگیرید و سپس به سوالات زیر پاسخ بدهید.



۱. نتیجه‌ی حل مسأله به صورت گروهی

۲. چه تفاوتی بین حل مسأله‌ی گروهی و فردی وجود داشت؟

۳. آیا در حل مسأله‌ی گروهی نتیجه‌ی بهتری دریافت کردید؟

بسیاری از اوقات اگر ما به صورت گروهی روش حل مسأله را انجام دهیم، به

نتیجه‌ی بهتری خواهیم رسید، زیرا:

- در گروه بارش فکری بیشتری انجام می‌شود.
- بررسی سود و زیان‌ها دقیق‌تر انجام خواهد شد، زیرا هرکسی می‌تواند از یک بعد قضیه را بررسی کند.
- برای انجام راه‌حل می‌توان از نیروی گروه استفاده کرد.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۵	حل مسأله	تفاوت بین فرضیه و واقعیت	بحث گروهی شناسایی مفاهیم

تفاوت بین واقعیت و فرضیه را شناسایی کنیم



روزی برنا تصمیم گرفت که در راه بازگشت به خانه برای مادر خود خرید کند، اما پول او در حیاط خانه به زمین افتاد. زنگ تفریح اول بود همه‌ی دانش‌آموزان به جز آرمین که سر ماخورده بود، به حیاط رفتند. زنگ آخر برنا کیف خود را نگاه کرد و پول خود را ندید. او گریبان و عصبانی نزد معلم رفت و به او گفت که مطمئن است که آرمین پول او را از کیشش برداشته است، چون او تنها دانش‌آموزی بود که در زنگ تفریح در کلاس مانده بود.

دوستان خوبم، با توجه به مفهوم «فرضیه» و «حقیقت» به برنا کمک کنید تا متوجه اشتباه خود شود.

تکلیف



دانش‌آموزان عزیز، جملات زیر را بخوانید، سپس جواب بدهید که این جمله فرضیه است یا حقیقت؟

وضعیت ۱: یاسمن همیشه در کلاس پر حرفی می‌کند، اما امروز خیلی آرام است. معلم بیرون کلاس با او حرف می‌زند، یاسمن باید با معلم مشکل پیدا کرده باشد.

- فرضیه واقعیت

وضعیت ۲: مانی صبحانه فقط کرن‌فلکس می‌خورد. وقتی امروز صبح به آشپزخانه رفت، پدرش گفت: کرن‌فلکس ندارند. مانی هم صبحانه نخورد.

- فرضیه واقعیت

وضعیت ۳: معلم هر صبح به شما لبخند می‌زند، اما امروز بی‌تفاوت از کنارتان می‌گذرد و لبخند نمی‌زند؛ نتیجه می‌گیرید که عصبانی است.

- فرضیه واقعیت

با هم فکر کنیم





تکلیف



دوستان خوبم، مشخص کنید که جملات زیر «واقعیت»

هستند یا «حقیقت»؟

ذرت جزء غلات است (واقعیت).

ریاضی آسان است (فرضیه).

- گربه‌ها حیوانات خانگی بزرگی هستند. (.....)
- مدرسه جای عجیبی است. (.....)
- گاوها حیوان هستند. (.....)
- غذاهای مدرسه خوب هستند. (.....)
- وقتی کسی اخم می‌کند عصبانی است. (.....)
- دخترها از پسرها باهوش‌ترند. (.....)
- اگر دوستان موقع نلها رکنار تان ننشینند؛ یعنی از دست شما عصبانی است. (.....)
- بعضی از بسکرها گاز می‌گیرند. (.....)
- اگر تو رابه مهمانی دعوت نکنند؛ یعنی این که دوستت ندارند. (.....)

ما باید بتوانیم در زمان تعریف مشکل فرق بین فرضیه و حقیقت را بدانیم.

مفروضات همان نظر آدم‌هاست، شاید درست باشند و شاید اشتباه باشند.

ما باید بدانیم که مفروضات حدسیات هستند و معادل با حقیقت نیستند، متأسفانه

ما خیلی اوقات پیش می‌آید که صحت فرضیات خود را بررسی نمی‌کنیم و آنها

رابه جای حقیقت در نظر می‌گیریم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۶	حل مسأله	پیامد انتخاب	بحث گروهی پرسش و پاسخ

پیامد انتخاب‌های خود را در نظر بگیریم

یک روز سارا و صبا به خانه‌ی درنا آمدند تا با او بازی کنند. وقتی که آن‌ها وارد اتاق درنا شدند، درنا به بهانه‌های مختلف از دادن وسایل خود به دوستانش اجتناب کرد. سارا و صبا بسیار از این کار درنا ناراحت و از اتاق او خارج شدند و در اتاق پذیرایی با خوشحالی با هم به بازی پرداختند. کمی بعد درنا نزد مادر خود رفت و گریه‌کنان به مادر گفت: سارا و صبا با من بازی نمی‌کنند. شما باید همین الان به آن‌ها بگویید که به خانه‌ی خودشان بروند.



دوستان خوبم، به درنا کمک کنید تا پیامد انتخاب و رفتارهای خود را به خوبی مشاهده کند و سپس یک راه حل مناسب به او پیشنهاد دهید.

تکلیف



رفتار درنا:

پیامد رفتار درنا:





دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.

تکلیف



پیامدهای انتخاب ما	انتخاب‌های من
	بسیار هله‌هوله می‌خورید.
	نزد معلمان از یکی از بچه‌ها بد می‌گویید.
	با بچه‌های دیگر مهربان هستید.
	به نیازمندان، کمک می‌کنید.
	وقتی عصبانی می‌شوید هر حرفی که دوست دارید، می‌زنید.

وقتی راه‌حلی را انتخاب می‌کنیم، آن راه‌حل پیامدهای مخصوص به خود را دارد.

بنابراین پیش از انتخاب، بررسی کنیم آیا نتایج و پیامدهای آن انتخاب‌ها عمدتاً برای ما مطلوب و یا غیرمطلوب هستند.

اگر عمدتاً پیامدهای یک انتخاب برای ما مطلوب باشند، بهتر است آن را انتخاب کنیم و اگر نامطلوب باشند بهتر است آن را انتخاب نکنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۷	حل مسأله	ذخیره‌ی انرژی	بحث گروهی پانتومیم

در استفاده از ذخایر انرژی صرفه‌جویی کنیم



یک روز معلم در کلاس برای دانش‌آموزان توضیح داد «ذخیره‌ی انرژی»، بسیار مسأله‌بالمهیتی است. استفاده‌ی مناسب از این ذخایر انرژی از این جهت مهم است که این منابع تمام‌شدنی هستند و بهتر است ما در استفاده از این ذخایر انرژی صرفه‌جویی و از آنها درست و به‌جا استفاده کنیم، سپس به دانش‌آموزان گفت که هرکسی چند دقیقه‌ای با خود فکر کند و سپس در مورد این مسأله بارش فکری داشته باشیم؛ چگونه می‌توان در استفاده از منابع انرژی صرفه‌جویی کنیم؟ دانش‌آموزان چند دقیقه‌ای فکر کردند و سپس شروع به بارش فکری کردند. حل مسأله‌ی گروهی در مورد این مسأله بسیار تأثیرگذار بود، زیرا

هر دانش‌آموز در مورد راه‌حلهایی صحبت می‌کرد که شاید به فکر دیگران نمی‌رسید. مثلاً دیبا گفت: من وقتی مسواک می‌زنم، یک لیوان را پر از آب می‌کنم و با همان مقدار آب مسواک می‌زنم تا آب بیشتری هدر نرود. درنا گفت: تا به حال من از این روش برای صرفه‌جویی در آب استفاده نکرده بودم. معلم از دانش‌آموزان خواست که راه‌حلهای دوستان خود را در یک برگه بنویسند و تا هفته‌ی بعد از آنها برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی استفاده کنند.

دانش‌آموزان به ترتیب به جلوی کلاس بیایند و یکی از روش‌های ذخیره انرژی را به صورت پانتومیم اجرا کنند. دانش‌آموزان دیگر حدس بزنند که این راه‌حل چیست؟



۴۰



دوستان خوبم، در این صفحه در مورد چند روش ذخیره انرژی نقاشی بکشید.

با هم نقاشی کنیم

نسخه آنلاین

مانه تنها برای مشکلات فردی راه حل مناسب پیدا می‌کنیم، بلکه باید برای مشکلاتی که در جامعه شایع هستند نیز به فکر راه حل باشیم.

یکی از مشکلات امروزه مشکل انرژی و آب است. مثل کم آبی یا کمبود سوخت و یا رفتن برق به خاطر کمبود منابع کافی.

با استفاده از حل مسأله گروهی و بارش فکری می‌توانیم برای ذخیره انرژی به راه‌حل‌های مناسبی دست پیدا کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۸	تصمیم‌گیری	مراحل تصمیم‌گیری	بحث گروهی تکمیل جدول

با تفکری درست، انتخاب‌های مناسب داشته باشیم

این هفته تولد برنا است. امسال قرار بر این است که برنا کادوی تولدش را خودش انتخاب کند. او هم دوست دارد دوچرخه داشته باشد و هم کفش اسکیت نیاز دارد. برنا نزد پدر خود رفت و گفت: پدر من نمی‌توانم بین این دو انتخاب کنم. پدر به برنا گفت: پسرم زمان‌های زیادی پیش می‌آید که تصمیم‌گیری برای ما سخت می‌شود. در این زمان ما باید پیامد هر تصمیم‌گیری را بررسی کنیم. هر تصمیم یک تعداد پیامد مثبت و یک تعداد پیامد منفی دارد. تصمیمی که پیامدهای مثبت بیشتری دارد را می‌توانی انتخاب کنی. حالا برو یک دفتر و مداد بیاور و پیامدهای خرید هر کدام از آن‌ها را بنویس، سپس بیا با هم بررسی کنیم و به یک تصمیم‌گیری مناسبی برسیم.



دوستان خوبم، لطفاً به برنا کمک کنید تا جدول زیر را تکمیل کند.

موضوع تصمیم‌گیری: انتخاب کادو برای تولد

با هم فکر کنیم



پیامدهای خرید دوچرخه	پیامدهای خرید اسکیت





تکلیف



دوستان خوبم، شما می‌توانید چه تصمیمات مثبت و سازنده‌ای در حوزه‌های زیر بگیرید؟



سلامتی

تصمیم:



ارتباطات

تصمیم:



تحصیل

تصمیم:



تصمیم‌گیری چهار مرحله دارد:



- آگاه باشیم که در یک موقعیت باید تصمیم بگیریم. (پیشگیری از رفتارهای نکانشی)
- به انتخاب‌های مختلفی که در یک موقعیت داریم فکر کنیم.
- پیامد مثبت و منفی تمام انتخاب‌ها را بررسی کنیم. (با قلمون اگر ... آن وقت ...)
- بهترین انتخاب را برگزینیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۹	تصمیم‌گیری	مشورت با متخصصین	بحث گروهی تکمیل جدول

در تصمیم‌گیری‌های خود از مشورت متخصصین استفاده کنیم

یک روز زنگ ورزش برنا نزد معلمش رفت و به معلم ورزش گفت: من می‌خواهم یک رشته ورزشی را انتخاب کنم، اما درست نمی‌دانم چه ورزشی را انتخاب نمایم. معلم به او گفت: اول باید مشخص کنی که به چه رشته‌های ورزشی علاقه داری. برنا گفت: من به والیبال و شنا علاقه دارم. معلم گفت: فونسال چطور؟ برنا گفت: فونسال را هم خیلی دوست دارم. معلم گفت: بر روی یک کاغذ اسم تمام ورزش‌هایی که به آنها علاقه‌مند هستی را بنویس، سپس پیامدهای مثبت و منفی هر انتخاب را یادداشت کن. بهتر است ورزشی را انتخاب کنی که بیشترین پیامد مثبت و کمترین پیامد منفی را داشته باشد.



دوستان خوبم، برنا برای این تصمیم‌گیری از چه کسانی می‌تواند استفاده

کند؟

با هم فکر کنیم

موضوع تصمیم‌گیری: انتخاب یک رشته‌ی ورزشی مناسب

معلم ورزش	نفر اول
	نفر دوم
	نفر سوم

۱۴۴





تکلیف



دوستان خوبم، فکر کنید و ببینید که در حوزه‌های زیر از چه متخصصینی می‌توانید، مشورت بگیرید.

	درسی
	ورزشی
	عاطفی، احساسی

یکی از روش‌های تصمیم‌گیری مناسب، استفاده از نظر متخصصین در حوزه‌های مختلف است؛ حوزه‌هایی مانند ورزش، تحصیل، مسائل عاطفی-احساسی.



یاد گرفتیم

یکی از متخصصینی که می‌تواند شما را به سلامت روان نزدیک کند، استفاده از مشاور در هنگام مواجهه با مسائل زندگی است.

مشاور می‌تواند شما را در ارتباط با والدین و دوستان کمک می‌کند. او می‌تواند شما را در هنگامی که به مشکلی برخورد می‌کنید و آن را نمی‌توانید حل کنید، کمک کند.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۰	تصمیم‌گیری	پیامدهای تصمیم‌گیری	بحث گروهی پرسش و پاسخ

پیامدهای تصمیم‌گیری خود را در نظر بگیریم

یک روز برنا جامدادی خود را در خانه جا گذاشت. وقتی او می‌خواست دیکته بنویسد به مداد و پاک‌کن نیاز پیدا کرد. برنا بدون اجازه وسایل صدرا را از جامدادی‌اش برداشت. صدرا از این کار او ناراحت شد و پیش معلم رفت و برای معلم جریان را تعریف کرد. خانم معلم علت کار برنا را پرسید. برنا جواب داد: من جامدادی خود را در خانه جا گذاشته‌ام و نیاز به مداد و پاک‌کن دارم. به خاطر همین از وسایل صدرا استفاده کردم.



دوستان خوبم، پیامد رفتار برنا را برای او توضیح دهید.

با هم فکر کنیم



۱. پیامد (۱):

۲. پیامد (۲):

۳. پیامد (۳):





تکلیف



مامان و بابای خوب ما من می‌خواهم یاد بگیرم در مورد پول نوجیبی‌های خود
 تصمیم‌گیری مناسبی داشته باشم و پیامدهای تصمیمات خود را در این زمینه
 درست متوجه شوم. لطفاً به من کمک کنید تا جدول زیر را با هم تکمیل کنیم.


<p>پیامد منفی آن چه بود؟</p> 	<p>پیامد مثبت آن چه بود؟</p> 	<p>در این هفته با پول نوجیبی خود چه چیزهایی خریدم؟</p> 

هر تصمیمی که در زندگی می‌گیریم پیامدهای منطقی خود را دارد. ★

اگر پیامدهای تصمیم‌گیری خود را در نظر داشته باشیم، می‌توانیم نتیجه‌ی عملکرد خود را پیش‌بینی کنیم و تصمیمات مناسب‌تری بگیریم. ★

پیامد هر عمل مانند وقتی است که صدای رعد را می‌شنویم و به‌طور منطقی پیش‌بینی می‌کنیم باران خواهد بارید یا وقتی که اتاق خود را مرتب نمی‌کنیم مادرمان عصبانی می‌شود. ★

یاد گرفتیم




زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۱	تفکر خلاق	مؤلفه‌های خلاقیت	بحث گروهی تکمیل جدول

تفکر خلاق داشته باشیم



در ناه مادر خود گشت: مادر من برای روی میز من نیاز به جاقلمی دارم. لطفاً یک جاقلمی برای من بخر. او یک دفعه مثل این که چیزی به ذهنش رسیده باشد به سمت آشپزخانه دوید. درنا پس از یک ساعت مادر خود را صدا کرد. مادر داخل اتاق شد و روی میز

یک جاقلمی بسیار زیبا دید. این جاقلمی با ظرف رب درست شده بود. درنا برای مادر خود توضیح داد که ابتدا ظرف رب را شسته و لپه‌های تیز آن را با چسب پوشانده است، سپس یک کاغذ رنگی دور آن زده و حالا یک جاقلمی زیبا دارد.

دوستان خوبم، در جدول زیر بگویید با چه روش‌های خلاقانه‌ای می‌توانید از وسایل زیر استفاده کنید؟

با هم فکر کنیم



روش (۲)	روش (۱)	وسيله بازيافتی
		بطری آب
		کاغذ های باطله
		مدادهای کوچک بی مصرف
		حبوبات





تکلیف



دوستان خوبم، سوالات زیر را به صورت خلاقانه پاسخ دهید.
۱. دو استفاده‌ی جدید از قاشق را بنویسید.



۱- _____

۲- _____

۲. یک مهمانی خانوادگی را به یاد آوریم و با جزئیات در موردش بنویسید.



مؤلفه‌های خلاقیت به ترتیب زیر هستند:



- سیالی: بیش‌ترین تعداد پاسخ برای یک مسأله است.
- انعطاف‌پذیری: توانایی دیدن مسائل از زوایای مختلف با استفاده از رویکردها و استراتژی‌های مختلف.
- بسط و گسترش: فراهم کردن جزئیات بیشتر.
- اصالت محصول یا ایده‌ها: ترکیب اطلاعات درباره یک موضوع به روش جدید است.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۲	تفکر خلاقانه	تمرین سیالی	بحث گروهی پرسش و پاسخ

مسائل را به خوبی درک کنیم



زنگ نقاشی بود. معلم نقاشی از دانش آموزان خواست که نقاشی متفاوتی نسبت به قبل بکشند و دنیای اطراف را به صورت متفاوتی مشاهده کنند. خانم معلم از دانش آموزان پرسید که بچه‌ها اگر آقا گاو به خانم مرغه ازدواج کند، به نظر شما بچه‌های آن‌ها چه شکلی خواهند شد؟ همه دانش آموزان با صدای بلند خندیدند و لحظاتی با خود فکر کردند و سپس شروع به کشیدن

بچه‌ی آقا گاو و خانم مرغه کردند. پس از آن معلم از دانش آموزان پرسید که اگر مدرسه به جای این‌جا در یک جنگلی با درختان بسیار زیاد و رودخانه‌ی خروشان برگزار شود، کلاس‌ها به چه صورت برگزار می‌شدند و چه اتفاقاتی می‌افتد؟ بچه‌ها این بار حسی از آرامش و هیجان را تجربه کردند و به کشیدن نقاشی مشغول شدند.

دوستان خوبم، با توجه به مفهوم سیالی به سؤالات زیر پاسخ دهید.

با هم بخوانیم



۱. از یک چوب‌لباسی چه استفاده‌های دیگری می‌توان کرد؟ سه استفاده را بنویسید.

۱- _____

۲- _____

۳- _____

۲. پنج شیء را نام ببرید که معمولاً قرمز است یا در آن قرمز دیده می‌شود؟ مثل سیب، خون و ...



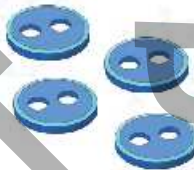


من وسایل مختلف را نام می‌برم و شما بگویید که از هر کدام چه استفاده‌های بیشتر و یا غیر معمولی می‌توان کرد؟


تکلیف





حالا بگویید اگر بتوان شکل وسایل زیر را تغییر داد، چه استفاده‌هایی از آنها می‌توان کرد؟





از این تمرین چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟


سیالی یعنی این‌که بیش‌ترین تعداد پاسخ را برای یک مسأله پیدا کنیم. 

سیالی تنها یادآوری اطلاعات قبلی نیست، بلکه باید مسأله را خوب بفهمیم. 

پرداختن به پرسش‌های باز روشی مناسب برای تقویت خلاقیت است. 

این پرسش‌ها به ما کمک می‌کنند تا ذهن ما باز شوند و محدود فکر نکنیم. 

گزینه‌ها، مقایسه‌ها، ایده‌های نو، ساختار بندی و پاسخ‌های بی‌همتابه این پرسش‌ها، همه، اجزای مهم در تفکر خلاق هستند. 

یاد گرفتیم 



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۲	تفکر خلاقانه	تمرین ابتکار	بحث گروهی پرسش و پاسخ

در کارهای خود نوآوری و خلاقیت داشته باشیم



برنا و درنا همراه خانواده‌ی خود به سفر رفته بودند. در بین راه برای ناهار کنار یک رودخانه‌ی زیبا ایستادند. مادر لوبیاپلوی خوشمزه‌ای درست کرده بود. وقتی که سفره را پهن کردند، متوجه شدند که قاشق‌ها را در خانه فراموش کردند. برنا پرسید پس حالا چطور غذا بخوریم؟ درنا اول فکر کرد و بعد گفت:

می‌توانیم غذایمان را بانان غذا بخوریم. پدر و مادر استقبال کردند. برنا گفت: من دوست ندارم بانان بخورم. به نظر شما برنا با چه روش‌های دیگری می‌تواند غذای خود را بخورد؟

۱.

۲.

۳.

آن‌ها در مسیر که به سمت هتلشان می‌رفتند موبایل پدرشان زنگ زد. دوست پدر می‌خواست یک آدرس مهم به او بدهد، اما پدر کاغذ نداشت تا روی آن بنویسد.

چطور می‌تواند آدرس را یادداشت کند؟

روش (۱):

با هم فکر کنیم



۵۲

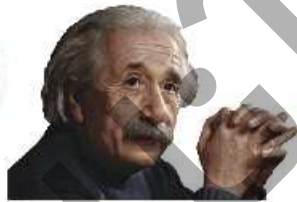
روش (۲):





نام مبتکرین را در مقابل عکس‌های آن‌ها بنویسید.

تکلیف



نسخه

ابتکار یعنی آفرینش روش‌های تازه برای پیشبرد کارها (نوآوری) است.



افراد مبتکر می‌توانند مسائل را از دیدگاهی متفاوت ببینند و می‌توانند برای حل



مسائل در کارهای خود و بشر نوآوری داشته باشند.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۴	تفکر خلاقانه	کاردستی‌های بازیافتی	بحث گروهی پرسش و پاسخ

با وسایل بازیافتی، کاردستی درست کنیم

هفته‌ی بعد تولد مادربزرگ درناست. درنا تصمیم گرفت هدیه‌ای خلاقانه برای مادربزرگ خود تهیه کند. درنا و مادر نگاهی به وسایل موجود در خانه انداختند و با خود فکر کردند که با وسایل بازیافتی چطور می‌توانند برای مادربزرگ یک وسیله‌ی تزئینی تهیه کنند. درنا به مادر گفت که آن‌ها می‌توانند با کاغذ رنگی و چسب و پولک منجوق یک کارت هدیه‌ی زیبا برای مادربزرگ درست کنند. مادر از این پیشنهاد استقبال کرد. مادر و درنا یک کارت هدیه‌ی بسیار زیبا برای مادربزرگ درست کردند و بر روی آن پیام تبریک نوشتند. درنا دوباره با خود فکر کرد که چه چیز دیگری می‌توانند درست کنند، او به مادر گفت: من دوست دارم با بطری نوشابه یک گلدان مادربزرگ درست می‌کند، بسیار به شوق آمده بود و دختر خود را بوسه باران کرد.



با هم فکر کنیم

دوستان خوبم، شما می‌توانید چه هدیه‌ایی را با استفاده از وسایل بازیافتی درست کنید؟

هدیه اول:

وسایل بازیافتی مورد نیاز:

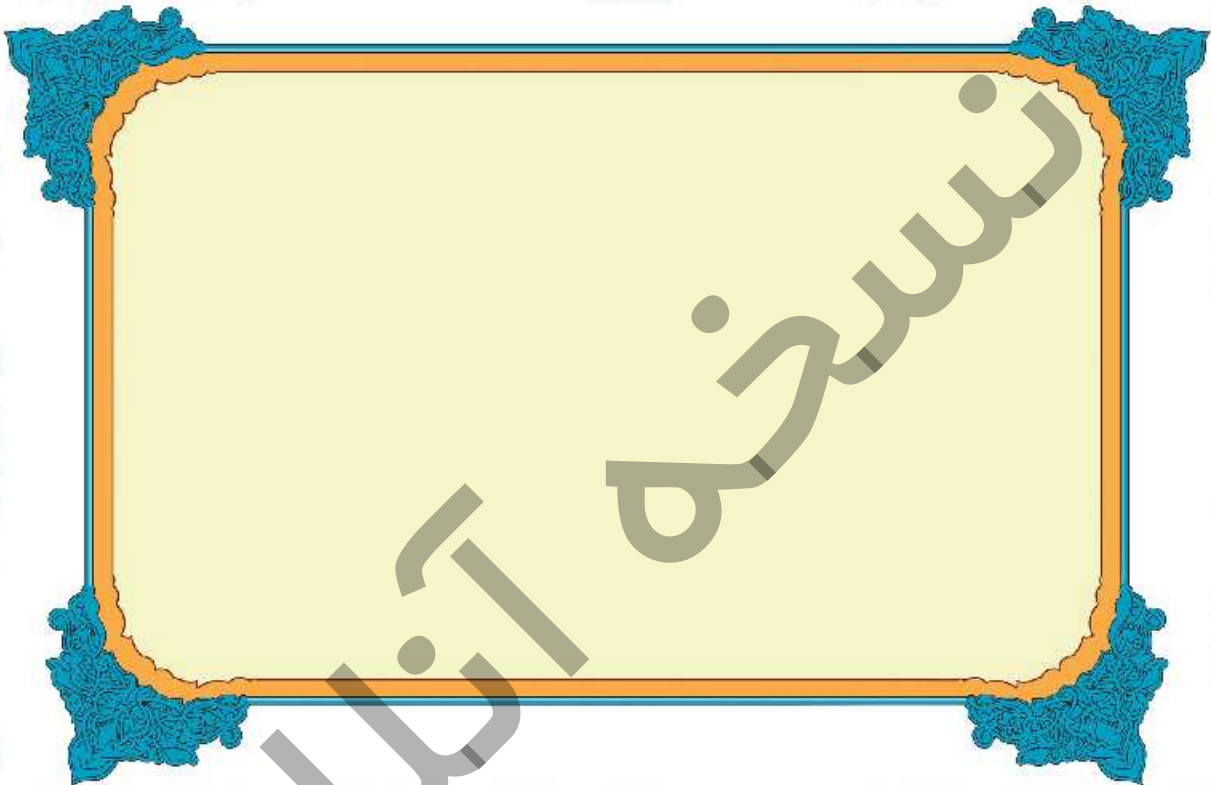
هدیه دوم:

وسایل بازیافتی مورد نیاز:



پدر و مادر عزیز ما با استفاده از وسایل بازیافتی همراه یکدیگر یکی از وسایل مورد نیازمان را درست کنیم (مانند درست کردن جامدادی با استفاده از قوطی رب) و سپس تصویر آن را در بخش زیر بکشیم.

تکلیف



ما می‌توانیم از وسایل دورریختنی به شکل خلاقانه‌ای استفاده کنیم و آن‌ها را تبدیل به وسایل زیبا و مفید نماییم.
همچنین با این کار به حفظ محیط‌زیست و زمین پاک کمک می‌نماییم.



یاد گرفتیم



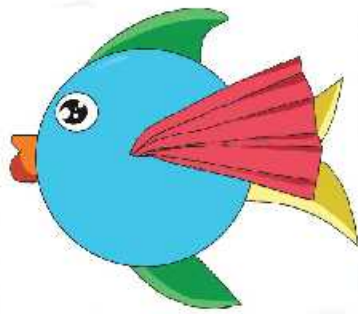
زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۵	کاربرد مهارت‌های زندگی	-	نقاشی

دوستان خوبم، با توجه به تصاویر صفحه بعد به صورت دلخواه یک نقاشی در مورد یکی از مهارت‌های زندگی بنویسید.



نسخه آنلاین





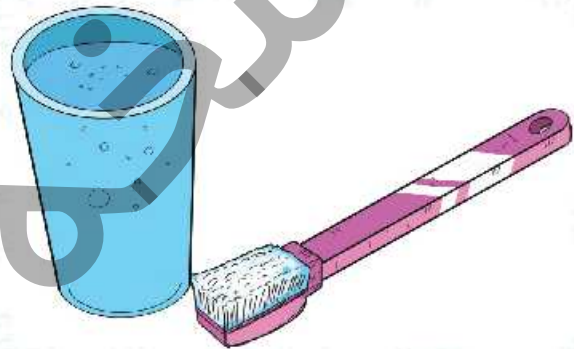
کار دستی بازیافتی



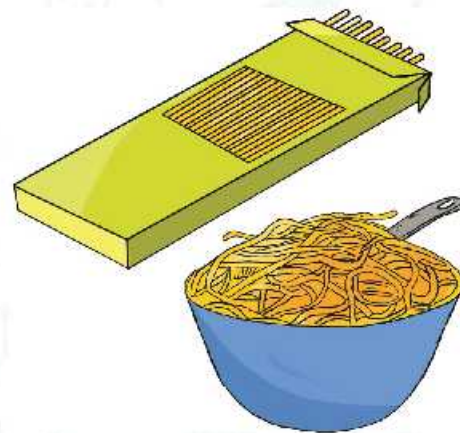
تصویرسازی ذهنی



بارش فکری



ذخیره انرژی



آرام‌سازی عضلانی



يادداشت

نسخه آنتابین

يادداشت

نسخه آنبابن

يادداشت

نسخه آنتابین