

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تفکر و سبک زندگی

(کتاب کار)

سال دوم (هشتم)

دوره اول متوسطه پیش حرفه‌ای

سال ۱۳۹۵



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: معاونت برنامه‌ریزی آموزشی و توان بخشی
گروه برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره اول متوسطه پیش حرفه‌ای و دوره دوم متوسطه حرفه‌ای

نام کتاب: تفکر و سبک زندگی سال دوم دوره اول متوسطه پیش حرفه‌ای کد: ۱۵۴/۱۰

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

مؤلفین: سحر کرمی، نازلی مشایخی، مهدیه مهدویان

مدیر هنری: مجید ذاکری

گرافیک، صفحه آرا: مؤسسه فرهنگی و هنری طراحان ایماژ

طراح جلد: جواد صفری

تصویرگر: بهنام خیامی

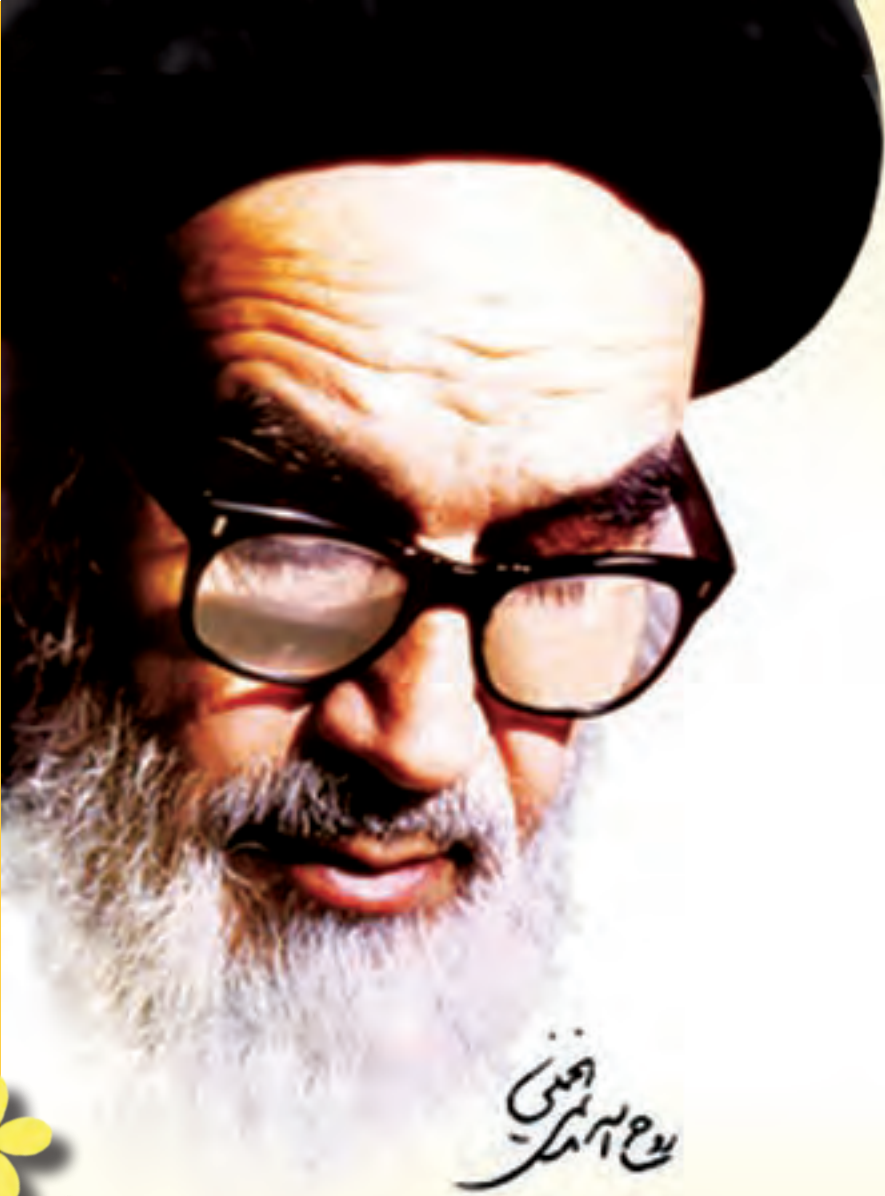
ناشر: شرکت افست «سهامی عام»

سال انتشار و نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۶۰-۵ ISBN 978-964-05-2360-5





پادشاهِ عالمی



فهرست

- ۶..... مقدمه سازمان
- ۷..... سخنی با اولیا و مربیان
- ۸..... سخنی با دانش آموزان
- ۹..... فعالیت اول: رفتار صحیح
- ۱۷..... فعالیت دوم: اوقات فراغت
- ۲۵..... فعالیت سوم: مطالعه و یادگیری
- ۳۳..... فعالیت چهارم: راه حل مشکلات
- ۳۹..... فعالیت پنجم: نظر سنجی
- ۴۵..... فعالیت ششم: نقاط قوت و ضعف
- ۵۱..... فعالیت هفتم: خود شناسی
- ۵۹..... فعالیت هشتم: ارتباط و آداب معاشرت
- ۶۵..... فعالیت نهم: راستی و صداقت
- ۷۳..... فعالیت دهم: ویژگی های یک دوست خوب

باسمه تعالی

((...ومن احياءها فكانما احياء الناس جميعا...))

فرآیند برنامه‌ریزی درسی از مولفه‌های پیچیده، گسترده و بسیار تأثیرگذاری است که با استفاده از محتوا و روش یا سایر عناصر به تبیین سیاست‌های تعلیم و تربیت می‌پردازد.

در بین مولفه‌های آموزشی محتوای برنامه‌درسی از جایگاه و اهمیت خاصی برخوردار است. از طریق محتواست که نظام آموزشی به طور مستقیم با هویت دانش‌آموزان مربوط می‌شود و اهداف مورد نظر را در اندیشه، باور، توانایی و شخصیت آنان متجلی می‌سازد.

امیدوارم این محتوا موجب تقویت مهارت‌های تفکر در دانش‌آموزان شود و نقش موثری در دستیابی دانش‌آموزان به استقلال فردی داشته باشد.

بی‌شک تحقق این اهداف، نیازمند همراهی و مساعدت مسوولین و دست‌اندرکاران در سازمان آموزش و پرورش استثنایی، مولفین و همکاران سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی است. لذا بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که تلاش بسیار زیادی را در مراحل گوناگون تألیف و آماده‌سازی و چاپ انجام داده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم. در ضمن منتظر نظرات و پیشنهادهای ارزنده صاحبان اندیشه و تجربه در جهت ارتقاء کیفیت برنامه‌ها خواهیم بود.

وما توفیقنا الا با... العزیز الحکیم

نامدار عبداللهیان

معاون وزیر و رئیس سازمان

سخنی با اولیا و مربیان

حمد و ستایش خداوند متعال را که به ما توفیق عنایت فرمود مجموعه حاضر را به عنوان کتاب کار تفکر و سبک زندگی دانش آموزان دوره اول متوسطه پیش حرفه‌ای، طراحی و تدوین نماییم.

این کتاب با هدف آموزش تفکر، از طریق طراحی فعالیت‌هایی برای بحث و گفتگو، مشاهده دقیق، نتیجه‌گیری، حل مسئله و به منظور توانمندسازی دانش آموزان در مواجهه با رویدادهای واقعی زندگی، نگاشته شده است.

فعالیت‌های این کتاب در چهارچوب مشخصی تنظیم و ارائه شده‌اند و عناوین آن‌ها برگرفته از فعالیت اصلی یاددهی - یادگیری می‌باشد. در هر فعالیت یک یا دو مضمون که بار مفهومی فعالیت را بر دوش دارند پیگیری می‌شود. در هر یک از فعالیت‌های یادگیری، سوالاتی جهت مورد بررسی قرار دادن وقایع، موقعیت‌های مشابه و متضاد، روابط، تغییرات و ... طرح شده است. سوالاتی که یافته‌های دانش آموز را به موقعیت زندگی او پیوند می‌دهند.

در طراحی فعالیت‌های یاددهی - یادگیری از تمرین‌های توسعه‌ای و خلاق برای تقویت و تثبیت آموخته‌ها تحت عنوان «فعالیت تکمیلی» استفاده شده است. انجام فعالیت تکمیلی عمدتاً در منزل و با مشارکت و همکاری خانواده انجام می‌گیرد. در انجام این فعالیت‌ها، خانواده نقش راهنمایی و مشارکت داشته و مجری و محور فعالیت، خود دانش آموز خواهد بود.

گروه مؤلفان

سخنی با دانش آموزان

دانش آموزان عزیز، سلام

شما می‌توانید آنچه را که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق، نیاز دارید در مدارس بیاموزید. در مدرسه با آموزش مفاهیم و تکرار و تمرین، شما برای یادگیری و پیشرفت در آموزش آماده می‌شوید و این کار با فراهم شدن محیطی فعال میسر می‌شود.

این کتاب باعث می‌شود تا شما عزیزان، در مورد مسائل اطراف خود، بیشتر فکر کنید و در برخورد با مسائل زندگی، بهترین راه حل را انتخاب نمایید. با انجام فعالیت‌های این کتاب در کلاس و منزل شما با مفاهیم و حقایق آشنا خواهید شد که می‌توانند شما را در انتخاب صحیح راه زندگی سالم، یاری دهند. همچنین، این فرصت را به شما می‌دهد تا با دوستان، والدین و دیگران به بحث و گفتگو بپردازید و از نظرات آن‌ها آگاه شده و تجربیات خود را افزایش دهید. درس تفکر و سبک زندگی تلاش می‌کند مهارت‌های گوش کردن، فکر کردن، صحبت کردن و ... را در شما تقویت کند تا بهتر بتوانید با محیط اطراف خود ارتباط داشته باشید و ... زندگی خود را مدیریت کنید.

گروه مؤلفان

فعاﻟﯩﺖ ﺍﻭﻝ

ﺭﻓﺘﺎﺭ ﺻﺤﯩﺢ





یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های با ایمان، کنترل خشم و گذشت از خطای دیگران است.

موقعیت‌های زیر را بخوانید و به سئوالات پاسخ دهید.



● زهره و مریم هم کلاسی و دوست هستند. یک روز هنگامی که زهره وارد کلاس شد، مریم و سمانه با صدای بلند خندیدند. زهره فکر کرد آن‌ها او را مسخره می‌کنند. خیلی ناراحت شد و با مریم حرف نزد.



وقتی مریم علت ناراحتی زهره را پرسید او آن قدر عصبانی بود که حاضر به شنیدن حرف‌های مریم نشد.

۱- زهره قبل از این که با مریم قهر کند با چه روش مناسبی می‌توانست ناراحتی خود را به مریم بگوید؟

۲- مریم چگونه می‌توانست زهره را از اشتباهش آگاه کند؟

۳- به نظر شما زهره رفتار مناسبی داشته است؟

● امروز امید و رضا به رختکن رفتند تا لباس ورزشی خود را بپوشند. امید متوجه جوراب پاره رضا شد و شروع به خندیدن کرد. رضا خیلی خجالت کشید و از ناراحتی نتوانست در تمرین شرکت کند.



۱- رضا چه واکنش بهتری می‌توانست داشته باشد؟

۲- امید چه می‌توانست بگوید یا چه کاری می‌توانست انجام دهد که موقعیت را بهتر کند؟



- تصور کنید که شما خسته از مدرسه برگشته‌اید و می‌خواهید کمی استراحت کنید ولی خواهر یا برادر شما صدای تلویزیون را بلند کرده و آن را کم نمی‌کند. در این موقعیت شما چه احساسی دارید؟ چه کاری انجام می‌دهید؟

آیا رفتار شما مناسب است؟
(در مورد مناسب یا نامناسب بودن این رفتار با دوستان خود بحث کنید)

– اگر رفتار شما نامناسب است. چه رفتار بهتری می‌توانید داشته باشید؟

– خواهر یا برادر شما چه کاری می‌تواند انجام دهد تا موقعیت بهتر شود؟



احساسات قسمتی از زندگی انسان‌ها هستند. همه ما در طول زندگی خود احساسات مختلفی (مانند: شادی، عصبانیت، غم) را تجربه می‌کنیم که بعضی از آن‌ها خوشایند و بعضی ناخوشایند است.

نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشیم این است که داشتن همه احساسات، طبیعی و عادی است. ولی رفتارها و واکنش‌های ما در هنگام بروز این احساسات، مهم است. رفتارها و واکنش‌های ما هنگام بیان احساسات، نباید باعث صدمه زدن به خود و دیگران شود.

فعالیت‌های تکمیلی



یکی از احساسات ناخوشایندی را که اخیراً تجربه کرده‌ای در کلاس مطرح کن و نحوه واکنش خود را نسبت به این احساس بیان کن.

- در مورد مناسب یا نامناسب بودن رفتار خود، با دوستان گفتگو کن.
- در صورت نامناسب بودن واکنش، در مورد نحوه نشان دادن رفتار صحیح، گفتگو کنید.

گفتگو کنید



هنگامی که در مقابل رفتار نامناسب فردی دیگر، خود را کنترل کرده و سعی می‌کنیم واکنش مناسبی نشان دهیم، این عمل چه کمکی به ما و طرف مقابل می‌کند؟



مریم مدّت طولانی در صف نانوايي ایستاده بود؛ هنگامی که نوبت او رسید، خانمی خارج از نوبت می خواست از آقای نانوا، نان بگیرد.



- اگر شما در این موقعیت قرار گیرید چه واکنش مناسبی می توانید نشان دهید؟

.....
.....

- چه رفتارهایی از طرف شما می تواند نامناسب باشد؟

.....
.....





هنگامی که زنگ خانه خورد وحید با عجله وسایل خود را جمع کرد. او به اشتباه دفتر سهیل را نیز در کیف خود گذاشت. سهیل عصبانی شد و به وحید پرخاش کرد.

- سهیل چه واکنش مناسبی می توانست نشان دهد؟

.....

.....

- وحید چه کاری می توانست انجام دهد و یا چه جمله ای بگوید تا موقعیت بهتر شود؟

.....

.....


هوه د حيليت دوه
فخايليت





امام رضا (ع) می فرمایند:

اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: ۱- مناجات و عبادت خداوند
۲- امرار معاش ۳- ارتباطات ۴- تفریح سالم

داستان زیر را بخوان و در مورد پاسخی که امیر به معلم می دهد، فکر کن. 
امیر دانش آموزی ساکت و خجالتی است. یک روز معلم انشا، از دانش آموزان خواست تا در مورد این که «تابستان خود را چگونه گذارنده اند؟» یک انشا بنویسند و آن را در کلاس بخوانند. امیر هر چه فکر کرد نتوانست در مورد این موضوع انشا بنویسد. وقتی معلم از او علت را پرسید، امیر پاسخ داد:

۱- امیر باید تابستان خود را چگونه می گذارند؟

.....
.....

۲- امیر چگونه می توانست برای تابستان خود، برنامه ریزی مناسب داشته باشد؟
پیشنهادهای خود را بنویسید.

.....(الف)
.....(ب)
.....(ج)

۳- شما تابستان گذشته خود را چگونه گذرانید؟

.....
.....

۴- علت این که فعالیت‌های فوق را انتخاب کردید، چه بود؟

.....

.....

گفتگو کنید 

- اگر برای اوقات فراغت خود هیچ برنامه‌ای نداشته باشید، چه اتفاقی می‌افتد؟

فعالیت‌هایی را که برای پر کردن اوقات فراغت مناسب است، با ✓ مشخص کنید.

مناسب است	فعالیت
	ورزش کردن
	مطالعه کردن
	درس خواندن برای امتحان
	رفتن به مهمانی
	کوه نوردی
	دعا کردن و قرآن خواندن
	غذا خوردن



به زمان‌های پس از انجام کارهای روزانه که می‌توانیم برنامه‌های مورد علاقه‌ای برای خود انجام دهیم **اوقات فراغت** می‌گویند.

علی و عادل دو برادر هستند. هفته‌ی آینده مدرسه آن‌ها سه روز تعطیل است.



علی تصمیم دارد برای اوقات فراغتی که در این سه روز دارد، برنامه ریزی کند. ولی عادل هیچ برنامه‌ای ندارد!

تصور کن تو به جای علی هستی! چه برنامه‌هایی را برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی می‌کنی؟

برنامه‌هایی را که علی می‌تواند در این روزها انجام دهد، بنویس.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- به نظر شما در پایان تعطیلات علی خوشحال‌تر است یا عادل؟

.....
.....

- عادل چه کارهایی می‌توانست انجام دهد؟

.....
.....

- آیا علی از این که برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کرده است، احساس خوبی دارد؟

.....
.....

- آیا عادل از این که هیچ کاری انجام نداده است، احساس خوبی دارد؟

.....
.....

گفتگو کنید 

چرا باید اوقات فراغت خود را با فعالیت‌های مناسب پر کنیم؟



فَعَالِيَّتْ هَاي مَنَاسِبْ دَرَاوَقَات فَرَاغْت بَه اَفْرَاد فَرَصْت مِي دَهْد تَا
لَحْظَات شَادِي دَاشْتَه بَاشَنْد وَ بَا اَنجَام كَارَهَاي مَوْرَد عِلَاقَه، زَمِينَه رَشْد
اَسْتَعْدَاذَهَا وَ تَوَانَايِي هَاي خُود رَا اِيْجَاد نَمَايَنْد.

فَعَالِيَّتْ هَاي تَكْمِيْلِي



بَا وَالْدِيْن خُود مَشُورْت كَنْيِد وَ يَك بَرَنَامَه بَرَاي اَوَقَات فَرَاغْت تَابَسْتَان خُود بَنُويْسِيْد.

فَعَالِيَّتْ هَاي مَوْرَد عِلَاقَه مَن:

فَعَالِيَّتْ هَاي پِيْشْنَهَادِي وَالْدِيْن:

فَعَالِيَّتْ هَاي اَنْتَخَابِي:

عِلْت اَنْتَخَاب اِيْن فَعَالِيَّتْ هَا:



۱- به تصاویر زیر نگاه کنید و فعالیت‌های مناسب برای اوقات فراغت را انتخاب کرده و علامت بزنید.



۲- لایلا برای پر کردن اوقات فراغت خود در کلاس خیاطی ثبت نام کرد؛ اما پس از مدتی خسته شد و سراغ کلاس آشپزی رفت؛ لایلا از این کلاس هم خوشش نیامد و به کلاس خوش نویسی رفت.

چرا لایلا نمی‌توانست یک فعالیت مناسب برای اوقات فراغت خود پیدا کند؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

فہرستِ سوچہ





« زگهواره تا گور دانش بجوی »

پیامبر اسلام (ص)

گفتگو کنید



درباره جمله حکیمانه پیامبر اسلام (ص) فکر کنید و پس از گفت و گو در کلاس به این سوالات پاسخ دهید.

۱- چرا یاد می‌گیریم؟

۲- چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

۳- انسان از چه راه‌هایی یاد می‌گیرد؟





مطالعه چیست؟

برای آن که بتوانیم زندگی بهتری داشته باشیم، نیازمند افزایش اطلاعات، تجربیات و مهارت‌های جدید هستیم. مطالعه، یکی از این راه‌هاست. مطالعه، یعنی خواندن موضوعات جدید از کتاب، روزنامه ... و فهمیدن آن‌ها.

– چه روش و مواردی را در مطالعه بکار می‌برید؟

.....
.....

– روش مطالعه خود را با روش سایر همکلاسی‌های خود، مقایسه کنید و در مورد آن گفتگو کنید.

.....
.....

مواردی که برای مطالعه باید رعایت شود:

- ۱- مشخص کردن هدف از مطالعه
- ۲- انتخاب موضوع موردعلاقه
- ۳- انتخاب مکانی مشخص برای مطالعه
- ۴- مطالعه در زمان‌های مناسب
- ۵- یادداشت کردن نکات مهم
- ۶- مرور مطالب
- ۷- قرار دادن کتاب‌ها در جای خود

گفتگو کنید 

با دوستان خود، درباره موضوعی که اخیراً مطالعه کرده‌اید، صحبت کنید.

در جدول زیر، برخی از مهارت‌های مطالعه آورده شده است؛ آن‌ها را بخوانید و برای هر یک از موارد، یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنید.

خیر	بلی	شیوه مطالعه من
		هدف و منظور خود را از مطالعه مشخص می‌کنم.
		از روی علاقه مطالعه می‌کنم.
		هنگام مطالعه حواس خود را روی موضوع مورد مطالعه، جمع می‌کنم.
		سعی می‌کنم در جای آرامی مطالعه کنم.
		زیر نکات مهم کتاب خط می‌کشم.
		در بین مطالعه گاهی استراحت می‌کنم.
		سعی می‌کنم مطالب آموخته شده را مرور کنم.

پاسخ‌های خیر نشان می‌دهد که شما، چه مشکلاتی در مطالعه خود دارید. آن‌ها را در زیر بنویسید و سعی کنید، این موارد را هنگام مطالعه به کار ببندید.

.....

.....

.....

.....



هدف خود را از مطالعه مشخص کنید.
انتخاب درست هدف، بخشی از موفقیت است.

متن زیر را بخوانید

هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب، صبحانه می‌خوریم. صبحانه، یک وعده غذایی مهم و اصلی برای تمامی افراد است. خوردن صبحانه، باعث می‌شود تا شاداب تر و سر حال تر روز را شروع کنیم و آمادگی بیشتری برای درس خواندن و سایر کارهای روزانه خود داشته باشیم.

صبحانه خوب، باید انرژی لازم را به بدن برساند و شامل غلات (انواع نان‌ها)، لبنیات (پنیر، شیر و...)، مغز گردو، تخم مرغ و ... می‌باشد. پس از خوردن صبحانه باید در جمع کردن سفره به مادر کمک کنیم.

۱- هدف از مطالعه این مطلب چیست؟ آشنایی با فواید خوردن صبحانه برای دانش آموزان

۲- نکات مهم این مطلب کدام است؟

الف) صبحانه یک وعده غذایی مهم است. صبحانه خوب انرژی لازم را به بدن می‌رساند.

ب) صبحانه خوب از موادی مانند غلات، لبنیات، مغز گردو، تخم مرغ و ... تشکیل شده است

گفتگو کنید



تفاوت کسی که مطالعه می‌کند و کسی که مطالعه نمی‌کند، در چیست؟

فعالیت‌های تکمیلی



- ۱- از یکی از کتاب‌های درسی خود موضوعی انتخاب کنید و بخوانید؛ سپس با همکاری والدین‌تان پاسخ خود را بنویسید؟
- هدف از مطالعه این موضوع درسی:

.....

.....

- نکات مهم این موضوع درسی :

.....

.....

- ۲- بهترین مکان در خانه، برای مطالعه شما کجاست؟

.....

.....

ارزیابی :

۱- به تصاویر با دقت نگاه کنید و مشخص کنید در هر تصویر، چه اشکالی در مطالعه کردن وجود دارد؟



.....
.....



.....
.....



۲- مینا به دوستش، مهری گفت: هر چه درس‌هایش را می‌خواند، نمی‌تواند مطالب را یاد بگیرد و به سوالات امتحانی پاسخ دهد. او از مهری خواست به او بگوید، چگونه باید درس بخواند تا موفق شود؟

به مهری کمک کنید تا راه‌های مطالعه درست را به مینا یاد دهد؟

.....
.....
.....

فصلیت چہارہ

راہ حل مشکلات



زمانی که با موقعیتی روبرو شویم که نتوانیم به درستی تصمیم گیری و عمل نماییم؛
با مشکل روبرو شده ایم.
برای هر مشکل؛ راه‌حلی وجود دارد. حل مشکل، مثل انتخاب مسیری صحیح از
بین مسیرهای مختلف، برای رسیدن به جایی می‌باشد.

- موقعیت‌های زیر را بخوانید. ابتدا مشکل را تعریف کنید؛ سپس راه‌حل‌های
مختلفی که برای حل آن مشکل وجود دارد را پیدا کنید.



مادر ثریا به علت بیماری چند روز است که در بیمارستان بستری می‌باشد به
همین خاطر ثریا خیلی غمگین و بی‌حوصله است و تکالیف مدرسه خود را انجام
نمی‌دهد.

تعریف مشکل:

.....
.....

راه‌حل‌های پیشنهادی:

۱-

۲-

۳-

- راه‌حل‌ها را مقایسه کنید و در مورد بهترین راه‌حل با دوستان خود گفتگو کنید.

مهران دانش آموز سال دوم دوره اول متوسطه است. امروز که از مدرسه به خانه برگشت متوجه شد مادرش در خانه نیست و غذایی برای خوردن ندارد. مهران خیلی گرسنه بود. اما روش پخت هیچ غذایی را نمی دانست.

تعریف مشکل:

.....
.....

راه حل های پیشنهادی:

- ۱-
- ۲-
- ۳-

- راه حل ها را مقایسه کنید و در مورد بهترین راه حل، با دوستان خود گفتگو کنید.

برای این که بتوانیم مسئله ای را حل کنیم باید چهار مرحله را طی کنیم:

- ۱- تعریف مشکل
- ۲- در نظر گرفتن راه حل های مختلف
- ۳- بررسی راه حل ها
- ۴- انتخاب بهترین راه حل

با توجه به مثال صفحه قبل به مراحل حل مسئله مهران توجه کنید:

۱- اولین مرحله حل مشکلات، تعیین و تعریف مسئله یا مشکل است. اگر دقیقاً ندانیم مشکل ما چیست، آن وقت نمی‌توانیم آن را حل کنیم.

تعریف مشکل: مهران روش پخت هیچ غذایی را نمی‌دانست.

۲- دومین مرحله، خوب فکر کردن و پیدا کردن راه‌حلهایی برای مشکل است. یک مشکل می‌تواند چند راه‌حل داشته باشد. پس برای حل مشکلات باید خوب فکر کنیم و سعی کنیم چند راه‌حل پیدا کنیم.

در نظر گرفتن راه‌حل‌های مختلف:

● استفاده از کتاب آشپزی

● استفاده از اینترنت

● استفاده از محتوای کتاب آشپزی در کتاب مهارت‌های اجتماعی و اقتصادی

۳- در مرحله سوم، باید راه‌حل‌های مختلف را باهم مقایسه کنیم تا بفهمیم کدام یک از همه بهتر است؛ برای این کار باید نتیجه و پیامد هر راه‌حل را پیش‌بینی کنیم.

بررسی راه‌حل‌ها: ۱- دستورات کتاب‌های آشپزی کمی پیچیده است و امکان تهیه مواد آن مشکل است. ۲- مهران دسترسی به اینترنت ندارد. ۳- در کتاب مهارت اجتماعی، اقتصادی یک دستور آشپزی آمده است و او یک بار درست کردن این غذا را در کلاس تمرین کرده است.

۴- در آخرین مرحله حل مشکلات باید بهترین راه‌حل را انتخاب کنیم. برای انتخاب بهترین راه‌حل باید به پیامدهای هر راه‌حل که در مرحله قبل پیش‌بینی کرده‌ایم توجه کنیم

✓ **بهترین راه‌حل، درست کردن غذا با استفاده از کتاب مهارت اجتماعی، اقتصادی می‌باشد.**

گفتگو کنید



چرا در مرحله سوم «حل مسئله»، باید راه‌حل‌های مختلف را با هم مقایسه کرد؟

فعالیت‌های تکمیلی



- با خانواده خود صحبت کنید و یکی از مشکلات خانواده و راه‌های پیشنهادی رفع مشکل را بنویسید و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کنید.

تعریف مشکل:

.....

.....

راه‌حل‌های پیشنهادی:

۱-

۲-

۳-

مقایسه راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل:

.....

.....



۱- علی کتاب فارسی خود را گم کرده است؛ او هفته آینده امتحان فارسی دارد.

◀ شما چه راه‌حلهایی به او پیشنهاد می‌دهید؟

◀ فکر می‌کنید کدام یک از راه‌حل‌ها بهتر است؟

۱- مراحل حل مسئله را به ترتیب شماره‌گذاری کنید:

فہمالتت ٲننمہ





اعضای شورای دانش آموزی مدرسه شما، می‌خواهند برای برگزاری یک اردو، برنامه‌ریزی کنند. یکی از سوالات شورا، این است که برای اردو، دانش آموزان را به کجا ببرند؟

مربی پرورشی گفت: برای این که اردوی خوبی داشته باشیم با توجه به علاقه و نیاز دانش آموزان، مکان اردو را انتخاب کنیم.

به نظر شما اعضای شورا، از چه راه‌هایی می‌توانند به علاقه و نیاز دانش آموزان پی‌ببرند؟ (پیشنهادات خود را بنویسید).

- ۱-
- ۲-
- ۳-

در مورد پیشنهادات، با دوستان خود گفتگو کنید و بهترین راه را انتخاب کنید. دلایل انتخاب خود را بنویسید.

.....

.....



نظرسنجی، یکی از شیوه‌های گردآوری اطلاعات است و میزان علایق و نظر افراد، درباره موضوعات مختلف را نشان می‌دهد. در این روش، اطلاعات در یک زمان کوتاه جمع‌آوری می‌شود.

نظرسنجی جهت جشنواره غذا :

فکر کنید قرار است در مدرسه شما جشنواره غذا برگزار شود. برای برنامه‌ریزی این جشنواره پرسشنامه زیر در اختیار شما قرار گرفته است. آن را تکمیل کنید:

مخالفم	موافقم	سوالات
		همه یک نوع غذا درست کنند.
		در آشپزخانه مدرسه غذا تهیه شود.
		چند نوع غذا درست کنند.
		در منزل غذا تهیه شود.
		هر دانش آموز جداگانه غذا را درست کند.
		دانش آموزان یک کلاس با هم غذا را درست کنند.
		معلمان هم در این جشنواره شرکت کنند.



پس از جمع آوری اطلاعات همه دانش آموزان کلاس، با توجه به نظر اکثریت کلاس
به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- چند نوع غذا باید درست کنید؟

.....

۲- غذا در کجا تهیه شود؟

.....

۳- دانش آموزان غذا را به چه صورت آماده کنند؟ (گروهی یا انفرادی)

.....

۴- آیا معلمان هم می توانند در جشنواره غذا شرکت کنند؟

.....

با جمع آوری این اطلاعات می توانید یک برنامه ریزی خوب، برای برگزاری
جشنواره غذا داشته باشید.

گفتگو کنید



چرا بعضی از اطلاعات را نمی توانیم از طریق مشاهده، جمع آوری کنیم و باید نظر سنجی
انجام دهیم؟

فعالیت‌های تکمیلی



پاسخ هر یک از پرسش‌های زیر را چگونه می‌توان یافت؟ پاسخ خود را در جدول علامت بزنید.

ردیف	پرسش	پاسخ	مشاهده	نظرسنجی
۱	در فصل پاییز برگ درختان بیشتر به چه رنگ‌های است؟			
۲	دانش آموزان مدرسه بیشتر چه برنامه‌های تلویزیونی را نگاه می‌کنند؟			
۳	تغییرات دانه‌ی کاشته شده لوبیا در گلدان در طول یک ماه چگونه است؟			
۴	هم کلاسی‌هایی شما به کدام یک از رشته‌های ورزشی بیشتر علاقه دارند؟			

– در مورد دلایل انتخاب خود، با دوستانتان در کلاس گفتگو کنید.



۱- اولیاء مدرسه می‌خواهند بدانند برای پایگاه تابستانی امسال چه برنامه‌ها و فعالیت‌هایی را برای دانش آموزان در نظر بگیرند. آنان چگونه می‌توانند این کار را انجام دهند؟

.....

.....

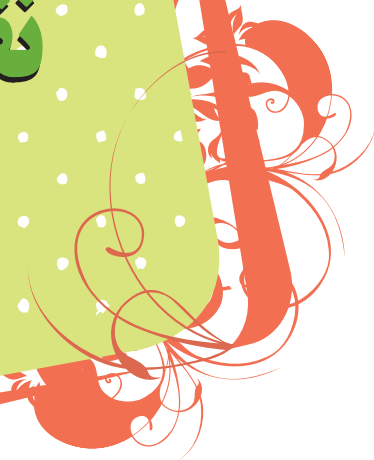
.....

۲- به اولیای مدرسه کمک کن تا یک فرم نظرسنجی برای پایگاه تابستانی مدرسه درست کنند:

مخالف	موافق	برنامه‌های مورد علاقه من برای اجرا در پایگاه تابستانی
		۱- کلاس نقاشی
		۲- کلاس قرآن
		۳-
		۴-
		۵-
		۶-
		۷-

فَعَالِيَتٌ شَشِيَةٌ

نَقَاطٌ قَوِّتٌ
وَضَعْفٌ





«لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»

خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایش تکلیف نمی کند. (سوره بقره آیه ۲۸۶)

داستان زیر را بخوانید و به سوالات مربوط به آن پاسخ دهید.



زهرا دانش آموز کلاس هشتم است؛ او دختر مهربان و با ادبی است و با همه دوست است. او در بیشتر درس‌ها نمره‌های خوبی می‌گیرد؛ ولی در درس ریاضی ضعیف است.

زهرا امروز در امتحان ریاضی، نمره خوبی نگرفت. به خاطر همین، خیلی ناراحت شد و در تمام روز به خود می‌گفت: «تو اصلاً استعداد نداری. هیچ وقت نمی‌توانی نمره خوبی بگیری!» در همین موقع، به یاد دوستش مریم که شاگرد اول کلاس است، افتاد. با خود گفت: «ای کاش من هم مثل مریم بودم! او از همه لحاظ نمونه است، ولی من نمی‌توانم هیچ کاری را خوب انجام دهم.»

۱- زهرا چه ویژگی‌های خوب و توانایی‌هایی دارد، که خودش آن‌ها را نمی‌شناسد؟

.....

.....

۲- زهرا در چه چیزی ضعف دارد؟

.....

.....

۳- آیا زهرا می‌تواند ضعف خود را بر طرف کند؟ چگونه؟

.....

.....

۴- چرا ممکن است تصور زهرا از مریم، کاملاً درست نباشد؟

.....

.....

نقاط قوت من:

کارهایی که خوب می‌توانم انجام دهم.

در مدرسه

.....
.....
.....
.....

در خانه

.....
.....
.....
.....

نقاط ضعف من:

کارهایی که خوب نمی‌توانم انجام دهم.

در مدرسه

.....
.....
.....
.....

در خانه

.....
.....
.....
.....

۷- کدام نقطه ضعف شما قابل تغییر است؟

.....
.....

۸- یکی از نقاط ضعف خود را در نظر بگیرید؛ سپس در مورد چگونگی اصلاح آن توضیح دهید.

.....

.....

اگر نتوانیم بعضی از ضعف‌های خود را تغییر دهیم، باید چه کنیم؟



همه انسان‌ها نقاط قوت و ضعفی دارند. بعضی از این نقاط ضعف‌ها، قابل تغییر نیستند.

باید یاد بگیریم که آن‌ها را بپذیریم و به جای غصه خوردن، به نقاط قوت زیادی که داریم، فکر کنیم.

ولی بسیاری از ضعف‌ها نیز قابل تغییر هستند و می‌توانیم آن‌ها را اصلاح کنیم.



فعالیت‌های تکمیلی

از یکی از والدین خود، در مورد نقاط ضعف او سؤال کنید و جدول زیر را کامل نمایید.

آیا می‌تواند آن را تغییر دهد	چطور می‌تواند آن را تغییر دهد	کارهایی که خوب انجام نمی‌دهد
.....	۱-
.....	۲-

ارزیابی :

۱- علی دانش آموزی معلول است و با کمک عصا راه می‌رود. او نقاشی‌های بسیار زیبایی می‌کشد. به تازگی یک نمایشگاه از نقاشی‌های او، در مدرسه برگزار شده است. علی به فوتبال نیز علاقمند است؛ ولی به دلیل مشکل حرکتی خود نمی‌تواند با دوستانش فوتبال بازی کند. هنگامی که دوستانش در مورد فوتبال صحبت می‌کنند، او به شدت ناراحت می‌شود و از کلاس بیرون می‌رود.



نقاط قوت علی:

.....

نقطه ضعف علی :

○ معلولیت ○ ناراحتی از معلولیت و عدم شرکت در گفتگوی کلاسی ○

آیا علی می‌تواند نقاط ضعف خود را برطرف کند؟ چگونه؟

.....

.....

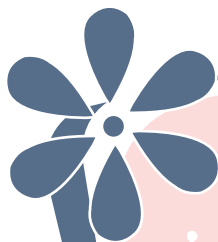
۲- کدام یک از موارد زیر قابل تغییر و کدام یک، غیر قابل تغییر است؟

موارد	کاملاً می‌توان تغییر داد	تا حدی می‌توان تغییر داد	اصلاً نمی‌توان تغییر داد
۱- رنگ پوست			
۲- وزن			
۳- نقص بدنی			
۴- مس مسادت به دیگران			
۵- فحالتی بودن			
۶- ضعیف بودن در یک درس			
۷- بلد نبودن خرید از مغازه			
۸- بی نظم بودن			

همانطور که می‌دانیم هیچ کس وجود ندارد که در همه ی کارها عالی باشد، هیچ کس هم نیست که هیچ کاری را نتواند خوب انجام دهد.

فعالیت هفته^۳

خودشناسی
(ویژگی‌های من)





«مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»

کسی که خود را بشناسد در حقیقت پروردگار را می‌شناسد.

حضرت علی (ع)

علی با پدرش، برای خرید بلوز به فروشگاه رفت. پس از مدتی جستجو، بلوز مورد علاقه اش را انتخاب کرد. وقتی به خانه برگشتند، علی متوجه شد که بلوز برایش تنگ است!



۱- فکر می‌کنید چرا بلوز، اندازه‌ی علی نبود؟

.....

.....

۲- برای خرید بلوز، باید به چه مواردی توجه کرد؟

.....

.....

۳- یک آینه بردارید و با دقت خود را در آن نگاه کنید. سپس موارد زیر را کامل کنید.

رنگ پوست من : رنگ موی من :

رنگ چشم من : صورت من : گرد □ کشیده □

۴- با کمک معلم، قد و وزن خود را اندازه بگیرید.

قد من : وزن من :

شماره لباس من : شماره کفش من :

وضعیت بدنی من : چاق هستم □ لاغر هستم □ میانه اندام هستم □

۵- ویژگی‌های ظاهری خود را، با ویژگی‌های نزدیک‌ترین دوست خود مقایسه کنید.

شباهت‌های من و دوستم :

.....

تفاوت‌های من و دوستم :

.....

۶- ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود را، با قرار دادن کلمات « هستم » یا « نیستم » کامل کنید.

..... زودرنج: مهربان:
..... اخمو: راستگو:
..... بد اخلاق: مسؤلیت‌پذیر:
..... لجباز: خوش اخلاق:
..... پرخاشگر: خنده رو:

۷- در مورد ویژگی‌های خود توضیح دهید. چرا فکر می‌کنید این ویژگی‌ها را دارید.

..... من هستم زیرا:

..... من هستم زیرا:

..... من هستم زیرا:

..... من هستم زیرا:

۸- ویژگی‌های مناسب شما چیست؟

.....

.....

۹- ویژگی‌های نامناسب شما چیست؟

.....

.....

۱۰- دوست دارید چه ویژگی از خود را تغییر دهید؟

.....

.....

۱۱- چگونه می‌توانید این ویژگی را تغییر دهید؟

.....

.....

۱۲- آیا تا به حال آرزو کرده‌اید از لحاظ اخلاقی و رفتاری به جای شخصی دیگری باشید؟ این شخص چه ویژگی‌های خوبی دارد؟

.....

۱۳- چه ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خوبی، در این فرد است که در شما نیست؟

.....

۱۴- آیا شما هم می‌توانید این ویژگی‌های خوب را کسب کنید؟ چگونه؟

.....

.....



گفتگو کنید



آیا می شود دو انسان، از تمامی جهات (ظاهر، ویژگی های رفتاری و ...) کاملاً به یکدیگر، شبیه باشند؟ چرا؟



همه ما دارای ویژگی هایی هستیم و خود را با ویژگی هایمان معرفی می کنیم. اگر خودمان را خوب بشناسیم و سعی کنیم ویژگی های منفی خود را تغییر دهیم. قطعاً می توانیم زندگی بهتری داشته باشیم.

فعالیت های تکمیلی



۱- ویژگی های ظاهری خود را، با پدر و مادرتان مقایسه کنید؟ به کدام یک از آنها شباهت بیشتری دارید؟

۲- ویژگی های اخلاقی و رفتاری خود را با پدر و مادرتان مقایسه کنید.
- کدام ویژگی های شما شبیه پدرتان است؟

- کدام ویژگی های شما شبیه مادرتان است؟

۱- عبارتهای زیر را در جاهای خالی مربوط به هر تصویر، بنویسید.

مهربان- مسئولیت پذیر - پرفاشگر - خودخواه



.....



.....



.....



.....

۲- شما کدام یک از ویژگی‌های مطرح شده در تصاویر را دارید؟ چرا؟

.....

.....

۳- شناخت ویژگی‌هایمان، چه کمکی به ما می‌کند؟

.....

.....

فہمائیٲ ہشٲہ



ارتباط و
آداب معاشرت





۱- آیا می‌توانیم به تنهایی، زندگی کنیم چرا؟ دلیل خود را بنویسید.

۲- آیا می‌توانیم بدون کمک گرفتن از دیگران، مشکلات خود را حل کنیم؟ دلیل خود را بنویسید.

۳- ما در طول روز و شب، با چه کسانی ارتباط برقرار می‌کنیم؟

ما برای حل مشکلات و برطرف کردن خواسته‌های خود با دیگران، ارتباط برقرار می‌کنیم.



توانایی انتقال اطلاعات از یک فرد به فرد دیگر و یا از یک مکان به مکان دیگر از طریق کلام، نوشته، تصاویر و یا علائم غیر کلامی را **مهارت‌های ارتباطی** می‌گویند.

در هر یک از تصاویر زیر، فرزند با کدام یک از اعضای خانواده خود، ارتباط برقرار کرده است؟ چرا؟



با

.....

.....



با

.....

.....





با
.....
.....



آیا می‌دانید اولین ارتباط ما در زندگی ارتباط با افراد خانواده است؟
بسیاری از خواسته‌های ما مانند: مسکن، غذا، صحبت و مراقبت در خانواده
بر آورده می‌شود.

با کدام یک از اعضای خانواده خود، بهتر ارتباط برقرار می‌کنید؟ چرا؟

.....
.....

در هنگام ارتباط با اعضای خانواده، چه آداب‌هایی را باید رعایت کنیم؟ چرا؟ دلایل خود
را بنویسید؟

.....
.....

گفتگو کنید

با کسانی که از ما دور هستند، چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم؟

فعالیت‌های تکمیلی

۱- آیا می‌توانیم با خداوند متعال، ارتباط برقرار کنیم؟ چگونه؟

۲- برخی مواقع افراد خانواده‌ات، جهت رفع نیازهایشان با تو ارتباط برقرار می‌کنند. آیا می‌توانی سه مورد از این نیازها را بنویسی؟

ارزیابی: 

به تصاویر زیر نگاه کن و علت برقراری هر ارتباط را بنویس؟



.....

.....



.....

.....



.....

.....

فصلیت زہرہ

راستی و صداقت



روزی از روزها پادشاه سالخورده ای که هیچ فرزندی نداشت، تصمیم گرفت برای خود جانشینی انتخاب کند. پادشاه تمام جوانان شهر را جمع کرد و به هر کدام دانه ای داد و از آن ها خواست تا دانه را در گلدانی بکارند و از آن مراقبت کنند، تا رشد کند. سپس در روزی مشخص نزد او بیاورند، تا بهترین گلدان انتخاب شود. پینک که بسیار گل و گیاهان را دوست داشت، یکی از دانه ها را گرفت. او تصمیم گرفت تمام تلاش خود را برای رشد گیاه به کار گیرد و با تلاش زیاد، دانه را پرورش دهد.

روزها گذشت ولی دانه هیچ تغییری نکرد. بالاخره روز مشخص شده فرا رسید. همه جوان ها در قصر جمع شدند و گیاه کوچک خودشان را در گلدان برای پادشاه آوردند. پادشاه به همه گلدان ها نگاه کرد. وقتی نوبت به پینک رسید، پادشاه از او



پرسید: پس چرا تو گلدان خود را نیاورده‌ای؟

پینک ماجرا را برای پادشاه تعریف کرد. پادشاه گفت: من این جوان را به جانشینی خود انتخاب می‌کنم. در این هنگام سایر جوانان به پادشاه اعتراض کردند. اما پادشاه گفت: این جوان درستکارترین جوان شهر است. زیرا من قبلاً همه دانه‌ها را پخته بودم؛ بنابراین هیچ یک از دانه‌ها نمی‌توانست رشد کند. پادشاه در ادامه گفت: مردم به پادشاهی نیاز دارند که در عین راستگویی و درستکاری با آنها صادق باشد، نه آن پادشاهی که برای رسیدن به قدرت و حفظ آن دروغ بگوید.

۱- کدامیک از عناوین زیر را برای داستان پیشنهاد می‌کنید؟

- راستی و صداقت
 پادشاه
 کشت دانه

- چرا پادشاه، پینک را به عنوان جانشین خود انتخاب کرد؟

.....

.....

.....

.....

- راستگویی پینک برای او چه نتیجه‌ای داشت؟

.....

.....

.....

- چرا بعضی افراد، واقعیت را نمی‌گویند؟

.....

.....

.....

۲- آیا تا به حال، برای شما موقعیتی پیش آمده است، که واقعیت را نگوید؟

.....

.....

.....

- در چه موقعیتی، چنین اتفاقی افتاده است؟

.....

.....

.....



- چرا واقعیّت را نگفتید؟

.....

.....

.....

- فکر می کنید اگر واقعیّت را می گفتید، چه اتّفاقی می افتاد؟

.....

.....

.....

- در مورد نتیجه راستگویی و عدم راستگویی خود در این موقعیت، با دوستانتان گفتگو کنید.



یک فرد صادق و راستگو، کسی است که سعی می کند براساس قوانین جامعه رفتار کند و رفتارش، دقیقاً برابر گفته هایش باشد.



گفتگو کنید

راستگویی و صداقت چه فایده‌هایی دارد؟

فعالیت‌های تکمیلی

نمایش چوپان دروغگو را در کلاس اجرا کنید و در مورد نتایج، آن با دوستانتان گفتگو کنید.

ارزیابی :

۱- از بین تصاویر زیر کدام یک، صداقت و راستگویی را نشان می‌دهد.



۲- دیروز بهزاد برای تشویق دوستانش در مسابقه فوتبال، به ورزشگاه رفت. به همین خاطر نتوانست تکالیف خود را انجام دهد. او در کلاس فکر می‌کرد به معلم چه بگوید؟



- با توجه به تصویر به سوالات پاسخ دهید:
- به نظر شما بهزاد، در مورد علت انجام ندادن تکالیفش به معلم چه می‌خواهد بگوید؟

.....
.....

- آیا کار بهزاد درست است ؟ چرا؟

.....
.....

- چرا بهزاد نمی‌خواهد علّت واقعی انجام ندادن تکلیفش را به معلّم بگوید؟

.....
.....

فعالیت دهم

ویژگی‌های
یک دوست خوب





- به نظر شما، آیا می‌توان از روی جلد یک کتاب فهمید که کتاب خوبی است یا نه؟ چرا؟

.....

.....

- آیا از روی کاغذ کادوی یک بسته، می‌توان فهمید چه چیزی درون آن است؟ چرا؟

.....

.....



- آیا از روی ظاهر افراد، می‌توان فهمید که آن‌ها چه ویژگی‌هایی دارند و چه نوع دوستانی خواهند بود؟

.....

.....



برای این که بتوانیم دوستان خوبی داشته باشیم، خود ما نیز باید دوست خوبی برای دیگران باشیم.

۱- به نظر شما برای انتخاب یک دوست خوب باید، به چه ویژگی‌های او توجه کنیم؟

.....

.....

.....

۲- ویژگی‌های یک دوست خوب، چیست؟

.....

.....

.....

۳- ویژگی‌های یکی از بهترین دوستان خود را بنویسید؟

.....

.....

.....

۴- شما برای این که یک دوست خوب باشید، چه ویژگی‌هایی دارید؟

.....

.....

.....





دوست خوب ویژگی‌های زیادی دارد. از مهم‌ترین ویژگی‌های یک دوست، می‌توان به احترام، کمک و همدلی، دلسوزی در کنار شما بودن هنگام شادی‌ها و ناراحتی‌ها، راز دار بودن و اشاره نمود.

موقعیت‌های زیر را بخوانید و بگویید در کدام موقعیت، ویژگی‌های یک دوست خوب وجود دارد؟



۱- نازنین امروز، به خاطر مشکلی که در خانه برایش پیش آمده، خیلی ناراحت است. دوستش لیلا، پیش او می‌آید تا ماجرای مهمانی را که دیشب رفته است، برای او تعریف کند. ولی وقتی چهره نازنین را می‌بیند، به آرامی کنار او می‌نشیند و از او می‌خواهد علت ناراحتی‌اش را توضیح دهد.



۲- مریم فردا امتحان ریاضی دارد و هنوز کامل درس خود را نخوانده است. هنگامی که دوستش زهره به او زنگ زد و حال او را پرسید، مریم گفت: هنوز درس‌هایش را نخوانده؛ است ولی دیگر از خواندن درس خسته شده است. زهره به او پیشنهاد داد با هم به خرید بروند.



ویژگی‌های دوستان فوب

- به یکدیگر احترام می‌گذارند، یکدیگر را مسخره نمی‌کنند و به هم توهین نمی‌کنند.
- به حرف‌های یکدیگر گوش می‌دهند.
- راز دار هم هستند.
- به یکدیگر حقیقت را می‌گویند.
- وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوند، عذر خواهی می‌کنند و همدیگر را می‌بخشند.
- یک دوست خوب، دوستش را به انجام کارهای اشتباه تشویق نمی‌کند و هنگامی که کار اشتباهی انجام داد، به او تذکر می‌دهد.
- پس وقتی می‌خواهید با کسی دوست شوید، به رفتار او در کلاس، زنگ تفریح و یا در راه خانه به مدرسه توجه کنید تا ویژگی‌های او را به خوبی بشناسید.

گفتگو کنید



اگر هیچ دوستی نداشتیم، چه اتفاقی می افتاد؟

فعالیت های تکمیلی



از والدین خود، در مورد ویژگی های یک دوست خوب، سوال کنید و جدول زیر را کامل کنید.

ویژگی های دوست خوب از نظر مادر

ویژگی های دوست خوب از نظر پدر



۱- امروز امید و رضا از سعید خواستند که با آنها به پارک بیاید؛ اما سعید گفت: که والدینش به او اجازه نمی‌دهند. آنها به سعید گفتند که به والدینش بگویند که می‌خواهد برای خواندن درس به خانه رضا بروند تا به او اجازه دهند که با آنها به پارک بیاید.

۲- آیا امید و رضا ویژگی‌های یک دوست خوب را دارند؟ چرا؟

.....

.....

.....

۳- فکر می‌کنید سعید چه جوابی باید به آنها بدهد؟ چرا؟

.....

.....

.....