

سرآغاز با نام و یاد خدا

انتشارات سرمشق

مجموعه کتاب‌های سرمشق زندگی

۳۰ قصه ۳۰ بازی ۳۰ مهارت

کتاب کار ویژه‌ی دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم دبستان

مؤلف: سعید بی‌نیاز

فصل اول

من و خودم



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



فصل دوم

من و دیگران



گوش دادن	۲۸
همدلی	۳۰
پذیرش تفاوت	۳۲
نه گفتن	۳۶
دوستی	۴۰
کار گروهی	۴۲
حل تعارض	۴۶
احترام به خانواده	۴۸
آداب	۵۲
کمک کردن	۵۶
عذرخواهی	۵۸
قدردانی	۶۰
بخشیدن	۶۴



مقابله با ترس	۶۸
مقابله با خشم	۷۲
مدیریت شادی	۷۶
مقابله با استرس امتحان	۸۰
مقابله با استرس سخنرانی	۸۴



فصل سوم

من و احساساتم



فصل چهارم

من و فکرهايم



تفکر انتقادی	۹۰
ساختن چیزهای تازه	۹۲
استفاده از دور ریختنی‌ها	۹۶
حل مسئله	۹۸
تصمیم‌گیری	۱۰۲

تقدیم به فرزندانم بامداد و بهداد
و دیگر فرزندان ایران زمین در جای جای جهان

«اجازه! مدامو گم کردم، نمی‌دونم چه کار کنم»، «خانم! دلارام پاک‌کن منو برداشته بهم نمی‌ده»، «آقا اجازه! آریاهی نیمکت مارو هل می‌ده»، «خانم! من دیگه نمی‌خوام با سارا دوست باشم. همیشه وسیله هامو بهش قرض می‌دم، اما هیچ وقت تشکر نمی‌کنه»، «اجازه! می‌شه 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؟

دانش‌آموزان ما فقط به آموختن فارسی و ریاضی و علوم تجربی نیاز ندارند. آن‌ها 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 مناسب‌ترین فضا برای آموزش این مهارت‌هاست و سنین دبستان، دوره طلایی یادگیری این مهارت‌ها.

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

برای هر مهارت، یک قصه و یک بازی در کتاب آمده است. بیشتر قصه‌ها از ادبیات کهن ایران و جهان انتخاب و بازنویسی شده‌اند. قصه‌هایی که قرن‌ها کودکان و بزرگسالان را مجذوب خود کرده است. منابع این قصه‌ها در انتهای کتاب آمده است. چند قصه هم پرداخته ذهن نویسنده است که سعی شده در همان فضای قصه گونه نوشته شود.

برخلاف قصه‌ها، اغلب بازی‌ها حاصل ذهن و تجربه نویسنده است. منبع بقیه بازی‌ها در انتهای کتاب آمده است. شیوه گفتن قصه‌ها و انجام دادن بازی‌ها هم در کتاب دانش‌آموز و هم مفصل‌تر 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 دقیقه‌ای نیاز دارید. پس دو زنگ در هفته را برای آموزش مهارت‌های زندگی کنار بگذارید.

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

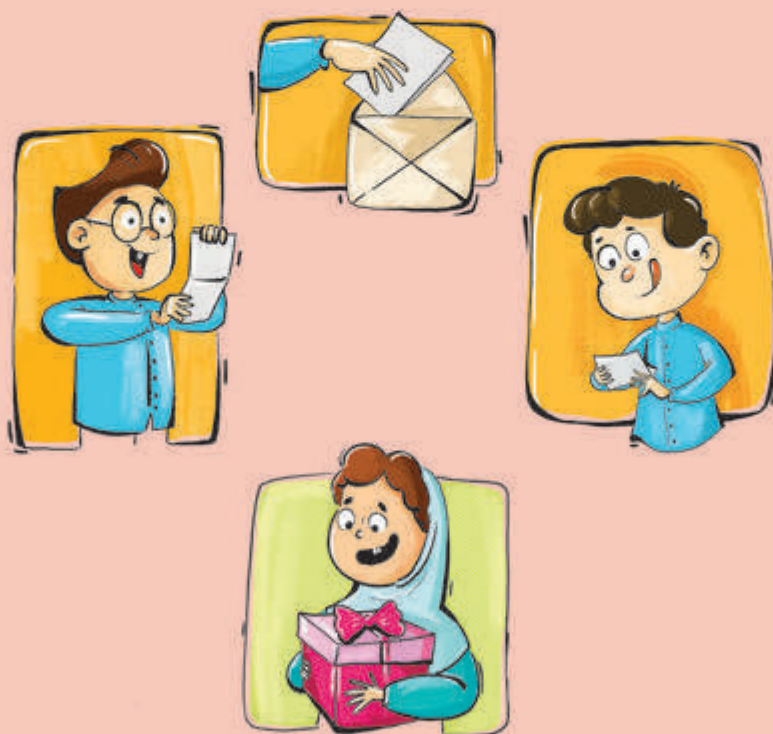
- قصه را به شیوه قصه‌گویی بگویید. در قصه‌گویی هم هیجان وجود دارد و هم تعامل. با تمام ذوقتان قصه را تعریف کنید و هنگام گفتن قصه و بعد از آن سؤال‌هایی مرتبط با مهارت از بچه‌ها بپرسید.

- بعضی از بازی‌ها به لوازمی نیاز دارند که باید از قبل تهیه شوند. حتماً قبل از زنگ مهارت این وسایل را تهیه کنید.

- بازی‌ها داوطلبانه نیستند. همه بازی‌ها را همه دانش‌آموزان کلاس باید انجام دهند. اگر کلاستان شلوغ است با گروه‌بندی بچه‌ها امکان برگزاری همه بازی‌ها را فراهم کنید.

این کتاب با بازخوردهای شما بهبود می‌یابد. لطفاً نظرات خود را به ایمیل ناشر به صندوق پستی ۱۳۱۴۵۶۷۸ ارسال کنید. به امید پرورش نسلی از فرزندان ایران زمین که ماهرانه زندگی کردن را بلد است.

من و خودم





شتری با مرغ

روزی بود و روزگاری. شتر، مرغ و شترمرغ با هم در مزرعه‌ای زندگی می‌کردند. روزی کشاورز صاحب مزرعه از آن‌ها خواست گندم‌های خرمن‌شده را از مزرعه بردارند، کنار خانه روی زمین صاف پهن کنند و گندم‌ها را از کاه جدا کنند. کشاورز مقداری از گندم‌های خرمن را روی پشت شتر گذاشت. بعد از شترمرغ خواست جلو بیاید تا بقیه‌ی خرمن گندم را روی پشت او بگذارد. شترمرغ گفت: «من که شتر نیستم که بار ببرم. من از دسته‌ی مرغ‌ها هستم. بال‌هایم را نمی‌بینی؟» و قدم‌زنان کنار شتر به راه افتاد. وقتی خرمن گندم روی زمین پهن شد، کشاورز آن‌ها را کوبید و گندم‌ها از شاخه جدا شدند، اما هنوز کاه‌ها قاطی گندم‌ها بودند. کشاورز گفت: «مرغ عزیزم! بیا با بال‌هایت باد بزن تا کاه که سبک‌تر است از گندم‌ها جدا شود.» مرغ شروع به بال زدن کرد. کشاورز گفت: «شترمرغ. تو هم بیا بال بزن تا کار زودتر تمام شود.» شترمرغ گفت: «من که مرغ نیستم که بال بزنم. هیکلم را نمی‌بینی؟ من از دسته‌ی شترها هستم.» کشاورز گفت: «شما شترمرغ نباش. یا شتر باش و بار ببر، یا مرغ باش و بال بزن!»





درخت مسئولیت‌های من

گام اول

به کاربرگ درخت مسئولیت‌های من نگاه کن. خیلی درخت بی‌برگی است، نه؟ قرار است تو آن را پر از برگ کنی.

گام دوم

باقیچی از یک کاغذ رنگی سبز چند برگ جدا کن.

گام سوم

روی هر برگ یکی از مسئولیت‌های خودت در خانه یا مدرسه را بنویس. لطفاً مسئولیت‌هایی را بنویس که واقعاً آن‌ها را انجام می‌دهی.

گام چهارم

برگ‌ها را با چسب ماتیکی به کاربرگ درخت مسئولیت‌هایت بچسبان.

گام پنجم

به نظرت برای این که درختت پر برگ‌تر شود دیگر چه مسئولیت‌هایی را می‌توانی بپذیری؟

مسئله
مردنیار
باز



کار برگ
درخت
مسئولیت‌های
من



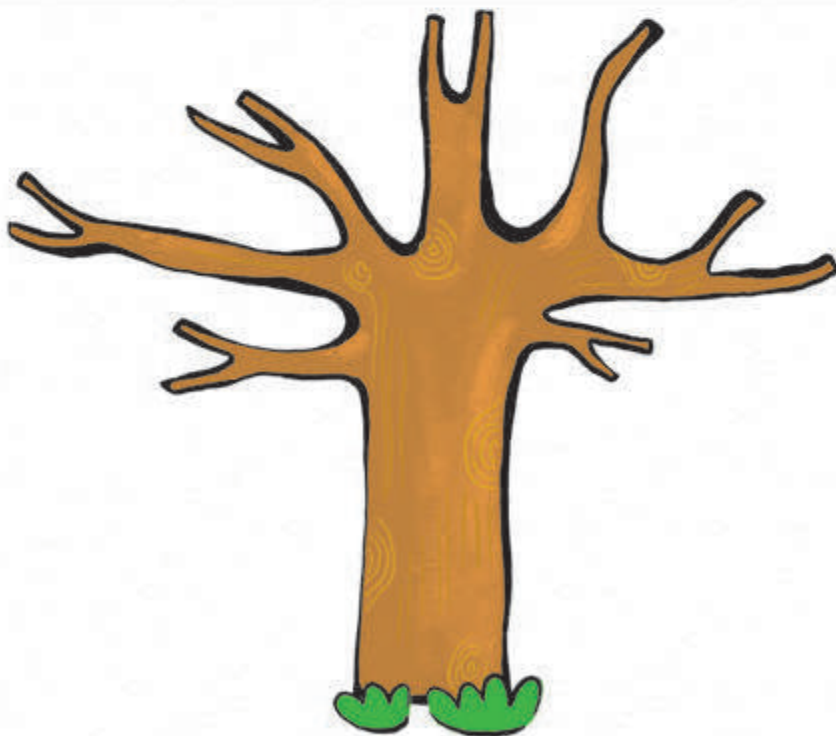
کاغذ رنگی
سبز رنگ
آ چهار



قیچی



چسب ماتیکی





فاطرو شتر

روزی بود و روزگاری. در سرزمینی دور قاطر و شتری با هم دوست بودند. روزی قاطر به شتر گفت: «ای دوست! من چه در سربالایی، چه در سراشیبی، چه در راه صاف، چه در جاده‌ی خشک و چه در جاده‌ی گل‌آلود همیشه زمین می‌خورم، ولی تو به راحتی می‌روی و زمین نمی‌خوری. بگو رازت چیست و درست راه رفتن را به من هم یاد بده.»

شتر گفت: «دو دلیل دارد: اول این که چشم من از چشم تو دوربین‌تر است و دوم این که قد من بلندتر است و می‌توانم از بلندی همه‌ی راه‌ها و گردنه‌ها را با دقت نگاه کنم. من اول مقصدم را می‌بینم و بعد مانع‌ها و چاله‌های سر راهم را می‌بینم؛ به همین دلیل نمی‌افتم و به راحتی راه را طی می‌کنم. اما تو فقط تا دو سه قدم پیش پای خودت را می‌بینی، تازه آن را هم با دقت نگاه نمی‌کنی و می‌افتی.»





نقشه‌ی گنج

وسایل
مورد نیاز
بازی



کاربرگ
نقشه‌ی گنج



مداد

گام اول

به کاربرگ نقشه‌ی گنج نگاه کن. این نقشه مراحل رسیدن به یک گنج را نشان می‌دهد.

گام دوم

روی صندوق گنج، یکی از هدف‌های زندگی‌ات را بنویس.

گام سوم

روی هر کدام از دایره‌ها کارهایی که باید گام به گام برای رسیدن به این هدف انجام دهی را بنویس.

گام چهارم

برای هم‌کلاسی یا هم‌گروهی‌هایت هم توضیح بده که چه هدفی انتخاب کرده‌ای و برای رسیدن به آن از چه گام‌هایی باید بگذری.

گام پنجم

درباره‌ی این که از این فعالیت چه آموخته‌ای برای دوستانت بگو.



من و فکرهايم





فکر تازه‌ی چوپان

روزی بود و روزگاری، روستایی سرسبز در دامنه‌ی کوهی قرار داشت. مردم روستا به خوبی و خوشی کنار هم زندگی می‌کردند. آن‌ها فقط یک مشکل داشتند. چشمه‌ی آبی که از آن آب خوردنی‌شان را برمی‌داشتند، خیلی بالاتر از روستا در دامنه‌ی کوه بود. آن‌ها مجبور بودند هر روز به سختی از کوه بالا بروند و برای خودشان چند کوزه آب بیاورند. تازه بعضی وقت‌ها در راه برگشت، کوزه‌های آب هم می‌شکست.

در این روستا چوپانی باتجربه هم زندگی می‌کرد. او که هر روز گله‌ی گوسفندانش را برای چرا به دامنه‌ی کوهستان می‌برد، این مشکل مردم روستا را می‌دید و برایشان غصه می‌خورد.



روزی از روزها که چوپان داشت از بالا به چشمه، مردم کوزه به دست و روستا و نیزار کنار چشمه نگاه می کرد، فکر تازه ای به سرش زد. او فوری گله اش را جمع کرد و به روستا رفت و یک راست رفت خانه ی کدخدای روستا. فردای آن روز همه ی مردم روستا از نیزار چشمه تا روستا کنار هم ایستاده بودند. چند نفر نی ها را می بریدند. چند نفر آن ها را دست به دست می کردند و چند نفر نی ها را به هم وصل می کردند. غروب نشده همه ی نی ها از چشمه تا میدان روستا به هم وصل شدند. کدخدای اول را در چشمه گذاشت و چند لحظه بعد، آب از نی آخر در میدان روستا جاری شد. همه ی مردم روستا برای چوپان و فکر تازه اش دست زدند.





حیات مدرسه را طراحی کن!

گام اول

به کاربرگ «حیات مدرسه را طراحی کن» دقت کن.

گام دوم

این حیات خالی منتظر طراحی تو است. هرچه حیات مدرسه تا به حال دیده‌ای، کنار بگذار و هر چیز جدیدی که در ذهنت است و در زنگ تفریح و ورزش به کار می‌آید را در این زمین خالی بکش.

گام سوم

حیات مدرسه‌ات را به بقیه نشان بده و حیاطی که آن‌ها طراحی کرده اند را ببین.

گام چهارم

به بقیه بگو از این بازی چه چیزی یاد گرفتی و بعد از کشیدن حیات چه احساسی داشتی.

اسم
مدرسه
بازی



کاربرگ
«حیات مدرسه
را طراحی کن»



مداد

