



مهارت‌های من



مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره‌ی اول دبستان

نویسندگان: طیبه قادری، دکتر مرصیه حاجی‌زادگان

تصویرگر: فائزه آیتی

زندگی کردن، مهارتی است که به آموزش نیاز دارد.

آشنایی با مهارت‌های دهگانه زندگی، در ۲۹ جلسه آموزشی شامل داستان، فعالیت، شعر، بازی، گفت‌وگو، کاردستی، نمایش، معرفی کتاب

کاغذ تحریر



تمام رنگی



۹۶ صفحه



قطع رحلی



نمونه صفحات



شعر

می‌دوم من سوی خانه

می‌کنم هر روز شانه

پشنوم آواز پاران

صورت پاپا و مامان

شعر خوانم، قصه گویم

می‌توانم گل پیویم

با هزاران شکل زیبا

دوستت دارم مَداپا



با دو پایم از دبستان

با دو دستم، موی خود را

با دو گوشم می‌توانم

با دو چشمم هم پیینم

با زبانم می‌توانم

با همین بینی کوچک

ای که ما را آفریدی

از تو ممنونم همیشه

بازی



تمرکز بر اندام‌ها و شناخت قدرت کنترل خود بر رفتار

بازی یخ‌زدن و آب‌شدن

کودکان در کلاس حرکت می‌کنند. معلم هر عضوی از بدن را که نام می‌برد، کودکان آن عضو را ثابت نگه می‌دارند، به طوری که انگار یخ زده است و نمی‌توانند آن را حرکت دهند. معلم تا جایی به این بازی ادامه می‌دهد که دانش‌آموزان دیگر قادر به حرکت نباشند. سپس یکی یکی اعضا را نام می‌برد تا از یخ‌زدگی خارج شوند و کودکان بتوانند آزادانه حرکت کنند.





نمونه صفحات

کاردستی فعالیت



چی لازم داریم؟ مقوای سفید و سبز و قرمز، نی نوشابه، چسب

چی کار باید بکنیم؟ با استفاده از مقوای رنگی و نی نوشابه، چراغ‌های راهنمایی بسازید. هر چراغ، یک رنگ را نشان می‌دهد؛ یا سبز، یا قرمز.



دو تا از بچه‌ها رفتارهایی انجام می‌دهند. مثلاً یکی از آن‌ها دیگری را هل می‌دهد یا به دوستش خوراکی تعارف می‌کند. بقیه‌ی بچه‌ها که چراغ راهنمایی در دست دارند، با نشان دادن چراغ قرمز یا سبز، آن رفتار را نامناسب یا مناسب تشخیص می‌دهند.

بعدهش چی؟ شاید بعضی رفتارها به نظر عده‌ای نامناسب باشد

و به نظر بعضی دیگر، مناسب باشد. علت را از آن‌ها پرسید و از بچه‌ها بخواهید درباره‌ی این رفتارها با هم گفت‌وگو کنند.

پنج انگشت دوستی

از بچه‌ها بخواهید که پنج انگشت دوستی را به خاطر بسپارند.

سپس برای آن‌ها توضیح دهید که با این کارها، می‌توانیم دوستان بهتری برای یک‌دیگر باشیم.

آنگاه از آن‌ها پرسید:

«شما چه کارهای دیگری به نظرتان می‌رسد؟»



قصه نمایش



قصه‌ی «دوستی خاله خرسه» را برای بچه‌ها تعریف کنید و مفهوم ضرب‌المثل را توضیح دهید. سپس آن‌ها را راهنمایی کنید تا این قصه را به نمایش بگذارند.

* می‌توانید به بچه‌ها کمک کنید تا صورتک‌های شخصیت‌های داستان را بسازند و هنگام نمایش، از این صورتک‌ها استفاده کنند.



نمونه صفحات



داستان

پیرهن رنگین، دامن چین چین

یک صبح پاییز، زیر باران ریزریز، جغد رفت به خانه‌ی میمون و به او گفت: «چه نشستی که عروسی روباه است، داماد هم شیرشاه است!»

میمون دوید این طرف، دوید آن طرف. جورابش را از زیر تخت پیدا کرد، کلاهش را از روی کمد. دوباره همه جا را گشت. بعد برگشت و با داد و فریاد گفت: «ای وای! دیدی چی شد! پیرهن رنگینم نیست، دامن

چین چینم نیست!»

جغد گفت: «داد و بیداد نکن، ناله و فریاد نکن.

خوب بگرد.»

ولی میمون هرچه گشت، خبری از پیرهن رنگین و دامن چین چین نبود که نبود.

جغد گفت: «یادت نیست آخرین بار، کجا دیدی

پیرهن رنگینت را، دامن چین چینت را؟»

میمون فکر کرد و فکر کرد. ناگهان از جا پرید و

گفت: «یادم آمد! پیرهن و دامنم را سُسته بودم،

انداخته بودم روی بند رخت.»

جغد گفت: «روی بند رخت خودت؟»

میمون خجالت کشید و گفت: «نه، حوصله نداشتم، لباس‌هایم را گذاشتم روی بند رخت همسایه‌ها.»

جغد گفت: «برو از همسایه‌ها بپرس.»

میمون رفت و داد زد: «آهای همسایه‌ها! پیرهن رنگینم کو؟

دامن چین چینم کو؟»

موش سرش را از پنجره بیرون آورد و گفت: «چه پیرهنی؟

چه دامنی؟ من که ندیدمشان.»

کلاغ خمیازه کشید و گفت: «باز میمون سربه‌هوا،

گم کرده وسایلم را! من که ندیدمشان.»

میمون دست از پا درازتر برگشت.

جغد گفت: «چه روزی لباس سُستی؟»

میمون سرش را خاراند و گفت: «دیروز... نه، پریروز... شاید هم هفته‌ی پیش بود!»

