

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلم  
(راهنمای تدریس)

# تفکر و سبک زندگی

پایه اوّل (هفتم)  
دوره اول متوسطه

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری  
نام کتاب: کتاب معلم تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه (هفتم) - ۸۱/۳  
مؤلفان: بخش تفکر و پژوهش: میترا دانشور، احمد غلامحسینی، محبوبه اسپیدکار و محمدجعفر جامه‌بزرگی  
بخش آداب و مهارت‌های زندگی: محمود معافی، سید امیر رون، عبدالرسول کریمی، سعید راصد،  
مهرداد سیاه‌پشت و مریم خسروانی

شورای برنامه‌ریزی: بخش تفکر و پژوهش: محبوبه اسپیدکار، محمد مهدی اعتصامی، محمدجعفر جامه‌بزرگی، محمد حسینی،  
میترا دانشور، علی‌اکبر روشندل، مهدخت صفاری نظری، فاطمه فلسفی، احمد غلامحسینی و بهمن  
مشفق‌آرانی

بخش آداب و مهارت‌های زندگی: محمود معافی، سید امیر رون، عبدالرسول کریمی، سعید راصد، مهرداد  
سیاه‌پشت، مریم خسروانی، محمود اوحدی، روفیا دهقان، محمدرضا مقدادی و احمدیار محمدی  
آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی  
تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ: سید احمد حسینی  
صفحه‌آرا: زهره بهشتی‌شیرازی  
حروفچین: سیده فاطمه محسنی، زهرا ایمانی‌نصر  
مصحح: رعنا فرج‌زاده‌دروئی، فاطمه گیتی‌جبین  
امور آماده‌سازی خبر: سپیده ملک‌ایزیدی  
امور فنی رایانه‌ای: مریم دهقان‌زاده، حمید ثابت‌کلاچاهی  
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)  
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵  
جایخانه: شرکت افست «سهامی عام» ([www.Offset.ir](http://www.Offset.ir))  
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.



یکی از صفات امام خمینی این بود که تفکرشان بر تبعشان غلبه داشت. یعنی تفکر و اندیشیدن ایشان بیش از تتبع و جست‌وجو کردنشان در کتاب‌ها بود، به‌طور مثال وقتی درس مکاسب را می‌گفتند، من تعدادی کتاب به خدمتشان بردم و عرض کردم، اینها را هم ملاحظه فرمایید، فرمودند: همه را ببرید، من باید خودم فکر کنم، کسی که این همه را نگاه کند، برای فکرش مجالی نمی‌ماند.





## فهرست مطالب

سخنی با همکاران

### بخش اول : راهنمای تدریس تفکر و پژوهش

۲	فصل اول : کلیات
۲	۱-۱- مقدمه
۲	۱-۲- ضرورت و اهمیت پرورش تفکر و تعقل
۳	۱-۳- جایگاه تفکر و تعقل در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران
۵	۱-۴- رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه درسی ملی
۷	۱-۵- فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه درسی تفکر و پژوهش
۱۱	۱-۶- حکمت در برنامه درسی تفکر و پژوهش
۱۳	کلام آخر
۱۴	فصل دوم : آشنایی با برنامه درسی تفکر و پژوهش
۱۴	۲-۱- مقدمه
۱۴	۲-۲- اصول، مفروضات و رویکردهای برنامه درسی
۱۶	۲-۳- اهداف برنامه درسی
۱۸	۲-۴- انتظارات عملکردی
۱۹	۲-۵- جدول رابطه اهداف دوره و اهداف پایه اول متوسطه
۲۱	۲-۶- اصول حاکم بر برنامه درسی
۲۱	۲-۶-۱- اصول حاکم بر انتخاب و سازماندهی محتوا

- ۲۱ ۲-۶-۲ اصول حاکم بر روش‌های یاددهی - یادگیری
- ۲۲ ۲-۶-۳ اصول حاکم بر روش‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
- ۲۲ ۲-۶-۴ راهکارهای تحقق اصول
- ۲۳ ۲-۷ مضمین برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه اول متوسطه
- ۲۴ ۲-۸ نقش‌ها (معلم، دانش‌آموز، خانواده، مدیر)
- ۲۵ ۲-۹ منابع (محیط، مواد و رسانه‌های آموزشی)
- ۲۶ ۲-۱ شیوه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
- ۳۲ ۲-۱۱ برنامه آموزشی
- ۳۳ ۲-۱۲ ارتباط برنامه درسی تفکر و پژوهش و سایر دروس پایه

### ۳۴ فصل سوم : صلاحیت‌های معلمان برای اجرای برنامه درسی تفکر و پژوهش

- ۳۴ ۳-۱ صلاحیت‌های اجرا
- ۳۵ ۳-۱-۱ شناخت ویژگی‌های مخاطبان
- ۳۵ انسان و تفکر
- ۳۵ رشد شناختی و تفکر
- ۳۶ تفکر و زبان
- ۳۷ ۳-۱-۲ کاربرد روش‌های یاددهی - یادگیری
- ۳۸ آموزش به کمک بحث گروهی
- ۳۹ آموزش برای یادگیری اکتشافی
- ۴ آموزش به کمک یادگیری مشارکتی
- ۴۱ ۳-۱-۳ مدیریت فرایند یادگیری
- ۴۱ صبر و تحمل معلم
- ۴۲ پرسشگری معلم
- ۴۵ هدایت مباحثات
- ۴۷ قصه‌گویی و داستان‌خوانی
- ۴۹ ۳-۲ صلاحیت‌های انتخاب‌گری (انتخاب محتوا)
- ۴۹ ۳-۲-۱ انتخاب فعالیت از بین فعالیت‌های نیمه‌تجویزی
- ۴۹ ۳-۲-۲ انتخاب مواد و رسانه‌های آموزشی

۴۹	معیارهای انتخاب داستان برای برنامه درسی تفکر و پژوهش
۵	معیارهای انتخاب فیلم برای برنامه درسی تفکر و پژوهش
۵۲	۳-۳-۳- صلاحیت طراحی فعالیت (بخش غیر تجویزی یا اختیاری)
۵۲	۳-۳-۱- اصول طراحی فعالیت
۵۳	۳-۳-۲- چارچوب طراحی فعالیت
۵۵	۳-۳-۳- سازماندهی فعالیت‌های یک جلسه
۵۷	فصل چهارم : فرایند اجرای فعالیت‌های تفکر و پژوهش
۵۷	۴-۱- مقدمه
۵۹	۴-۲- فعالیت‌های یادگیری برنامه درسی تفکر و پژوهش در یک نگاه
۶۱	۴-۳- فرایند اجرای فعالیت‌های تجویزی (الزامی)
۱۳	۴-۴- فرایند اجرای فعالیت‌های نیمه تجویزی (انتخابی)
۱۱۸	منابع بخش اول

## بخش دوم : راهنمای تدریس آداب و مهارت‌های زندگی

۱۲۰	مقدمه
۱۲۱	سخنی با مدرسان و معلمان
۱۲۲	فصل اول : معرفی برنامه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) در دوره اول متوسطه
۱۲۲	۱-۱- تعریف سبک زندگی و دیدگاه‌های مختلف در ارتباط با آن
۱۲۹	۱-۲- مفهوم ادب از منظر دین مبین اسلام و اهمیت ادب آموزی
۱۳	۱-۳- مفهوم لغوی آداب
۱۳	۱-۴- مفهوم ادب و آداب در آرای مربیان مسلمان
۱۳۲	۱-۵- جمع بندی دیدگاه‌های مختلف درباره ادب و آداب از منظر دین مبین اسلام و مربیان مسلمان
۱۳۳	۱-۶- مفهوم آداب و رسوم و سنت از منظر جامعه شناسان غربی
۱۳۴	۱-۷- تفاوت اخلاق و آداب و مهارت‌های زندگی

- ۱۳۵ ۸-۱- تعریف مهارت
- ۱۳۶ ۹-۱- تعاریف مهارت‌های زندگی
- ۱۳۸ ۱-۱- تفاوت آداب و رسوم با مهارت‌های زندگی
- ۱۳۸ ۱۱-۱- جمع بندی تعاریف در خصوص آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)
- ۱۳۹ ۱۲-۱- اهمیت آداب و مهارت‌های زندگی در تعلیم و تربیت اسلامی
- ۱۳۹ الف) تربیت جسمانی
- ۱۴۱ ب) تربیت عقلانی
- ۱۴۲ ج) تربیت عاطفی
- ۱۴۳ د) تربیت اجتماعی
- ۱۴۴ ۱۳-۱- تاریخچه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۴۵ ۱۴-۱- آموزش مهارت‌های زندگی در ایران
- ۱۴۶ ۱۵-۱- ماهیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)
- ۱۴۷ ۱۶-۱- نتایج آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۴۷ الف) مزایا در حوزه فردی
- ۱۴۸ ب) مزایا در حوزه بین فردی
- ۱۴۸ ج) مزایا در حوزه فردی - اجتماعی
- ۱۴۹ ۱۷-۱- رویکرد آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۴۹ ۱-۱۷-۱- رویکرد فطرت گرایی توحیدی (رویکرد عام حاکم در برنامه درسی)
- ۱۵ ۲-۱۷-۱- رویکرد خاص حاکم بر برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۵۱ ۱۸-۱- اهداف کلی برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه
- ۱۵۱ ۱۹-۱- اهداف کلی آموزش و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه
- ۱۵۳ ۲-۱- اهداف برنامه درسی آموزش و مهارت زندگی در پایه اول متوسطه
- ۱۵۴ ۲۱-۱- انتظارات از سایر برنامه‌های درسی در ارتباط با آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

## فصل دوم : کلیاتی از شیوه‌های تدریس در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

- ۱۵۶ و شیوه ارزشیابی
- ۱۵۶ ۱-۲- فرایند یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۵۶ ۲-۲- روش شناسی تدریس آداب و مهارت‌های زندگی



- ۱۶۵ ۲-۳- شیوه ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران در درس آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۶۶ ۲-۴- نکاتی درباره شیوه خودارزیابی
- ۱۶۷ ۲-۵- نکاتی درباره همتا سنجی و قضاوت خانواده
- ۱۶۷ ۲-۶- زمان انجام شیوه‌های ارزشیابی و نظام نمره‌دهی
- ۱۷۱ ۲-۷- ساختار کتاب آداب و مهارت‌های زندگی پایه اول متوسطه
- ۱۷۳ فصل سوم : راهبردهای یاددهی — یادگیری در تدریس دروس مختلف (سبک زندگی)
- ۱۷۳ ۳-۱- روش تدریس خودآگاهی (من کیستم؟) (۱)
- ۱۷۶ ۳-۲- روش تدریس خودآگاهی چیست؟
- ۱۷۹ ۳-۳- روش تدریس درس بلوغ در من چگونه است؟ (ویژه دختران)
- ۱۸۷ ۳-۴- روش تدریس درس آداب پوشش و آراستگی (ویژه دختران)
- ۱۹۲ ۳-۵- روش تدریس درس مهارت‌های مطالعه و یادگیری
- ۱۹۶ ۳-۶- روش تدریس درس مدیریت زمان
- ۲ ۳ ۳-۷- روش تدریس درس روابط ما، ارتباطات و آداب معاشرت
- ۲ ۹ ۳-۸- روش تدریس سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟
- ۲۱۴ ۳-۹- روش تدریس سبک زندگی
- ۲۱۵ ۳-۱- روش تدریس درس مهارت قاطعیت و جرأت‌ورزی
- ۲۲۱ ۳-۱۱- روش تدریس تضاد و اختلافات خود را با دیگران چگونه مدیریت کنیم؟
- ۲۲۶ ۳-۱۲- روش تدریس درس اضطراب چیست؟
- ۲۳۱ ۳-۱۳- روش تدریس خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟
- ۲۳۸ ۳-۱۴- روش تدریس درس معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)
- ۲۵۱ ۳-۱۵- روش تدریس ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟
- ۲۵۴ ۳-۱۶- روش تدریس تاب‌آوری و تحمل سختی (انتخابی)
- ۲۵۸ ۳-۱۷- روش تدریس مهارت‌های شاد زیستن (انتخابی)
- ۲۶۳ فهرست فعالیت‌های اختیاری
- ۲۶۵ معرفی کتاب‌هایی برای مطالعه معلم



## سخنی با همکاران

ما به عنوان معلّم به طور حتم، در ذهن خود با سؤالات بی‌شماری دربارهٔ چستی و چگونگی تعلیم و تربیت مؤثر مواجه بوده و هستیم و در جایگاه معلّم یا اولیای دانش‌آموز دربارهٔ آن با خود اندیشیده‌ایم و با دیگران گفت‌وگو کرده‌ایم. اغلب اوقات از ضعف توانایی دانش‌آموزان در ایده‌پردازی، توضیح و ترکیب ایده‌ها، استدلال، قضاوت صحیح، استفاده از معیار، احساس مسئولیت در قبال جامعه و طبیعت، چرا اهل بحث و تبادل نظر نیستند و چرا به هنگام اختلاف نظر منطقی عمل نمی‌کنند، شکایت داریم. شاید در درجهٔ اول باید از خود بپرسیم که ما به‌عنوان متولیان امر تعلیم و تربیت چه اقدامی انجام داده و باید انجام دهیم!

لازمهٔ پرورش توانایی‌های قضاوت و ارزیابی ایده‌های دیگران و خلق ایده‌های نو و ...، این است که دانش‌آموزان این فرایندها را در عمل فراگیرند؛ یعنی همراه با درک مفاهیم، مهارت‌های ذهنی را نیز کسب و به آنها عمل کنند. فرایندی که طی آن، دانش‌آموزان هنگام مواجهه با هر سؤال و مسئله‌ای، برای پاسخ‌گویی به آن براساس روش و معیارهای صحیح عمل کنند؛ یعنی به‌طور مناسب دربارهٔ آن فکر و عاقلانه عمل کنند. تأکید بر این فرایند، از این واقعیت ریشه می‌گیرد که برای مواجهه شدن با دگرگونی‌های سریع که در جامعه اتفاق می‌افتد، صلاحیت‌های ایجاد شده در افراد باید نیازهای حال و آیندهٔ آنها را برآورده کند، به این معنا که باید بر یادگیرنده و یادگیری به معنای سازماندهی مجدد ذهن متمرکز شد و روش و منشی را در یادگیرنده پرورش داد که او را به سوی فهم آراء خود و دیگران، از خود بیرون آمدن و توجه به پیامدهای اعمال و کردار و تأمین مصالح نهایی فرد و اجتماع راهنمایی کند.

از این منظر، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند، چگونه از ایده‌های خود در برابر جمع دفاع کنند، چه وقت و چگونه در معیارهای خود تجدیدنظر یا بر حفظ آن پافشاری کنند. دانش‌آموزانی که به یادگیری ارجح بنهند، بخواهند و بتوانند به‌طور مستقل فکر کنند و محدودیت‌های تفکر انفرادی و لزوم هم‌افزایی و تولیدنظر بر پایهٔ تعامل را درک کنند، و در نهایت دریابند کیستند، چیستند، از کجا آمده‌اند، کجایند و به کجا خواهند رفت.

برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش برای تسهیل گام برداشتن دانش‌آموزان در این مسیر طراحی شده است. از همکاران ارجمند انتظار می‌رود با ایجاد فضای مناسب در کلاس درس فعالیت‌های یاددهی-یادگیری را به گونه‌ای هدایت کنند که به تحقق هر چه بیشتر یادگیری موردنظر منجر شود.