

سرآغاز با نام و یاد خدا

انتشارات سرمشق

مجموعه کتاب‌های سرمشق زندگی

۳ قسه ۳ بازی ۳ مه‌رت

ویژه‌ی دانش‌آموزان پایه‌ی سوم دبستان

مؤلف: سعید بی‌نیاز

من و خودم



اعتماد به نفس	۸
هدف و برنامه	۱۰
انگیزه داشتن	۱۲
مهارت های مطالعه	۱۴
نظم	۱۶
صبر	۲۰
مسئولیت پذیری	۲۲



من و دیگران



همدلی	۲۶
نه گفتن	۲۸
گوش دادن	۳۰
کار گروهی	۳۲
دوستی	۳۶
آداب کلاس	۳۸
احترام به خانواده	۴۰
عذرخواهی	۴۲
بخشیدن	۴۶
کمک کردن	۴۸
حل تعارض	۵۲
پذیرش تفاوت	۵۶
قدردانی	۶۰



مدیریت شادی	۶۴
مقابله با خشم	۶۸
مقابله با ترس	۷۰
مقابله با استرس سخنرانی	۷۲
مقابله با استرس امتحان	۷۶

من و احساساتم



من و فکرهايم



استفاده از دورریختنی‌ها	۸۰
ساختن چیزهای تازه	۸۴
تفکر انتقادی	۸۶
حل مسئله	۸۸
تصمیم‌گیری	۹۰

سخنی با مربیان

«اجازه! مداموگم کردم نمی دونم چه کار کنم»، «خانم! دلارام پاک کن منو برداشته بهم نمی ده»، «آقا اجازه! آریاهی نیمکت ما رو هل میده»، «خانم! من دیگه نمی خوام با سارا دوست باشم. همیشه وسیله هامو بهش قرض می دم اما هیچ وقت تشکر نمی کنه»، «اجازه! می شه من گروهی کار نکنم. خودم تنهایی تکلیف انجام بدم؟»، «خانم! ما تازه اومدیم این محله، هیچ دوستی توی مدرسه ندارم»، «آقا! من هیچ کاری رو خوب بلد نیستم.» این جملات برایتان آشناست. نه؟

دانش آموزان ما فقط به آموختن فارسی و ریاضی و علوم تجربی نیاز ندارند. آن ها نیاز دارند ماهرانه خودشان را بشناسند، ماهرانه با احساسات مثبت و منفیشان کنار بیایند، ماهرانه با دیگران رابطه برقرار کنند و ماهرانه فکر کنند. مدرسه، بعد از خانواده مناسب ترین فضا برای آموزش این مهارت هاست و سنین دبستان، دوره طلایی یادگیری این مهارت ها.

این کتاب حاصل شنیدن صدای شما مربیان است. شما نیاز دانش آموزان را به ما انتقال دادید. ما هم بعد از تجربه موفق مجموعه کتاب های «مهارت های زندگی برای دانش آموزان دبستان»، یک بار دیگر در نشر سرمشق اتاق فکر تشکیل دادیم. این بار برای رفع نیازهای دانش آموزان شما، به سی مهارت رسیدیم. مهارت هایی که در چهار دسته ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، کنار آمدن با احساسات و مهارت های تفکر تقسیم شدند.

برای هر مهارت، یک قصه و یک بازی در کتاب آمده است. بیشتر قصه ها از ادبیات کهن ایران و جهان انتخاب و بازنویسی شده اند. قصه هایی که قرن ها کودکان و بزرگسالان را مجذوب خود کرده است. منابع این قصه ها در انتهای کتاب آمده است. چند قصه هم پرداخته ذهن نویسنده است که سعی شده در همان فضای قصه گونه نوشته شود. برخلاف قصه ها، اغلب بازی ها حاصل ذهن و تجربه نویسنده است. منبع بقیه بازی ها در انتهای کتاب آمده است.

شیوه ی گفتن قصه ها و انجام دادن بازی ها هم در کتاب دانش آموز و هم مفصل تر از آن در کتاب کار مربی آمده است. اگر به کتاب مربی به هر دلیلی دسترسی نداشتید حتماً این نکات را رعایت کنید:

- برای آموزش این کتاب در طول سال تحصیلی به ۶۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای نیاز دارید. پس دوزنگ در هفته را برای آموزش مهارت های زندگی کنار بگذارید.

- مهارت مرتبط با هر قصه هم در بالای صفحه قصه و هم در فهرست آمده است. حتماً روی بخش هایی از قصه که به مهارت مرتبط است تأکید کنید.

- قصه را به شیوه قصه گویی بگویید. در قصه گویی هم هیجان وجود دارد و هم تعامل. با تمام ذوقتان قصه را تعریف کنید و هنگام گفتن قصه و بعد از آن سؤال هایی مرتبط با مهارت از بچه ها بپرسید.

- بعضی از بازی ها به لوازمی احتیاج دارند که باید از قبل تهیه شوند. حتماً قبل از زنگ مهارت این وسایل را تهیه کنید.

- بازی ها داوطلبانه نیستند. همه بازی ها را همه دانش آموزان کلاس باید انجام دهند. اگر کلاستان شلوغ است با گروه بندی بچه ها امکان برگزاری همه بازی ها را فراهم کنید.

این کتاب با بازخوردهای شما بهبود می یابد.

لطفاً نظرات خود را به ایمیل ناشر به آدرس www.sarmashgh.pub@gmail.com ارسال کنید.

به امید پرورش نسلی از فرزندان ایران زمین که ماهرانه زندگی کردن را بلد است.

من و خودم





شب‌ که وسایل سارا نهمیم گرفتند جابه‌ جا شوند

وسایل سارا، سارا را خیلی دوست داشتند اما از اینکه سارا هر شب آن‌ها را مرتب سر جای خودشان می‌گذاشت، خسته شده بودند. شبی از شب‌هایی که سارا باید فردا صبح به مدرسه می‌رفت در اتاق سارا اتفاق عجیبی افتاد. مداد قرمز همه‌ی وسایل سارا را صدا کرد و به آنها گفت: «من دیگر از این‌که هر شب در این جعبه‌ی مدادرنگی باشم، خسته شده‌ام. می‌خواهم بیرون بیایم و بینم بقیه‌ی اتاق سارا چه شکلی است. شما از بودن در جای همیشگی خودتان خسته نشده‌اید؟» وسایل سارا که هم‌دیگر را نگاه می‌کردند با همه‌ی مدادرنگی‌ها پشت سر مداد قرمز راه افتادند. اول از جعبه‌ی مدادرنگی بیرون آمدند. بعد از قفسه‌ی لوازم التحریر بیرون آمدند. بعد کم‌کم راه افتادند و به کمد لباس‌های سارا رسیدند. وقتی آن‌جا رسیدند، خسته شدند و همه زیر لباس‌های تاشده‌ی سارا خوابشان برد.

کتاب‌های درسی سارا هم یکی یکی از کتاب‌خانه بیرون آمدند و رفتند همه‌ی اتاق را گشتند. آخر کار هم رفتند

بینند زیر تخت سارا چه خبر است. آن‌ها هم همان‌جا زیر تخت خوابشان برد. بقیه‌ی وسایل سارا هم کف اتاق خوابشان برد. فقط دفتر تکلیف و مداد سیاه سارا از سر جای خودشان تکان نخوردند. صبح که سارا از خواب بیدار شد تا چشمش را باز کرد، دید اتاق شلخته‌ی شلخته است. سارا خواست کیفش را جمع کند اما نه از مدارنگی‌ها خبری بود و نه از کتاب‌های درسی. سارا به زور بین وسایلش راه رفت و خودش را به آشپزخانه رساند. سارا به مادرش گفت که اتاقش چه شکلی شده است. مادر گفت: «حالا که وقت نداری اتاق را مرتب کنی. صبحانه‌ات را بخور. فقط یک دفتر تکلیف و یک مداد با خودت به مدرسه ببر و ماجر را برای معلم تعریف کن!» وسایل سارا که از خواب بلند شده بودند، صدای مادر را شنیدند. آن‌ها تا سارا صبحانه بخورد بدو بدو سر جاییشان برگشتند تا جایی در کیف مدرسه‌ی سارا داشته باشند. بعد از آن تصمیم گرفتند هیچ وقت از جای همیشگی‌شان تکان نخورند. آن‌ها دلشان نمی‌خواست بی‌استفاده بمانند.





وسایل
مورد نیاز
بارت



کاربرگ هر چیزی را
سر جایش بگذار



یک مداد سیاه
برای هر نفر

خریده‌های خانه را سر جایش بگذار

گام اول

به کاربرگ هر چیزی را سر جایش بگذار دقت کن. فکر کن با والدینت به خرید رفته ای و این وسایل و مواد غذایی را خریده ای.

گام دوم

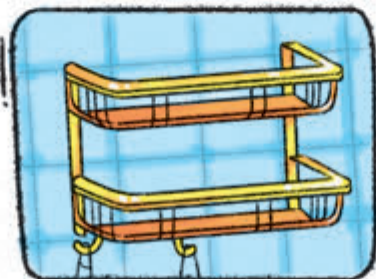
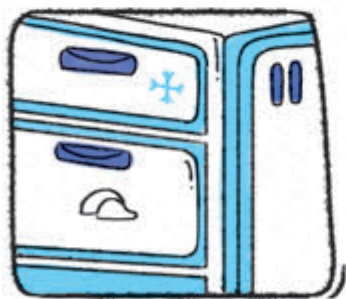
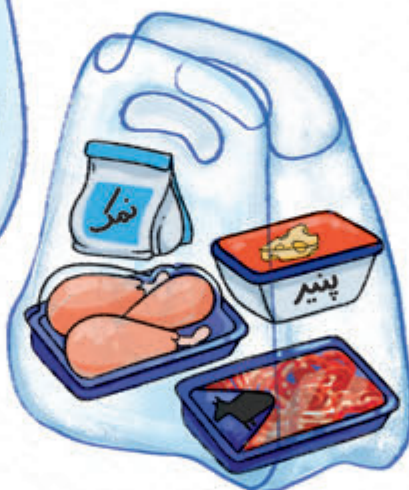
این بار قرار است که تو خرید های خانه را از کیسه ای خرید بیرون بیاوری و سر جای خودش بگذاری.

گام سوم

هر وسیله ای را با خط به جای مناسبش وصل کن.

گام چهارم

حالا که جای درست هر وسیله را یاد گرفتی در اولین خرید به والدینت کمک کن و وسایل را سر جای درست خودش بگذار. از این کارت عکس بگیر و برای معلمت بفرست.



من و دیگران





در زمان‌های خیلی قدیم،
پشت دشت‌ها و کوه‌ها، در جنگلی، یک موش،
یک گنجشک و یک سگ پا کوتاه با خوبی و خوشی کنار هم
زندگی می‌کردند. گنجشک هر روز از جنگل چوب‌های خشک را
جمع می‌کرد. موش از آب چاه می‌کشید، آتش روشن می‌کرد و سفره را
پاک می‌کرد. آشپزی هم برعهده‌ی سگ بود. تا اینکه یک روز وقتی که
گنجشک داشت چوب جمع می‌کرد، با یک کبوتر آشنا شد. گنجشک به کبوتر
از زندگی خودش گفت. کبوتر گفت: «چه قدر تو ساده‌لوحی. دوستانت دارند
تو را گول می‌زنند. تو هر روز این همه کار می‌کنی، اما موش وقتی آب را کشید
و آتش روشن کرد راحت استراحت می‌کند تا وقت پهن کردن سفره برسد. سگ
هم که از آن بدتر؛ کنار اجاق می‌نشیند و فقط منتظر است غذا خوب بپزد. تازه
وقتی غذا پخت هم چهار برابر بقیه می‌خورد.» گنجشک به فکر فرو رفت. چوب‌ها
را که برد نشست سر میز غذا و آنقدر خورد که سیر شد. بعد هم تا فردا صبح خوابید.

موش،
سگ و گنجشک





روز بعد پرنده گفت: «من دیگر برای چوب جمع کردن از خانه بیرون نمی‌روم. تا به حال هم ساده بوده‌ام که این کار را انجام دادم.»

گنجشک پیشنهاد داد وظایف هر کسی را با قرعه‌کشی معلوم کنند. نتیجه‌ی قرعه‌کشی این شد که سگ چوب خشک جمع کند، موش آشپزی کند و گنجشک آب از چاه بکشد. سگ رفت که هیزم بیاورد اما خیلی طول کشید. گنجشک رفت ببیند که چرا سگ دیر آمده است. فهمید شیر سگ را خورده است. گنجشک خیلی ناراحت شد اما کار از کار گذشته بود. گنجشک چند چوب جمع کرد و به خانه رفت. پرنده ماجرا را برای موش تعریف کرد. آن‌ها خیلی غمگین شدند و تصمیم گرفتند همچنان با هم زندگی کنند. بالاخره با چوب‌هایی که گنجشک آورده بود، آتش روشن شد. گنجشک رفت تا سفره را پهن کند. موش می‌خواست آشپزی کند اما آن قدر کوچک بود که در ظرف غذا افتاد. گنجشک وقتی برگشت دید موش در دیگ افتاده است. گنجشک هول شد و خواست همه چوب‌های آتش گرفته را از زیر دیگ بیرون بکشد تا موش را نجات دهد. چوب‌های آتش گرفته به دیوار خانه گرفتند و خانه شروع به سوختن کرد. گنجشک فوری رفت تا از چاه آب بکشد و با آب، آتش خانه را خاموش کند. گنجشک کنار چاه رفت و سطل آب را با بال‌هایش گرفت اما سطل آنقدر سنگین بود که پرنده هم با سطل به چاه افتاد و غرق شد.



با هم یک برج لیوانی می‌سازیم

گام اول

به گروه های شش نفره تقسیم شوید.

گام دوم

دور یک میز یا نیمکت بنشینید. شش نخ را با فاصله های هم اندازه به کش گره بزنید. چیزی شبیه به خورشید می شود که هر نخ یکی از شعاع های خورشید است.

گام سوم

لیوان ها را وارونه کنار هم روی میز بگذارید.

گام چهارم

حالا باید گروه به هم کمک کند و با کمک کش و نخ ها لیوان ها را یکی یکی بلند کند.

گام پنجم

با لیوان های که بلند می کنید باید یک برج چهار طبقه لیوان بسازید. در طبقه اول ۴ لیوان وارونه، طبقه دوم ۳ لیوان، طبقه چهارم ۲ لیوان و طبقه آخر ۱ لیوان باشد.

۱۰ لیوان کاغذی برای هر گروه ۶ نفره

یک عدد کش پول یا کش مو برای هر گروه ۶ نفره (قطر کش از قطر لیوان بیشتر نباشد)

۶ نخ نیم متری برای هر گروه ۶ نفره

