

مهارت‌های زندگی ششم دبستان

علوی



تکلیف

دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و سپس فهرستی از مضرات دنیای مجازی بنویس. حالا سعی کن برای دور ماندن از هر آسیب راه حل مناسب پیدا نمایی.



حل مسأله	آسیب‌های دنیای مجازی
برای استفاده از تبلت برنامه‌ریزی روزانه داشته باش.	مدت زمان زیادی را در دنیای مجازی از دست می‌دهم.

دوست خوبم، چگونه می‌توانیم برای پیدا کردن اطلاعات زیر در دنیای مجازی از تفکر انتقادی استفاده کنیم؟

۱. بهترین روش برنامه‌ریزی برای مطالعه کردن

با هم فکر کنیم



۲. تحلیل مسابقه‌ی فوتبال بین‌المللی که شب پیش پخش شده است

۴۰

۳. معیارهای مناسب برای انتخاب دوست



مهارت‌های زندگی ششم دبستان



دوست خوبم، با پدر و یا مادر خود مشورت و جدول زیر را تکمیل کن.

تکلیف



آسیب‌های فقدان تفکر انتقادی در فضای مجازی	چه راه‌حلی را برای آن توصیه می‌کنید؟
۱-	
۲-	
۳-	

مهارت‌های زندگی ششم دبستان

علوی



دوست خوبم، با پدر و یا مادر خود مشورت و جدول زیر را تکمیل کن.

تکلیف



آسیب‌های فقدان تفکر انتقادی در فضای مجازی	چه راه‌حلی را برای آن توصیه می‌کنید؟
۱-	
۲-	
۳-	



با هم فکر کنیم

دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.

برای مدیریت دنیای مجازی چه چالش‌هایی دارید؟ از چه روش‌هایی برای حل این مشکلات استفاده می‌کنید؟

۴۲



مهارت‌های زندگی ششم دبستان

علوی

تکلیف دوست خوبم، با پدر و / یا مادر خود مشورت کرده و با کمک آن‌ها جدول زیر را تکمیل کنید.



چه روشی برای مدیریت آن پیشنهاد می‌کنید؟	چالش‌های دنیای مجازی
	مدت زمانی که در دنیای مجازی سپری می‌کنید.
	افراد ناشناس برای گرفتن ارتباط به شما پیغام می‌دهند.
	اطلاعاتی در دنیای مجازی وجود دارد که مناسب سن شما نیست.
	کارتون و یا فیلم‌های ترسناکی وجود دارند که به خواب راحت و آرامش شما آسیب می‌رسانند.

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.



با هم فکر کنیم

۱. زمانی که خشمگین می شوید، در بدن چه شما تغییراتی اتفاق می افتد؟

۲. در رابطه با دوستانتان، چه اتفاقی بیش از همه شما را خشمگین می کند؟ در این زمان چه فکری می کنید؟

۳. در رابطه با پدرتان، چه اتفاقی بیش از همه شما را خشمگین می کند؟ در این زمان چه فکری می کنید؟

۴. در رابطه با مادرتان، چه اتفاقی بیش از همه شما را خشمگین می کند؟ در این زمان چه فکری می کنید؟

۴۴



مهارت‌های زندگی ششم دبستان

علوی

تکلیف دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.



چه فکری در من ایجاد خشم می‌کند.	موقعیت
او هنوز فکر می‌کند که من یک کودک هستم و نیاز به تذکر دادن دارم.	مادرم به من تذکر می‌دهد که درس بخوانم.

دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. شما در زمان خشم، از چه روش‌هایی برای مدیریت آن استفاده می‌کنید؟ (در مورد دوستان، پدر، مادر، معلم مثال‌هایی بزنید.)

با هم فکر کنیم



۴۶

۲. آیا روش‌های شما کارآمد یا ناکارآمد هستند؟ (آیا آن‌ها آسیب‌رسان هستند؟)



تکلیف



دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و از آن‌ها پیرس که از نظر آن‌ها شما در موقعیت‌های زیر به چه صورت خشم را مدیریت می‌کنی؟ از آن‌ها خواهش کن که شما را در مدیریت خشم خود تا آن‌جایی که به دیگری آسیب نمی‌رساند، کمک کنند.

۱. خواهرم نزد مادرم، حرف‌های نادرستی در مورد من می‌زند.

- توصیه‌ی والدین برای مدیریت خشم

۲. بیشتر اوقات در زمان تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، تصمیم پدر اجرا می‌شود و

به نظرات من توجه کافی نمی‌شود.

- توصیه‌ی والدین برای مدیریت خشم

دوست خوبم، در موقعیت‌های زیر کدام‌یک از موارد ایجاد استرس می‌کند: تله‌های فکری (کمال‌گرایی، تعمیم، فاجعه‌انگاری، فرض‌های اشتباه، نداشتن برنامه‌ریزی مناسب).

با هم فکر کنیم



۱. از هفته پیش امتحان دارم و آماده نیستم و استرس دارم:
۲. من باید در تمام آزمون‌ها نفر اول شوم:
۳. مادرم از من عصبانی است و من می‌دانم هیچ‌وقت دیگر این رابطه درست نمی‌شود:
۴. دوستم امروز با من به گرمی سلام و احوالپرسی نکرد، حتماً من کاری کردم که او ناراحت شده است:
۵. من دفعه‌ی پیش برای مطالعه‌ی درس ریاضی بسیار تلاش کردم و نمره‌ام کم شد، دیگر فایده‌ای ندارد، حتماً دفعات دیگر هم نمره کمی خواهم گرفت:

۴۸



تکلیف دوست خوبم، شما از چه روش‌هایی برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟



آیا روش شما کارآمد است؟	روش مواجهه با استرس	موقعیت
		زمان امتحانات
		زمانی که دوست شما بدون دلیل کافی با شما قهر می‌کند.
		زمانی که بیمار می‌شوید.
		زمانی که دوست دارید با دوستان خود معاشرت بیشتری داشته باشید و مادرتان اجازه نمی‌دهد.



دوست خوبم، در مثال‌های زیر «افکار کارآمد، را جایگزین «افکار ناکارآمد، کن.

- من در امتحان موفق نخواهم شد، دفعه‌ی پیش هم خیلی مطالعه کردم اما موفق نشدم.

فکر جایگزین:

- وقتی مادرم به من اجازه نمی‌دهد با دوستانم به تنهایی به پارک برویم، بسیار

استرس می‌گیرم چون دوستانم فکر می‌کنند من یک دختر / پسر لوس

هستم که برای همه‌ی کارهایم، مادرم تصمیم‌گیری می‌کند.

فکر جایگزین:

- ما باید در مسابقه فوتسال نفر اول شویم.

فکر جایگزین:

- من دوست‌داشتنی نیستم و دیگران از دوستی با من لذت نمی‌برند.

فکر جایگزین:



مهارت‌های زندگی ششم دبستان

علوی

تکلیف

دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن. از آن‌ها بپرس از نظر آن‌ها شما در محیط خانواده در مواجهه با مشکلات از چه روشی برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟



آیا این روش کارآمد است؟ به چه دلیل	روش مدیریت استرس (اجتنابی - هیجانی - حل مسأله)	موقعیت
خیر، زیرا برای آزمون فردا آماده نمی‌شوم.	روش اجتنابی	آزمون: وقتی برای آزمون فردا آماده نیستم، با تبلت بازی می‌کنم تا استرس خود را فراموش کنم.
		مادر:
		پدر:
		خواهر/برادر:

بررسی طرح کنید

حال یکی از بررسی‌های خود را بنویسید، آن را بر اساس ویژگی‌های بررسی پژوهشی مناسب بررسی کنید و نتایج آن را در جدول زیر علامت بزنید.

بررسی من:

بررسی	گزینه‌ها	بلی	خیر
بررسی با زبان دقیق، واضح و روشن بیان شده است.			
روش گردآوری اطلاعات در آن قابل تشخیص است.			
گردآوری اطلاعات در حدّ توان شما است. (تعداد منابع، دسترسی به منابع و اطلاعات)			
شما به دانستن پاسخ آن علاقه‌مند هستید.			
پاسخ آن بررسی را از قبل نمی‌دانید و به دانستن آن نیاز دارید.			

در صورتی که بررسی شما برخی از این ویژگی‌ها را ندارد، آن را اصلاح کنید یا بررسی دیگری با ویژگی‌های بالا طرح کنید.

بررسی اصلاح شده:

مردم پسند‌ها



در درس اول و دوم بروزی پژوهشی، با روش‌های گردآوری اطلاعات و ویژگی‌های یک بررسی مناسب پژوهشی آشنا شدیم. در این درس یکی از روش‌های گردآوری اطلاعات را تمرین می‌کنیم.



کار گروهی

برسش زیر را در گروه خود بررسی کنید.

«دانش‌آموزان مدرسه‌ی شما کدام درس را بیشتر دوست دارند؟ چرا؟»

فکر می‌کنید برای پاسخ به این بررسی از چه روشی برای گردآوری اطلاعات باید استفاده کرد؟ چرا؟



برسش‌هایی که با آبا شروع می‌شوند، چه شباهتی با هم دارند؟

۲ به برسش‌هایی فکر کنید که با «جگونه، چطور» آغاز می‌شود. دو نمونه از آنها را بنویسید.





روشن کردن مسئله‌ای که ذهن ما را به خود مشغول کرده اولین گام پژوهش است. گاهی اوقات این مسئله به قدری مبهم یا کلی است که نمی‌دانیم برای پاسخ به آن از کجا شروع و به چه کسی یا کجا مراجعه کنیم. برای کنار زدن این مشکلات بهتر است از همان شروع کار گام‌های خود را درست برداریم؛ و جزئیات پرسش خود را طوری بنویسیم که در گام‌های بعدی با مشکل مواجه نشویم. در این درس ویژگی‌های یک پرسش مناسب بیان شده است و ما با کمک این ویژگی‌ها می‌توانیم پرسش پژوهشی درست را طرح کنیم.

مشاهده کنید

به همراه آموزگار خود به مدت ده دقیقه در محیط مدرسه یا اطراف آن به مشاهده‌ی دقیق بپردازید. هدف از این فعالیت طرح پرسش بر اساس مشاهدات است.

۱ پس از مشاهده، سه پرسش که با آنها شروع می‌شود و سه پرسش که با چرا شروع می‌شود، بنویسید.

آیا _____

آیا _____

آیا _____

چرا _____

چرا _____

چرا _____

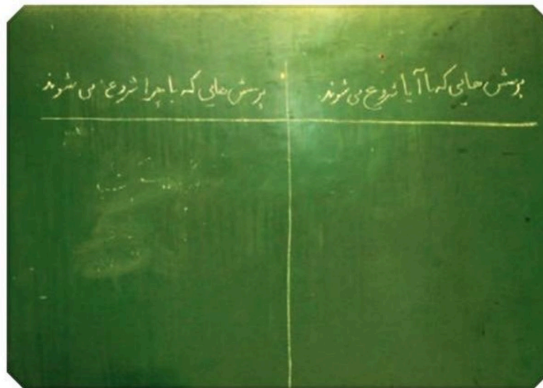
۱۲۰ / ۴۳



گفت‌وگو کنید



۱ هریک از شما یکی از پرسش‌های خود را انتخاب کنید و در جای مشخص شده روی تابلوی کلاس با متوای نصب شده به دیوار بنویسید و در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های پرسش‌ها با یکدیگر گفت‌وگو کنید.



۲ بر اساس گفت‌وگو‌هایی که در کلاس انجام شد، پاسخ پرسش‌های زیر را بنویسید:

پرسش‌هایی که با چرا شروع می‌شوند، چه شباهتی با هم دارند؟