



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

درس ۱ - کمی در مورد فوتد فکر کن

✓ متن صفحه ۵ کتاب، با عنوان «کمی در مورد خودت فکر کن» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در مجازی کلاس بگذارید.

✓ قصه «خانه‌ای در برج» 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 خودآگاهی مرتبط کنید.

✓ بازی «پرچم من» در صفحه ۹ کتاب را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید از پرچم خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. از آن‌ها بخواهید در گروه بنویسند چه چیزهایی در پرچمشان نقاشی کرده‌اند و چرا.

✓ تمرین «مکعب من» در صفحه ۱۰ کتاب را توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید نگاره صفحه ۱۳ را از کتاب جدا کنند، مکعب خود را بسازند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. روی تفاوت مکعب‌ها و منحصر به فرد بودن هر کدام از بچه‌ها تاکید کنید.

درس ۲- فوتد را جای بقیه بگذار

✓ متن صفحه ۱۵ با عنوان «خودت را جای بقیه بگذار» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

✓ قصه «دوست غمگین من» در صفحه ۱۶ تا ۱۷ 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 به جای بازی نمایشی «اگر نابینا باشیم» در صفحه ۱۸ کتاب، برای چند دقیقه در خانه چشم‌بند بزنند، کارهای معمول خود را انجام دهند و از والدینشان بخواهند از این کار ویدئو یا عکس بگیرند. از بچه‌ها بخواهید ویدئو یا عکس خود را در گروه بگذارند و از احساس یا فکرهای خود وقتی نقش نابینا را بازی می‌کردند در گروه بنویسند.

✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین صفحه ۱۹ با عنوان «به جای همه زندگی کن» را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

درس ۳- من می‌توانم فوب گوش دهم

✓ متن صفحه ۲۰ کتاب با عنوان «من می‌توانم خوب گوش دهم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

✓ قصه «چه کسی به حرف من گوش می‌دهد» 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 گوش دادن فعالانه مرتبط کنید.

✓ از بچه‌ها بازی «مصاحبه بازی» در صفحه ۲۳ را به دقت بخوانند. خودتان هم بازی را یک بار توضیح دهید. از

- ✓ داستان «امیر به جای من» در صفحه ۴۰ تا ۴۲ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌ها را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت مدیریت احساس‌ها مرتبط کنید.
- ✓ بازی «دماسنج عصبانیت» در صفحه ۴۳ را توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید دماسنج عصبانیت در صفحه ۴۴ را پر کنند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.
- ✓ به جای تمرین «خوب، بد، زشت» در صفحه ۴۵ کتاب، از بچه‌ها بخواهید چند کاری که تا به حال بعد از عصبانی شدن انجام می‌دادند را در گروه مجازی کلاس بنویسند. بر اساس تقسیم‌بندی صفحه ۴۶ از آن‌ها بخواهید کارهای خود را در یکی از سه دسته قرار دهند. درباره راه‌های مناسب مقابله با خشم به بچه‌ها بازخورد مثبت دهید و راه‌های ناکارآمد را بدون قضاوت ارزیابی کنید.

درس ۷- فکرهای تازه، چیزهای تازه

- ✓ متن کوتاه «فکرهای تازه، چیزهای تازه» در صفحه ۴۷ کتاب را بخوانید، اگر توضیح بیشتری درباره تفکر خلاقانه دارید بدهید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «قلب صورتی» در صفحه ۴۸ تا ۵۰ 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 «یک سطل و این همه کار» (صفحه ۵۱ کتاب) را به صورت فردی انجام دهند. زمان محدودی مشخص کنید، هر کسی کارهایی که می‌شود با یک سطل انجام داد را روی کاغذ بنویسد. با اتمام زمان از آن عکس بگیرد و در گروه مجازی کلاس بگذارد. همه کاغذها را بخوانید و به جنبه‌های خلاقانه آن بازخورد مثبت دهید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «سنگ‌های نقاشی شده» (صفحه ۵۲) را تا جلسه آینده انجام دهند، از سه مرحله آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به همه سنگ‌های نقاشی‌شده بازخورد مثبت دهید و روی جنبه‌های خلاقانه آن‌ها تاکید کنید.

درس ۸- 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 «هدیه روز مادر» 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 مرتبط کنید.
- ✓ بازی «سندلی داغ» در صفحه ۵۷ کتاب را به صورت مجازی انجام دهید. هر کدام از بچه‌ها به نوبت درباره خودشان ۵ جمله بنویسند و در یکی از جمله‌ها دروغ بگویند. بقیه بچه‌ها باید شماره جمله دروغ را معلوم کنند و بنویسند از کجا فهمیدند آن جمله دروغ است.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «وقتی غریبه‌ها با ما حرف می‌زنند» در صفحه ۵۸ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. درباره کارهای مناسبی که در موقعیت‌های فریب می‌توان انجام داد به بچه‌ها بازخورد دهید.

