



**راهنمای آموزش کتاب
مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دبستان
برای دومی‌ها
در فضای مجازی**



درس ۱- فوت را بیشتر بشناس

- ✓ متن صفحه ۵ کتاب، با عنوان «خودت را بیشتر بشناس» را بخوانید، صدا یا ویدئوی خود را ضبط کنید و در مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «قهرمان می‌شوم» در صفحه ۶ تا ۸ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت خود آگاهی مرتبط کنید.
- ✓ بازی «نمایش پنج دقیقه‌ای من» در صفحه ۹ کتاب را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. در صورت امکان از آن‌ها بخواهید یکی یکی پانتومیم معرفی خود را در حد ۱ دقیقه به جای پنج دقیقه اجرا کنند و ویدئوی آن را به گروه بفرستند. سپس از دانش‌آموزان دیگر بخواهید توانایی‌ها و علایق او را حدس بزنند و در گروه کلاس بنویسند.
- ✓ تمرین «کتاب من» در صفحه ۱۰ کتاب را توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید کتاب خود را بسازند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

درس ۲- من می‌توانم فوتم را جای بقیه بگذارم

- ✓ متن صفحه ۱۱ با عنوان «من می‌توانم خود را جای بقیه بگذارم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «کاکتوس غمگین» در صفحه ۱۲ تا ۱۴ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت همدلی مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید عینک صفحه ۱۷ را از کتاب جدا کنند، به چشمشان بزنند، یک ماجرای غمگین‌کننده زندگی‌شان را تعریف کنند و از آن ویدئو بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. بعد از آپلود هر ویدئو از بچه‌ها بخواهید در گروه بنویسند که اگر جای دانش‌آموز ویدئو بودند چه احساسی داشتند.
- ✓ به جای تمرین نمایش همدلی صفحه ۱۹ از بچه‌ها بخواهید برای هر دانش‌آموزی که عینک غمگینی زده یک جمله آرامش‌بخش یا شادی‌بخش در گروه بفرستند.

درس ۳- رابطه بدون حرف زدن

- ✓ متن صفحه ۲۰ کتاب با عنوان «رابطه بدون حرف زدن» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «وقتی حرف نمی‌زنیم» در صفحه ۲۱ تا ۲۲ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی بنویسند یا صدای خود را ضبط کنند و در گروه بگذارند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت ارتباط موثر مرتبط کنید.

- ✓ از بچه‌ها بخواهید به تصویر صفحه ۲۳ کتاب نگاه کنند. بدون حرف زدن احوال پرسی کنند، از احوال بچه‌ها یا ویدئو بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. در مورد زبان بدن یا معنای حرکت‌ها و ژست‌ها انسان‌ها برای بچه‌ها توضیح دهید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید به تصاویر صفحه ۲۴ کتاب نگاه کنند. در مورد هر تصویر، از بچه‌ها بخواهید حدس بزنند که کودک تصویر چه احساسی دارد، بچه‌ها حدسشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. در مورد نشانه‌های احساسات در صورت و بدن انسان توضیح دهید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

درس چهارم - ما با هم یک گروهیم

- ✓ متن صفحه ۲۴ با عنوان «ما با هم یک گروهیم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان مثل یک دسته گل در صفحه ۲۶ تا ۲۸ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت کار گروهی مرتبط کنید.
- ✓ به جای بازی یک نقاشی، چند نقاش، صفحه ۲۹ از بچه‌ها بخواهید این کار را در خانواده انجام دهند تا جلسه بعد مهارت‌های زندگی اعضای خانواده دور هم جمع شوند، هر کدام از اعضای خانواده یک رنگ از مداد رنگی انتخاب کنند، با هم یک نقاشی بکشند و در جلسه بعد عکس نقاشی را در گروه مجازی کلاس بگذارند.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تصویر پازل آدمک در صفحه ۳۱ را ببینند. از هر کدام از بچه‌ها بخواهید فقط یک بخش از پازل را روی کاغذ سفید دفتر نقاشی بکشند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. با استفاده از نرم افزارهای ساده ترکیب عکس، عکس‌ها را کنار هم بگذارید و عکس آدمک جدید را دوباره در گروه بگذارید. روی ارزش این کار گروهی تاکید کنید.

درس پنجم - من نگرانی را شکست می‌دهم

- ✓ متن صفحه ۳۲ با عنوان «من نگرانی را شکست می‌دهم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان مثل یک دسته گل در صفحه ۳۳ تا ۳۵ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت مقابله با استرس مرتبط کنید.
- ✓ بازی «ویروس نگرانی» صفحه ۳۶ کتاب را به این شکل تغییر دهید. کلاس را بر اساس شماره بچه‌ها در کلاس به دو گروه تقسیم کنید. اول از گروه اول بخواهید به نوبت و بر اساس شماره، نگرانی‌هایی که درباره کرونا دارند را در گروه بنویسند یا همان نگرانی‌ها را با صدای خود ضبط کنند و در گروه بگذارند. گروه دوم درباره هر کدام از این نگرانی‌ها باید یک جمله آرامش‌بخش در گروه بنویسند یا همان جمله را با صدای خود ضبط کنند و در گروه بفرستند. این فعالیت را به مهارت مقابله با استرس در دوران کرونا مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «کمک کردن به بچه نگران» (صفحه ۳۷ کتاب) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بفرستند. به جملات آرامش‌بخش بازخورد دهید و جملات نادرست را بدون قضاوت تصحیح کنید.



درس ششم - من روی احساساتم اسم می‌گذارم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۳۸ کتاب با عنوان « من روی احساساتم اسم می‌گذارم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «خداجان کمک» در صفحه ۳۹ تا ۴۱ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت شناخت احساس خشم و مقابله با آن مرتبط کنید.
- ✓ بازی «نقاب احساسات» در صفحه ۴۲ کتاب را به شکل مجازی انجام دهید. از بچه‌ها بخواهید نقاب‌های صفحه ۴۳ را از کتاب جدا کنند. سپس یکی از نقاب‌ها را انتخاب کنند، روی صورتشان بگذارند و درباره وقتی که آن احساس را داشته‌اند، خاطره بگویند. از بچه‌ها بخواهید از این خاطره‌گویی ویدئو بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. درباره انواع احساس‌ها و علت آن‌ها به بچه‌ها بازخورد دهید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تا هفته آینده، تمرین «برنامه هفتگی احساسات» (صفحه ۴۵ کتاب) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به دانش‌آموزان بازخورد دهید و اگر دانش‌آموزی بیش از حد هیجان‌های منفی داشت را به مشاور مدرسه یا منطقه ارجاع دهید.

درس هفتم - من می‌توانم نوآور باشم

- ✓ متن کوتاه «من می‌توانم نوآور باشم» در صفحه ۴۶ کتاب را بخوانید، اگر توضیح بیشتری درباره تفکر خلاقانه دارید بدهید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ «قصه» داستان پارسا» در صفحه ۴۷ تا ۴۹ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت تفکر خلاقانه مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «تخته‌سیاه جادویی» (صفحه ۵۰ کتاب) را انجام دهند، روی صفحه ۵۱ تخته سیاه جادویی خود را بکشند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به همه طرح‌ها بازخورد مثبت دهید و روی جنبه‌های خلاقانه آن‌ها تاکید کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «آشغال‌های دوست‌داشتنی» (صفحه ۵۲) را انجام دهند، از نوشته‌های خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به همه نوشته‌ها بازخورد مثبت دهید و روی جنبه‌های خلاقانه آن‌ها تاکید کنید.

درس هشتم - اول فکر می‌کنم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۵۳ با عنوان «اول فکر می‌کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «صدف عمو اکبر» در صفحه ۵۴ تا ۵۶ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید

- جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت تفکر انتقادی مجاز کنید.
- ✓ برای انجام بازی «کمکش کن گول نخورد» در صفحه ۵۷ بازی را اینگونه اجرا کنید: آن بخش از کارت‌ها را که گریه‌نره و روباه مکار، از پینوکیو می‌خواهند سکه‌هایش را بکارند تا درخت سکه بروید را دانلود کنید و در مجازی کلاس بگذارید. از بچه‌ها بخواهید در گروه مجازی کلاس بنویسند که آیا حرف روباه و گریه را باور می‌کردند یا نه و چرا؟ مرحله ۲ بازی را بدون پخش فیلم و با خواندن ماجرای رنجرو به همین صورت انجام دهید.
 - ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین خیالی یا واقعی در صفحه ۵۸ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. مخصوصاً در مورد پاسخ‌های اشتباه به بچه‌ها بازخورد دهید.

درس نهم - این مشکل را حل کن

- ✓ متن کوتاه صفحه ۵۹ با عنوان «این مشکل را حل کن» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «من هم بازی» در صفحه ۶۰ تا ۶۲ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت حل مشکلات مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «بهترین راه کدام است» (صفحه ۶۳) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. در بازخوردهایتان بازی را به مهارت حل مشکلات مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید جواب‌های بخش اول تمرین «مشکل نازنین را حل کن» (صفحه ۶۴) را در گروه مجازی کلاس بنویسند. راه‌حل‌های بچه‌ها را یکی یکی ارزیابی کنید و بهترین راه حل‌ها را انتخاب کنید.

درس دهم - من می‌توانم به هدفم برسم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۶۴ با عنوان «من می‌توانم به هدفم برسم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «از همین الان» در صفحه ۶۶ تا ۶۷ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت تصمیم‌گیری مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «نشان شجاعت» در صفحه ۶۸ را انجام دهند، وقتی همه نشان‌ها را به سینه چسباندند از خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بفرستند.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «لقمه‌لقمه‌اش کن» در صفحه ۷۱ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

