









## 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 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 مهارت‌جرات‌مندی 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 رأی‌گیری انتخاب کنند. برای شلوغ نشدن گروه مجازی کلاس این کار را گروه به گروه و به نوبت انجام دهید. از بچه‌ها بخواهید تمرین «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 پرسید با دیدن چه کسانی استرسشان بیشتر یا کمتر می‌شد. از بچه‌ها بخواهید تمرین «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 در مورد 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 «دورریختنی‌های دوست‌داشتنی» (صفحه ۵۴ کتاب) را در خانه 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 ۵۷ تا ۵۹ 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 «پچپچه» 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 شکل‌گیری 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 جواب‌هایشان 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، راه‌حلی را پیشنهاد دهند و بهترین راه‌حل 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.

