

راهنمای آموزش کتاب

مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دبستان

برای ششم‌ساله‌ها

در فضای مجازی

در سال تحصیلی جدید، کشور ما هم مانند همه کشورهای جهان، به دلیل بحران کرونا، با چالش‌های جدید آموزش مواجه شده است. آموزش آنلاین، به عنوان یکی از راه حل‌های عبور از این بحران در دستور کار نظامهای آموزش در بیشتر کشورهای جهان قرار گرفته است.

متاسفانه بسیاری از فعالیت‌های لازم و واجب مدارس، مانند آموزش مهارت‌های زندگی در این شرایط کنار گذاشته شده‌اند. در صورتی که دانش آموزان در شرایط بحران بیش از هر زمان دیگری احتیاج دارند که مهارت‌های زندگی را در زندگی‌شان به کار ببرند.

دانش آموزان در این شرایط احتیاج دارند با استفاده از مهارت خودآگاهی توانایی‌های خود برای کنار آمدن با بحران را بهتر بشناسند، نیاز دارند با والدین و کادر آموزشی بیشتر همدلی کنند، برای گذراندن ساعت طولانی در خانه باید مهارت‌های ارتباط با والدین را بیشتر به کار ببرند و روابط دوستانه را دورادور حفظ کنند، از مهارت مقابله با استرس برای رویارویی با تغییرات جدید پیش آمده استفاده کنند، احساس‌های ترس از ویروس کرونا و خشم و غم بیش از حد در خانه ماندن را با مهارت مدیریت هیجان‌ها، مدیریت کنند، خلاق باشند تا از امکانات محدود خانه برای بیشتر سرگرم شدن استفاده کنند، تفکر انتقادی داشته باشند تا شایعات فراوان و غیر علمی درمورد کرونا را باور نکنند و به توصیه‌های بهداشتی عمل کنند، حل مساله بدانند تا با مشکلات نوبید کنار بیانند و در تصمیم‌گیری ماهر باشند تا بتوانند تصمیم‌های درست‌تری در شرایط بحران بگیرند.

قطعاً بهترین شیوه برای آموزش مهارت‌های زندگی در فضای حضوری و واقعی کلاس است، اما در شرایط بحران می‌توان با تغییراتی آن‌ها را در فضای مجازی هم آموزش داد.

در این راهنمای کوتاه پیشنهادهایی برای آموزش آنلاین کتاب مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دبستان ارائه شده است. همه این تغییرات حول سه توصیه اصلی قرار دارند:

قصه‌های کتاب را بخوانید و صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و برای دانش آموزان به اشتراک بگذارید. سوالاتی که درمورد قصه‌ها در کتاب راهنمای مری و وجود دارد را از بچه‌ها بپرسید و از آن‌ها بخواهید جوابش را به صورت صوتی یا نوشتاری در گروه آنلاین کلاس به اشتراک بگذارند.

از بچه‌ها بخواهید تمرین‌های فردی را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه آنلاین کلاس به اشتراک بگذارند. بازی‌ها و تمرین‌های گروهی را متناسب با فضای مجازی تغییر دهید (در این راهنمای پیشنهادهایی برای این تغییرها آمده است).

- پیشنهادهای این کتاب بر اساس نسخه اولیه اپلیکیشن شاد تنظیم شده است. در صورت امکان استفاده

از همه امکانات نسخه بهروزشده اپلیکیشن شاد یا استفاده از نرم‌افزارهای دیگر آموزش آنلاین مثل ادب کانکت یا اسکای روم که امکان تماس صوتی و تصویری در آن‌ها فراهم است، می‌توانید پیشنهادها را به این صورت تغییر دهید:

- هر جایی که از ضبط صدا یا ویدئو و ارسال آن در گروه آموزشی گفته شده، می‌توان با ارتباط آنلاین ویدئویی یا صوتی جایگزین کرد.

درس ۰ - من خودم را می‌شناسم

متن صفحه ۵ کتاب، «من خودم را می‌شناسم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. قصه «لوبیای اسرارآمیز» 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 کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت خودآگاهی مرتبط کنید. بازی «من را پیدا کنید» در صفحه ۹ کتاب را به شکل مجازی انجام دهید. از بچه‌ها بخواهید سه ویژگی خود را فقط برای شما به شکل خصوصی بفرستند. شما آن ویژگی‌ها را در گروه کپی کنید و از بچه‌ها بخواهید حدس بزنند ویژگی‌های کیست. از بچه‌ها بخواهید تمرین «جدول توانایی‌ها» در صفحه ۱۱ و ۱۲ را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به توانایی و ضعف‌های بچه‌ها بازخورد مثبت دهید و روی منحصر به‌فرد بودن هر دانش‌آموز تاکید کنید.

درس ۰ - من دیگران را درک می‌کنم

متن صفحه ۱۳ «من دیگران را درک می‌کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. قصه «برادر مزاحم» در صفحه ۱۴ تا ۱۵ 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 بازی «یک نقاشی و دو نقاش» در صفحه ۱۶ کتاب را به با یکی از اعضای خانواده انجام دهند. سپس از نقاشی خود عکس بگیرند و تا جلسه آینده در گروه مجازی کلاس بگذارند. از آن‌ها بپرسید چه اتفاقی در روند نقاشی افتاد؟ از بچه‌ها بخواهید تمرین صفحه ۱۷ کتاب «از دریچه چشم دیگران» را انجام دهند. از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به نوشته‌های بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۳ - من راههای خوب بودن با دیگران را بلدم

متن صفحه ۱۸ کتاب با عنوان «من راههای خوب بودن با دیگران را بلدم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

قصه «روزنامه ما» در صفحه ۱۹ تا ۲۱ 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 بازی «نرdban دوستی» در صفحه ۲۲ تا ۲۵ کتاب را با یکی از اعضای خانواده خود انجام دهند. از بازی خود عکس بگیرند، عکس را در گروه بگذارند و نتیجه‌های که از بازی گرفتند را در گروه بنویسند. از بچه‌ها بخواهید تمرین «یک دوستی خوب، یک دوستی بد» در صفحه ۲۶ را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به نوشته‌های بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۴ - من میتوانم اختلافم با دیگران را حل کنم

متن صفحه ۲۷ «من میتوانم اختلافم با دیگران را حل کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

داستان «چه بویی میآید» در صفحه ۲۸ تا ۳۰ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت جرات‌مندی مرتبط کنید.

بازی «اختلافشان را حل کن» صفحه ۳۱ را به این شکل تغییر دهید. بچه‌ها را به گروه‌های چهار نفره تقسیم کنید. برای هر گروه نامی بگذارید. از شکل‌های مولکولی صفحات ۳۲ و ۳۳ عکس بگیرید و جدا جدا و به نوبت در گروه بگذارید. از هر گروه بخواهید درباره شیوه اختلاف یکی از شکل‌ها بنویسند و خودشان بهترین شیوه را با رأی گیری انتخاب کنند. برای شلوغ نشدن گروه مجازی کلاس این کار را گروه به گروه و به نوبت انجام دهید. از بچه‌ها بخواهید تمرين «کدام درست است؟» در صفحه ۳۴ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

درس ۵ - من میتوانم برای یک جمع حرف بزنم

متن صفحه ۳۵ «من میتوانم برای یک جمع حرف بزنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

داستان «زنگ کتابخوانی» در صفحه ۳۶ تا ۳۸ 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 امتحان مرتبط کنید. از بچه‌ها بخواهید بازی «سخنرانی بازی» صفحه ۳۹ کتاب را به شکل مجازی انجام دهند. بچه‌ها را به دو گروه کلاه منفی و کلاه مثبت تقسیم کنید. از آن‌ها بخواهید جمله منفی یا مثبتی روی کلاه کاغذی بنویسند و از خود با کلاه عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. از چند نفر بخواهید درباره یک موضوع دلخواه در گروه بنویسند و همزمان به عکس بچه‌ها در گروه نگاه کنند. از آن‌ها بپرسید با دیدن چه کسانی استرس‌شان بیشتر یا کمتر می‌شد. از بچه‌ها بخواهید تمرين «فکرها و کارهای خوب، فکرها و کارهای بد» (صفحه ۴۱ و ۴۲ کتاب) را انجام دهند، از آن‌ها عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به پاسخ‌های بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۶ - من میتوانم احساس‌هایم را کنترل کنم

متن صفحه ۴۳ کتاب «من میتوانم احساس‌هایم را کنترل کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.



داستان «یک روز بد» در صفحه ۴۴ تا ۴۵ 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 جواب را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت مدیریت احساس‌ها مرتبط کنید.

بازی «جعبه احساسات و جعبه اعمال» در صفحه ۴۶ کتاب را به شکل مجازی انجام دهید. بچه‌ها را به دو گروه تقسیم کنید. یک گروه باید درباره یک روز که خشمگین شدند بنویسند و گروه مقابل باید راههای مناسبی برای مدیریت خشم در هر کدام از خاطرات بچه‌ها پیشنهاد دهند. به پیشنهادها بازخورد دهید.

از بچه‌ها بخواهید تمرین فکر و احساس در صفحه ۴۸ و ۴۹ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به حدس بچه‌ها درمورد احساسات بازخورد دهید.

درس ۷ - من می‌توانم فلق کنم

متن کوتاه «من می‌توانم خلق کنم» در صفحه ۵۰ کتاب را بخوانید، اگر توضیح بیشتری درباره تفکر خلاقانه دارید بدهید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

قصه «نامه‌ای از زحل» در صفحه ۵۱ تا ۵۳ 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 «دور ریختنی‌های دوست‌داشتنی» (صفحه ۵۴ کتاب) را درخانه انجام دهند، از وسیله‌ای که ساخته‌اند عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

از بچه‌ها بخواهید تمرین «طراحی خودرو» (صفحه ۵۵) کتاب را انجام دهند. از شکل خودرو خلاقانه‌شان عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به جنبه‌های خلاقانه خودرو بازخورد مثبت دهید.

درس ۸ - من شایعه را باور نمی‌کنم

متن کوتاه صفحه ۵۶ «من شایعه‌ها را باور نمی‌کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

داستان «معجزه قرص» در صفحه ۵۹ تا ۵۷ 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 «پچچه» در صفحه ۶۰ را به صورت مجازی انجام دهید. از نفر اول کلاس بخواهید یک واقعیت را بگوید و بقیه بچه‌ها به ترتیب شماره کلاس این واقعیت را تغییر می‌دهند. از بچه‌ها بخواهید به روند تغییر واقعیت دقت کنند و آن را به شکل گیری شایعه مرتبط کنید.

از بچه‌ها بخواهید تمرین «زیر سوال ببر» در صفحه ۶۱ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به شیوه تفکر انتقادی بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۹ - مشکلی که باید حلش کرد

متن کوتاه صفحه ۶۲ «مشکلی که باید حلش کرد» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی بگذارید.

داستان «چند تا اسکناس» در صفحه ۶۳ تا ۶۵ 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 جواب‌هایش را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت حل مشکلات مرتبط کنید.

از بچه‌ها بخواهید بازی «یک انتخابات کلاسی» (صفحه ۶۶) را به شکل مجازی انجام دهند، در گروه کاندید شوند، در گروه رأی گیری شود، در گروه مشکلات کلاس را مطرح کنند، مهم‌ترینش را انتخاب کنند، راه حل‌هایی را پیشنهاد دهند و بهترین راه حل را انتخاب کنند. روی روند انتخابات و حل مشکل نظارت کنید.

از بچه‌ها بخواهید تمرین «خانه کم مصرف» (صفحه ۶۸) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به شیوه حل مساله آب از دید هر کدام از بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۱۰ - من تصمیم‌های سفت می‌گیرم

متن کوتاه صفحه ۶۹ «من تصمیم‌های سخت می‌گیرم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

داستان «تصمیم پارسا» در صفحه ۷۰ تا ۷۲ 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.

بازی «موج‌ها» در صفحه ۷۳ را به تنهایی انجام دهید، از آن ویدئو بگیرید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. از بچه‌ها بخواهید برداشت خود از بازی را بنویسند.

از بچه‌ها بخواهید تمرین «تصمیم‌های بزرگ» در صفحه ۷۴ و ۷۵ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. درباره اهمیت تصمیم‌های بزرگ به بچه‌ها بازخورد دهید.

