



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



درس ۱ - دارم بزرگ می شوم

- ✓ متن صفحه ۵ کتاب «دارم بزرگ می شوم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «جعبه اسباب بازی» در صفحه ۶ تا ۷ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه خوانی 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 «آینده‌ات را نقاشی کن» در صفحه ۹ کتاب را برای دانش آموزان توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید از نقاشی خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. از آن‌ها بخواهید در گروه بنویسند چه چیزهایی نقاشی کرده‌اند و چرا.
- ✓ برای مدارس دخترانه داستان دخترها در تمرین «به کی شبیه‌ترم» در صفحه ۱۰ کتاب و برای مدارس پسرانه داستان پسرهای صفحه ۱۱ را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ سوالات داستان را در گروه مجازی کلاس به ترتیب بنویسید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایش را بنویسند.

درس ۲- من احساسات دیگران را می فهمم

- ✓ متن صفحه ۱۲ «من احساسات دیگران را می فهمم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «احساس ناهید» در صفحه ۱۳ تا ۱۴ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه خوانی 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.
- ✓ بازی «پانتومیم احساسات» در صفحه ۱۵ کتاب را به این شکل انجام دهید. از بچه‌ها بخواهید به نوبت صورت خود را به شکل یکی از احساسات درآورند، از صورت خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. بقیه بچه‌ها باید آن احساس را حدس بزنند و حدس خود را در گروه بنویسند.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین صفحه ۱۷ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به نقاشی بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۳- با هم می توانیم

- ✓ متن صفحه ۱۸ کتاب «با هم می توانیم» 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 قصه خوانی 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 کار گروهی مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «با این کلمه‌ها نمایش بساز» در صفحه ۲۲ را با اعضای خانواده خود انجام دهند. به هر کدام از دانش آموزان سه کلمه بی ربط بدهید، از آن‌ها بخواهید با کمک اعضای خانواده با آن سه کلمه نمایش بسازند. از نمایش خود عکس بگیرند یا نمایشنامه خود را تا جلسه آینده در گروه کلاس بگذارند.

✓ از بچه‌ها بخواهید به جای تمرین «با هم یک کلاس می‌سازیم» در صفحه ۲۴ تمرین «یک خانه می‌سازیم» خانه انجام دهند. آن‌ها باید با کمک اعضای خانواده نقشه دو بعدی یا ماکت سه بعدی خانه خود را بسازند. عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به همه نقشه‌ها یا ماکت‌ها بازخورد مثبت دهید و از بچه‌ها بخواهید روند این کار گروهی در خانه را در گروه بنویسند.

درس ۴ - من می‌توانم بگویم نه

✓ متن صفحه ۲۶ «من می‌توانم بگویم نه» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
 ✓ داستان «من ناراضی» در صفحه ۲۷ 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 جرات‌مندی مرتبط کنید.
 ✓ بازی «کارت جرات‌مندی را پیدا کن» صفحه ۲۹ را به این شکل تغییر دهید. رفتارهای جرات‌مندانه، پرخاشگرانه و کم‌روییانه را با توجه به راهنمای بازی توضیح دهید. عکس کارت‌های صفحه ۳۱ را یکی یکی در گروه بگذارید و از بچه‌ها بپرسید این رفتار در کدام یک از سه دسته جرات‌مندی، پرخاشگری یا کم‌رویی است. بچه‌ها باید حدس خود را در گروه مجازی کلاس بنویسند.
 ✓ به جای تمرین «جرات‌مند بودن را بازی کن» در صفحه ۳۳ از بچه‌ها بخواهید بازی کارتی صفحه قبل را با یکی از والدین یا خواهر یا برادرشان انجام دهند و نتیجه را در گروه بنویسند.

درس ۵ - من از امتحان دلشوره نمی‌گیرم

✓ متن صفحه ۳۴ «من از امتحان دلشوره نمی‌گیرم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
 ✓ داستان «دلشوره» در صفحه ۳۵ تا ۳۶ 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 «غول امتحان» صفحه ۳۷ کتاب را با اعضای خانواده انجام دهند. هر عضو خانواده یکی از نقش‌های غول امتحان، کسی که دلشوره امتحان دارد و یاری‌گر را بازی می‌کند. از بچه‌ها بخواهید عکس نمایش را به گروه بفرستند و نتیجه‌ای که از بازی گرفتند را بنویسند.
 ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «به آرامی نفس بکش» (صفحه ۳۹ کتاب) را انجام دهند، و درمورد میزان آرامششان قبل و بعد از تمرین در گروه بنویسند.

درس ۶ - انتخابم نمی‌کنند

✓ متن صفحه ۴۰ کتاب «انتخابم نمی‌کنند» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
 ✓ داستان «طناب‌کشی» در صفحه ۴۱ تا ۴۳ 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 جواب را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت مدیریت احساس‌ها مرتبط کنید.

✓ بازی «بیرونش کن» در صفحه ۴۴ کتاب را توضیح دهید. یک بازی گروهی ساده مثل مشاعره را در گروه مجازی کلاس راه بیندازید، بعد از ۵ دقیقه یک نفر را به قید قرعه از بازی بیرون کنید و بازی را ادامه دهید. بعد از ۵ دقیقه دیگر از او بخواهید از احساس‌ها و افکارش در این ۵ دقیقه بگوید و به او درباره رابطه فکر و احساس بازخورد دهید.

✓ از بچه‌ها بخواهید با دقت متن تمرین زندگی «مساوی‌ها و نامساوی‌ها» در صفحه ۴۶ کتاب را بخوانند، جدول صفحه ۴۷ را کامل کنند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به نوشته‌های بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۷- من یک دانش‌آموز فلاقم

✓ متن کوتاه «من یک دانش‌آموز فلاقم» در صفحه ۴۸ کتاب را بخوانید، اگر توضیح بیشتری درباره تفکر خلاقانه دارید بدهید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

✓ قصه «داستان بردیا» در صفحه ۴۹ تا ۵۱ 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 «خط‌کش همه‌کاره» (صفحه ۵۴ کتاب) را به صورت مجازی در گروه مجازی کلاس انجام دهند. هر کسی هر کاربردی که درباره خط‌کش به ذهنش می‌رسد را روی یک کاغذ می‌نویسد و با اتمام زمان در گروه مجازی کلاس بگذارند. به کاربردهای خلاقانه بازخورد مثبت دهید.

✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «یک وسیله بساز» (صفحه ۵۴) کتاب را انجام دهند. از شکل و توضیح وسیله خلاقانه‌شان عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به جنبه‌های خلاقانه وسیله بازی بازخورد مثبت دهید.

درس ۸- همیشه اول فکر می‌کنم

✓ متن کوتاه صفحه ۵۵ «همیشه اول فکر می‌کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.

✓ داستان «سه‌شنبه بی‌گناه» در صفحه ۵۶ تا ۵۸ 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 «فال‌بازی» در صفحه ۵۹ را به صورت مجازی انجام دهید. بچه‌ها را به سه یا چهار گروه تقسیم کنید. در هر گروه یک فالگیر انتخاب کنید و از او بخواهید در گروه کلاس درباره آینده بچه‌های گروهش پیش‌بینی کند. هر کدام از اعضای گروه می‌تواند این پیش‌بینی را باور کند یا نکند و دلایلش را در گروه بنویسد.

✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «روزنامه بخوان و فکر کن» 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- من می‌توانم مشکلاتم را حل کنم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۶۲ «من می‌توانم مشکلاتم را حل کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی بگذارید.
- ✓ داستان «مداد عروسکی» 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 «نقطه بازی» (صفحه ۶۶) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و به گروه کلاس بفرستند. روی راه‌حل‌های متفاوتی که بچه‌ها در مورد یک مساله مشخص به کار برده‌اند تاکید کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «کمک کن مشکلش را حل کند» (صفحه ۶۷ و ۶۸) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به شیوه حل مساله بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۱۰- من تصمیم‌های فوب می‌گیرم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۶۹ «من تصمیم‌های خوب می‌گیرم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «امید شیرین» 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.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «نمایش انجام بده و انجام نده» در صفحه ۷۳ را با والدین خود انجام دهند. از بازی خود عکس بگیرند و در گروه کلاس بگذارند. نتیجه‌ای که از بازی گرفتند را هم در گروه کلاس بنویسند.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «پیش‌بینی کن» در صفحه ۷۴ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. درباره عواقب تصمیم‌های نادرست به بچه‌ها بازخورد دهید.

