

# کلیاتی از شیوه‌های تدریس در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) و شیوه ارزشیابی

### ۱-۲- فرایند یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

رویکرد یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی است؛ زیرا ما آداب و مهارت‌های زندگی را از خانواده، دوستان، مدرسه و جامعه می‌آموزیم. به عبارت دیگر مشاهده می‌کنیم که آنها چگونه عمل می‌کنند و پیامدهای رفتارهای آنها چگونه بوده است یا چه بازخوردی از رفتاری که داشته‌اند دریافت کرده‌اند یا ما از رفتار خود چه بازخوردی دریافت داشته‌ایم. در مدرسه، این یادگیری از طریق مشارکت در بحث‌های کلاسی، مشارکت در انجام مراسم، تحقیق و جست‌وجو، تمرین و ایفای نقش، نمایش و گردش‌های علمی صورت می‌گیرد. هر یادگیری معمولاً پنج جزء مهم دارد:

- ۱- کسب دانش و بصیرت درباره یک موضوع؛
- ۲- انجام فعالیت‌های علمی و تمرین در آن خصوص؛
- ۳- دریافت بازخورد و عکس‌العمل از سوی دیگران؛
- ۴- تحکیم رفتار از سوی دیگران همراه با تقویت؛
- ۵- به کارگیری این مهارت‌ها در زندگی روزمره.

### ۲-۲- روش‌شناسی تدریس آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

روش‌شناسی اشاره به رویکردها و یک سری از روش‌ها دارد که برای تدریس موضوع درسی، دستیابی به مقصد آموزشی و اهداف خاص آموزش یک موضوع درسی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینها شامل رویکردهای تدریس، روش‌های آموزش، تدریس و فعالیت‌های یادگیری و نحوه رسیدن به

مهارت‌های مورد نظر است. اساساً دو رویکرد در تدریس و یادگیری آموزش آداب مهارت‌های زندگی وجود دارد.

۱- رویکرد معلم - محور (رویکرد تشریحی): بر اساس این رویکرد معلم دانش را به فراگیران انتقال می‌دهد.

۲- رویکرد یادگیرنده - محور (رویکرد اکتشافی، حل مسئله، مشارکت و تمرین): در این رویکرد، یادگیران تشویق می‌شوند تا خود مهارت‌های لازم را کشف کنند و به آنها دست یابند.

روش‌های مختلف یاددهی - یادگیری در آموزش آداب و مهارت‌های زندگی: این روش‌ها شامل روش‌های زیر است که ممکن است به تنهایی یا ترکیبی از آنها در آموزش آداب و یا مهارت‌ها به کار گرفته شود:

- بحث‌های کلاسی،
- بارش مغزی،
- ایفای نقش و تمرین عملی،
- روش حل مسئله،
- تحلیل وضعیت و مطالعات موردی،
- مشارکت در مراسم،
- داستان‌گویی،
- کار در گروه‌های کوچک،
- بازی‌های آموزشی و شبیه‌سازی‌ها،
- فعالیت‌های دیداری و شنیداری شامل تئاتر، پانومیم، فیلم‌های آموزشی مرتبط با مهارت‌های زندگی و نقد و بررسی آنها،
- گردش‌های علمی و گردش‌های زیارتی.

### توصیف راهبردهای یاددهی - یادگیری

۱- روش مباحثه کلاسی (در گروه‌های کوچک یا گروه‌های بزرگ)  
● **توصیف روش:** دانش‌آموزان کلاس مسئله یا موضوعی را که مورد علاقه همگان است با هدف درک بهتر از مسئله و یا چیزی در مهارت و رسیدن به بهترین راه‌حل و یا توسعه ایده‌های نو و ارائه رهنمود مورد بررسی قرار می‌دهد.

### ● مزایای روش

- ۱) این روش فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا از یکدیگر یاد بگیرند و به نوبت نظرات خود را برای حل مسئله بیان کنند.
- ۲) دانش‌آموزان را قادر می‌کند تا درک خود را از موضوع عمیق‌تر کنند و به صورت فردی با آن موضوع ذهن خود را درگیر کنند.
- ۳) این روش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های گوش دادن، هماهنگی و همدلی را کسب کنند.

### ● فرآیند تدریس

- ۱) در مورد چگونگی و آرایش صندلی‌ها یا میز و نیمکت‌ها برای بحث تصمیم بگیرید.
- ۲) هدف بحث را تشخیص دهید و با آن به نحوه‌ی درست رابطه برقرار کنید.
- ۳) سؤالات معنادار و باز - پاسخ مطرح کنید.
- ۴) مسیر پیشرفت بحث را ثبت و دنبال کنید.

## ۲- روش بارش مغزی

● **توصیف روش:** دانش‌آموزان فعالانه پهنه‌ای از نظرات درباره‌ی موضوع و یا سؤال داده شده را در یک محدوده‌ی زمانی تولید می‌کنند. کمیت نظرات هدف اصلی بارش مغزی است. نظراتی که مطرح می‌شود اول ثبت کنید و در مرحله‌ی بعد آن را مورد ارزیابی قرار دهید و درباره‌ی آن با دانش‌آموزان مذاکره کنید.

### ● مزایای روش

- ۱) به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که نظراتی را به طور سریع و بلافاصله تولید کنند.
- ۲) به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تصورات خود را به کارگیرند و در مقابل ایده‌های دیگر از نظرات کلیشه‌ای خود قدری کوتاه بیایند.
- ۳) این فرصت را به دانش‌آموزان می‌دهد تا نظرات خلاقانه‌ای را ابراز کنند و ابعاد همه جانبه‌ی یک نظر را بررسی کرده و ارزش‌های این نظرات را بر اساس یک سری

از معیارها رتبه بندی کنند.

● **فرآیند تدریس**

- ۱) فردی که باید بحث‌ها و نظرات را ثبت کند، مشخص کنید.
- ۲) موضوع یا مسئله را بیان کنید و نظرات دانش‌آموزان را درباره آن جویا شوید.
- ۳) دانش‌آموزان ممکن است که ایده‌های نپخته‌ای را اظهار کنند، مانع از ابراز آنها نشوید.
- ۴) نظرات دانش‌آموزان را روی تخته گچی ثبت کنید.
- ۵) در پایان، این نظرات را مورد بررسی قرار دهید و نظرات ناپخته را حذف کنید یا مواردی را به آنها اضافه کنید.

۳- **ایفای نقش**

● **توصیف روش:** ایفای نقش یک نمایش غیر رسمی از یک موضوع و وضعیتی است که افراد انجام می‌دهند.

● **مزایای روش:** این روش یک راهبرد عالی برای انجام مهارت‌ها را ارائه می‌کند. دانش‌آموزان می‌بینند که چگونه یک فرد با یک وضعیت در زندگی واقعی برخورد می‌کند. این روش موجب افزایش همدردی با دیگران و درک نقطه نظر آنها می‌شود و به افزایش بصیرت و درک احساسات دیگران منجر می‌گردد.

● **فرآیند تدریس**

- ۱) موقعیتی را که باید در آن ایفای نقش شود، توصیف کنید.
- ۲) افرادی که باید آن نقش را بازی کنند، مشخص کنید.
- ۳) آموزش‌های لازم را به افرادی که باید نقشی را ایفا کنند، بدهید.
- ۴) از افراد بخواهید نقش خود را اجرا کنند.
- ۵) درباره آنچه که اتفاق افتاد بحث کنید.

۴- **فعالیت در گروه‌های کوچک**

● **توصیف روش:** برای کار در گروه‌های کوچک یک کلاس به گروه‌های

کوچک ۶ نفره و یا کمتر تقسیم می شوند و از آنها خواسته می شود که فعالیت درخواستی را در زمان پیش بینی شده انجام دهند یا درباره موضوع و یا مسئله درخواستی با یکدیگر بحث کنند.

#### ● مزایای روش

(۱) این روش در زمانی که تعداد جمعیت کلاسی متعادل است و زمان هم کافی است، مفید است.

(۲) خروجی های دانش آموزان (نظراتی که ابراز می کنند توسط رهبر گروه ثبت می شود).

(۳) به دانش آموزان اجازه داده می شود که یکدیگر را بهتر بشناسند و شباهت های فکری خود را بیشتر کنند و به آنها این امکان را می دهد که مشاهده کنند دیگران چگونه فکر می کنند.

(۴) به دانش آموزان کمک می کند تا نظرات همتایان خود را بشنوند و از آنها یاد بگیرند.

#### ● فرایند تدریس

(۱) مقصد بحث و مدت زمانی را که باید صرف آن کنند بیان کنید.

(۲) گروه های کوچک را تشکیل دهید.

(۳) صندلی ها را به گونه ای آرایش دهید که آنها به آسانی نظرات یکدیگر را بشنوند.

(۴) از هر گروه بخواهید که یک ثبت کننده نظرات را انتخاب کنند.

(۵) در پایان از ثبت کننده بخواهید که نظرات اعضای گروه را برای دیگران

توصیف کند.

### ۵- بازی های آموزشی و شبیه سازی ها

#### ● توصیف روش

(۱) دانش آموزان بازی هایی را به صورت فعالیت اجرا می کنند. این بازی ها به صورت محتوای تدریس، تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم گیری و مروری بر نظرات و عقاید و تقویت آنها را فراهم می کند.

۲) شبیه‌سازی‌ها، فعالیت‌هایی سازماندهی شده است که دانش‌آموز احساس می‌کند که شبیه به تجربه واقعی است.

#### ● *مزایای روش*

۱) بازی‌ها و شبیه‌سازی‌ها موجب برانگیختن علائق، یادگیری فعال و بحث عمیق در کلاس می‌شود. علت آن نیز کار شرکت کنندگان در اثبات کردن نقطه نظرات فردی و یا به دست آوردن نقطه نظرات دیگران است.

۲) بازی‌ها دانش، نگرش‌ها و مهارت‌ها را با یکدیگر تلفیق می‌کند و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا فرضیات و توانایی‌های خود را در محیطی نسبتاً سالم بیازمایند.

#### ● *فرآیند تدریس*

۱) به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که فعالیت‌های بازی باید لذت‌بخش باشد و مهم نیست که چه کسی می‌برد یا می‌بازد.

۲) شبیه‌سازی‌ها زمانی که مختصر باشد و فوراً بروی آن بحث صورت گیرد بسیار مفید خواهد بود.

۳) از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود را در موقعیت واقعی فرض کنند یا یک بازی سازمان‌دهی شده را انجام دهند تا احساسی را که ممکن است برای دیگران و یا خودشان در محیط واقعی اتفاق بیفتد کاملاً درک کنند.

## ۶- تحلیل وضعیت و مطالعات موردی

#### ● *توصیف روش*

۱) فعالیت‌های تحلیل وضعیت به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که دانش‌آموزان درباره موضوع فکر کنند، تحلیل کنند و درباره وضعیت‌هایی که ممکن است آنها با آن مواجه شوند بحث کنند.

۲) مطالعات موردی داستان‌هایی از زندگی واقعی است که جزئیات چیزی را که در جامعه، خانواده، مدرسه یا برای فرد اتفاق افتاده توصیف می‌کند.

#### ● *مزایای روش*

۱) تحلیل وضعیت اجازه می‌دهد تا دانش‌آموزان مسائل و مشکلات را کشف

کنند و به درستی راه حل‌ها را بیازمایند.

۲) فرصت‌هایی را فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان با یکدیگر کار کنند، در عقاید یکدیگر سهیم شوند و یاد بگیرند که انسان‌ها برخی از اوقات چیزها را متفاوت می‌بینند.

۳) مطالعات موردی، عاملی قدرتمند برای تفکر و بحث است.

۴) دانش‌آموزان مشاهده می‌کنند نیروهایی وجود دارند که موجب می‌شود فرد یا گروه به صورت واحد عمل کنند و بعد پیام‌ها را ارزیابی می‌کنند. از طریق درگیر شدن در این فرایند فکری، دانش‌آموزان می‌توانند تصمیمات خود را بهبود بخشند و مهارت‌های خود را توسعه دهند.

۵- مطالعات موردی می‌توانند با فعالیت‌های خاصی متصل شود و به دانش‌آموزان کمک کند تا به نحو درستی از خود عکس‌العمل نشان دهند، آن‌هم قبل از آنکه خود را در موقعیتی احساس کنند که برای آنها خطرناک باشد.

#### ● فرایند تدریس

۱) سؤالات حساب شده‌ای را طرح کنید که موجب برانگیختن تفکر می‌شود و برای بحث کردن مفید است.

۲) تسهیل‌کننده یادگیری باید در طرح نکات کلیدی از خود مهارت نشان دهد و به جای موضوعات کوچک مسائلی بزرگ‌تر را که موضوعات کوچک را به یکدیگر وصل می‌کند مطرح کند.

۳) تحلیل وضعیت و مطالعات موردی نیاز به زمان کافی برای شکل‌گیری تفکر خلاق دارد.

۴) معلم باید به صورت یک تسهیل‌کننده یادگیری عمل کند و کارها را هدایت کند به‌جای اینکه تنها منبع پاسخ دادن به سؤالات و یا انتقال دانش باشد.

#### ۷- روش مذاکره و گفت و گو

● توصیف روش: در یک گفت و گو و مذاکره، یک مسئله خاص یا مشکل

به کلاس عرضه می‌شود و دانش‌آموزان باید نظر خود را درباره حل آن مسئله یا مشکل ارائه کنند و دلایل خود را بازگو کنند. دانش‌آموزان کلاس می‌توانند درباره آن مسئله

یا مشکل به صورت جمعی یا گروه‌های کوچک اظهار نظر کنند.

### ● *مزایای روش*

۱) این روش فرصت‌هایی را فراهم می‌کند که با یک مشکل خاص به صورت خلاقانه و عمیق برخورد کنند. مسائل مربوط به سلامتی از جمله موضوعات خوب برای مذاکره و گفت‌وگو است. برای مثال، اینکه سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی باید تحریم شود یا خیر؟

طرح چنین مسائلی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که آنها نظر خود را در این خصوص ارائه کنند و در دفاع از آن یا بر علیه آن موضع خود را بیان کنند. این روش، این شانس را به دانش‌آموزان می‌دهد که مهارت‌های سطوح بالای تفکر را تمرین کنند.

### ● *فرایند تدریس*

۱) به دانش‌آموزان اجازه دهید که موضع خود را درباره‌ی یک مسئله مشخص کنند؛ هرگاه اکثریت دانش‌آموزان با آن موافق باشند از عده‌ای می‌توانید بخواهید که آنها موضع مخالفی داشته باشند.

۲) فرصت تحقیق برای دانش‌آموزان درباره‌ی موضوع را فراهم کنید، در صورتی که برای این کار لازم در نظر گرفته شود.

۳) اجازه ندهید که عده‌ای نظر خود را بر دیگران تحمیل کنند.

۴) مطمئن شوید که دانش‌آموزان به دیگران این فرصت را می‌دهند که نظر آنها را نیز جویا شوند.

۵) کنترل کلاس را حفظ کنید و مذاکره را بر روی موضوع مورد نظر به پیش

برید.

## ۸ – داستان‌گویی

### ● *توصیف روش*

۱) مربی یا دانش‌آموزان داستانی را با استفاده از کتاب یا مجله و یا برای کلاس می‌خوانند.

۲) تصاویر، لطیفه‌ها، عکس‌های جدید، فیلم استریپ و اسلایدها می‌توانند به



عنوان ابزار کمکی مورد استفاده قرار گیرند.

۳) دانش‌آموزان تشویق می‌شوند که درباره اهمیت موضوع فکر کنند و بحث کنند (موضوعات مرتبط با سلامتی). نکات مهم و روش‌ها بعد از طرح داستان برای دانش‌آموزان گفته می‌شود.

#### ● *مزیایای روش*

۱) انتخاب داستان‌های محلی می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا آنها درباره مسائل محلی فکر کنند و مهارت‌های تفکر نقاد خود را توسعه بخشند.

۲) دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های خلاقانه خود را از طریق نوشتن داستان‌ها توسعه بخشند یا یک گروه می‌تواند با همکاری دیگران و به صورت تعاملی داستان‌هایی را بگوید.

۳) داستان‌گویی این امکان را فراهم می‌کند که دانش‌آموزان شباهت‌ها و موارد قابل مقایسه را بازگو کنند. از طرف دیگر به آنها کمک می‌کند تا راه‌حل‌های مفید را کشف کنند.

#### ● *فرآیند تدریس*

۱) داستان انتخابی شما باید ساده و روشن باشد. در هر داستان یک یا دو نکته مهم مطرح شده باشد.

۲) مطمئن باشید که داستان و اگر تصاویری در آن پیش‌بینی شده، با زندگی دانش‌آموزان مرتبط باشد.

۳) داستان به قدر کافی مهیج باشد. تلاش کنید که این داستان‌ها وضعیت‌هایی از خوشحالی، غم، هیجان، شجاعت، افکار جدی، تصمیم‌گیری و رفتارهای حل مسئله را دربرگیرد.

گردش‌های علمی و زیارتی، مشارکت در مراسم از دیگر شیوه‌های یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی است. در گردش علمی دانش‌آموزان با مهارت‌های برنامه‌ریزی، ارتباط با یکدیگر و مهارت خودمدیریتی آشنا می‌شوند. در گردش‌های زیارتی و مشارکت در مراسم افراد با آداب و رسوم دینی یا اجتماعی آشنا می‌شوند.

## ۳-۲- شیوه ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران در درس آداب و مهارت‌های زندگی

به موجب اصل ۸- ۱۰ سند برنامه درسی ملی (اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی، ص ۴۲) طراحی و اجرای نظام ارزشیابی نتیجه محور بر اساس استانداردهای ملی برای گذر از دوره‌های تحصیلی، رویکرد ارزشیابی فرایند محور در ارتقای پایه‌های تحصیلی دوره ابتدایی و رویکرد تلفیقی (فرایند محور و نتیجه محور) در سایر پایه‌های تحصیلی مبنای ارتقاء از یک پایه به پایه دیگر است.

منظور از رویکرد ارزشیابی فرایند محور، ارزیابی فعالیت‌های شاگرد و یا گروه‌های کلاسی در فرایند یادگیری است که از طریق ثبت مشاهده عملکرد دانش‌آموزان انجام می‌شود. ابزار این نوع از ارزشیابی، چک لیست مشاهده رفتار (مشارکت در فعالیت‌ها و بحث‌های کلاسی یا گروهی، انجام تمرینات، انجام پژوهش، انجام پروژه، مشارکت در فعالیت‌های ایفای نقش، تهیه روزنامه دیواری، مشارکت در مراسم و گردش‌های علمی و زیارتی، تکمیل آزمون‌های نگرش سنج و مواردی از این قبیل است). برگه‌های خودارزیابی، برگه قضاوت هم‌تایان و برگه قضاوت خانواده از دیگر ابزارهای ارزشیابی فرایند محوری است. ارزشیابی فرایند محور قابل تفسیر است.

منظور از رویکرد ارزشیابی نتیجه محور، ارزیابی خروجی‌های یادگیری (انتظارات یادگیری) از دانش‌آموزان است که از طریق آزمون‌های کتبی و شفاهی صورت می‌گیرد. این آزمون‌ها عینی است و نتایج آن قطعی بوده و قابل تفسیر نیست.

آنچه که از سایر اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی (اصول ۱- ۱۰ الی ۱۱- ۱۰ سند برنامه درسی ملی) می‌توان استنباط کرد توجه به تنوع روش‌ها و ابزارهای ارزشیابی، توجه به ارزشیابی مستمر، خود ارزیابی، انسانی بودن نظام ارزشیابی، فراهم کردن مشارکت سایر دانش‌آموزان، مریان و اولیا در امر سنجش، توجه به ارزشیابی فرایند محور و نتیجه محور، در ارتقای تحصیلی حذف رقابت و بهره‌گیری از نتایج ارزشیابی در جهت میزان نیل به شایستگی‌های پایه، دستیابی به اهداف برنامه درسی، تدارک برنامه‌های جبرانی، شناخت ظرفیت‌ها و توانایی‌های افراد، بهره‌گیری از نتایج ارزشیابی در رشد حرفه‌ای معلمان و بهبود نظام درسی است، اما در نهایت قضاوت و تصمیم‌سازی مدرسه و معلم در ارتقای تحصیلی دانش‌آموز نقش محوری دارد (راهکار ۷- ۱۰ سند برنامه درسی ملی).

## شیوه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و ابزارهای ارزشیابی در درس آداب و مهارت‌های زندگی

ردیف	شیوه ارزشیابی	ابراز ارزشیابی	معیار
۱	مشاهده فرایند عملکرد دانش‌آموز	چک لیست ثبت عملکرد فردی یا گروهی	انتظارات یادگیری
۲	شیوه کتبی و شفاهی	آزمون‌های کوتاه پاسخ، تکمیل کردنی و جورکردنی، سؤالات شفاهی	و تغییرات رفتاری
۳	شیوه عملکردی	انجام تحقیق و جمع‌آوری اطلاعات، تولید روزنامه دیواری، ایفای نقش، شرکت در مراسم	
۴	شیوه خود ارزشیابی	برگه خود ارزشیابی، آزمون نگرش سنج	
۵	ارزیابی توسط همکلاسی‌ها	برگه قضاوت همکلاسی یا اعضای گروه (برگه همتا سنجی)	
۶	ارزشیابی توسط خانواده	برگه قضاوت خانواده	

### ۴-۲- نکاتی درباره شیوه خودارزیابی

۱) خودارزیابی در نمره دانش‌آموزان تأثیر ندارد، اما می‌تواند ملاکی برای نمره دادن به دانش‌آموز توسط معلم باشد. با توجه به نقش خودارزیابی در شناخت عملکرد دانش‌آموز نسبت به توانایی‌ها و ضعف‌های خود، خودارزیابی در ارزشیابی جایگاه ویژه‌ای دارد.

۲) در استفاده از برگه‌های خودارزیابی دانش‌آموزان و نمراتی که توسط آموزگار برای این بخش از ارزشیابی در نظر گرفته می‌شود، ملاک و معیار بررسی کامل، درست و دقیق انجام دادن خودارزیابی‌هاست.

۳) دانش‌آموزان به هنگام خودارزیابی ممکن است که توانایی‌های خود را کمتر و یا بیشتر از حد واقعی ارزیابی کنند. در این صورت پیشنهاد می‌شود هنگام بررسی خودارزیابی‌ها گفت و گویی مختصر با دانش‌آموز مورد نظر انجام شود. در این گفت و گو درباره معیارهای قضاوت درباره خود برای رسیدن به توافق با دانش‌آموز صحبت می‌شود. معیار خودارزیابی توصیف دانش‌آموز از پیشرفت فردی تلاش‌ها یا ضعف‌ها و عللی است که مانع شده است دانش‌آموز به انتظارات یادگیری مطلوب دست یابد.

## ۲-۵- نکاتی درباره همتاسنجی و قضاوت خانواده

۱) در برگه‌های همتاسنجی ممکن است آموزگاری بی‌ببرد که دانش‌آموز توانایی‌های هم‌کلاسی خود را کمتر یا بیشتر از حد واقعی ارزیابی کرده است. در این صورت پیشنهاد می‌شود هنگام بررسی همتاسنجی‌ها، گفت و گویی مختصر با دانش‌آموز یا اعضای گروه انجام شود. در این گفت و گو درباره معیارهای قضاوت درباره دیگران برای رسیدن به قضاوت واقعی توافق می‌شود و دانش‌آموز ممکن است که همتاسنجی را دوباره انجام دهد.

۲) در برگه قضاوت خانواده، والدین یا سرپرست نظرات خود را درباره تلاش‌های فرزند و یا دانش‌آموز به‌ویژه در درس مورد نظر به صورت توصیفی یا تکمیلی فرمی که توسط معلم در اختیار آنها قرار داده شده اعلام می‌کند نیز ملاک نهایی نمره‌دهی تشخیص معلم است.

## ۲-۶- زمان انجام شیوه‌های ارزشیابی و نظام نمره دهی

شیوه ارزشیابی	زمان انجام	نظام نمره دهی
ارزشیابی فرایند محور	در طول هر نیمسال	۵ نمره
خود ارزشیابی*	بعد از نیمه نوبت اول	نمره در اختیار معلم
ارزشیابی توسط همتایان	بعد از هر نیمسال	نمره در اختیار معلم
ارزشیابی توسط خانواده	بعد از هر نیمسال	نمره در اختیار معلم
ارزشیابی نتیجه محور	نیمه اول و دوم هر نوبت	۵ نمره
انجام پروژه یا تحقیق به صورت فردی یا گروهی	نیمه اول و دوم هر نوبت (یک مورد)	۵ نمره
انجام تکالیف و فعالیت‌ها	نیمه اول و دوم هر نوبت	۵ نمره
جمع کل نمرات		۲ نمره

\* در صورتی که معلم برای خودارزشیابی، ارزشیابی توسط همتایان و قضاوت خانواده نمره‌ای اختصاص دهد، این نمره بخشی از ۱۵ نمره‌ای خواهد بود که برای ارزشیابی فرایند محور، پروژه و یا انجام تکالیف در نظر گرفته شده است.

نمونه برگه پیشنهادی ثبت مشاهدات فرایندی

نام درس یا فصل :

نام اعضای گروه :

نیازمند به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	مقیاس	ردیف
				عملکرد دانش آموز	
				سعی دارد که نکات قوت و ضعف خود را بشناسد	۱
				در مقایسه خود با دیگران واقعیت‌ها را درباره خود می‌پذیرد	۲
				نسبت به تغییرات جسمی خود کنجکاو است و سؤال می‌کند	۳
				آداب اسلامی را در پوشش و لباس رعایت می‌کند	۴
				در خصوص نحوه مطالعه و یادگیری بهتر سؤال می‌کند	۵
				برای استفاده بهتر از زمان در طول روز و هفته برنامه دارد	۶

نمونه برگه خود ارزیابی پس از هر نیمه اول و دوم هر نوبت

نام دانش آموز :

- ۱- در درس‌های..... چه چیزهایی یاد گرفتید؟
- ۲- انجام چه فعالیت‌هایی به شما کمک کرد تا بهتر یاد بگیرید؟
- ۳- در کدام مهارت‌ها قبلاً ضعیف بودید؟
- ۴- در کسب کدام مهارت‌ها پیشرفت کرده‌اید؟
- ۵- پیشرفت شما در یادگیری این دروس چگونه بوده است؟ دلایل پیشرفت خود را بنویسید؟
- ۶- اگر در یادگیری برخی از دروس مشکلاتی داشته‌اید، دلایل آن را بنویسید؟

برگه ارزیابی همکلاسی‌ها (نمونه اول) تکمیل کننده :  
 همکلاسی من آقای / خانم.....

- ۱- در رعایت آداب و مهارت‌های زیر ضعیف است.  
 ۲- در رعایت آداب و مهارت‌های زیر پیشرفت کرده است.  
 ۳- از نظر همکاری گروهی از روحیه قوی  متوسط  ضعیف   
 برخوردار است.  
 ۴- معلمان با توجه به محتوای دروسی که در طول سال ارائه می‌شود می‌توانند  
 فهرستی از این سؤالات تهیه کنند و در هر چهار هفته در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند.

برگه ارزیابی همکلاسی‌ها (نمونه دوم) تکمیل کننده :

نیازمند تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	مقیاس	ردیف
				عملکرد همکلاسی من	
				نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسد	۱
				برای برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش می‌کند	۲
				دربارۀ تغییرات جسمی خود کنجکاوی می‌کند	۳
				بهداشت جسم و لباس را رعایت می‌کند	۴
				به دستورات اسلام دربارۀ حجاب پای بند است	۵

نیازمند تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	مقیاس	
				عملکرد فرزند من	ردیف
				برای برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش می کند	۱
				نقاط ضعف خود را با شما در میان می گذارد	۲
				در خصوص تغییرات دوران بلوغ از پدر و یا مادر سؤال می کند	۳
				بهداشت دوران بلوغ را از نظر لباس و بدن رعایت می کند	۴
					۵
					۶

معلمان در پایان هر نیمسال فهرستی از سؤالات را با توجه به انتظارات دروس تهیه می کنند و در اختیار والدین قرار می دهند. سؤالات باید تنها در اختیار والدین یا سرپرست آنها قرار گیرد.

## ۷-۲- ساختار کتاب درسی آداب و مهارت‌های زندگی پایه اول متوسطه

کتاب تفکر و سبک زندگی شامل دو بخش است: (۱) مقدمات کتاب، (۲) بخش اصلی و بخش اصلی شامل مجموعه دروس است که از یک الگوی سه وجهی پیروی می‌کند (دروس تجویزی، دروس نیمه تجویزی یا انتخابی یا دروس غیر تجویزی یا اختیاری). دو درس بلوغ دختران و آداب حجاب و پوشش جزء دروس الزامی است و به منظور اینکه تعداد دروس برای دختران و پسران یکسان باشد، تعداد دروس انتخابی برای آنها از چهار درس به دو درس کاهش پیدا می‌کند. بنابراین، تعداد دروس انتخابی برای پسران چهار درس است که دو درس آن را انتخاب می‌کنند و برای دختران دو درس است که یکی از آنها را انتخاب می‌کنند. در بخش اختیاری دو فعالیت درسی در نظر گرفته شده است که محتوای آن را معلمان به کمک دانش‌آموزان به صورت دلخواه و با توجه به نیاز محلی و یا نیازهای مدرسه‌ای از موضوعات مطرح در زمینه آداب و مهارت‌های زندگی انتخاب خواهند کرد. برای مثال، موضوعاتی در ارتباط با سلامت جسمانی، آداب خوابیدن در اسلام، آداب و رسوم مردم در عید نوروز و شروع سال جدید، آداب سلام کردن، جمع‌آوری احادیث در خصوص مراقبت از بیماران، بخشش و انفاق، مراقبت از تیم، خوشرویی با مردم، داد و ستد، حقوق خویشاوندان، حقوق والدین و مسائلی از این قبیل.

دروس مختلف سبک زندگی در حول و حوش چهار مهارت کلیدی سازماندهی شده است. این چهار مهارت عبارتند از مهارت خودشناسی، مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های مدیریت بر عواطف و هیجانات.

### دروس مرتبط با مهارت‌های خودشناسی

من کیستم؟

خودآگاهی چیست؟

بلوغ در دختران چگونه است؟ (ویژه دختران الزامی)

آداب پوشش و آراستگی (ویژه دختران الزامی)

دروس مرتبط با مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان

مهارت‌های مطالعه و یادگیری

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟

دروس مرتبط با مهارت‌های ارتباطی

روابط ما، ارتباطات و آداب معاشرت



سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟  
سبک زندگی چیست؟  
ارتباط با خانواده ، همسایگان و معلمان چگونه است؟  
معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)  
مهارت قاطعیت و جرئت ورزی (انتخابی)  
تضاد و اختلافات خود را با دیگران چگونه مدیریت کنیم؟ (ویژه پسران الزامی)  
دروس مرتبط با مهارت‌های مدیریت بر عواطف و هیجانات  
اضطراب چیست؟  
خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟ (ویژه پسران الزامی)  
مهارت تحمل سختی و تاب آوری (انتخابی)  
مهارت شاد زیستن (انتخابی)

### راهبردهای یاددهی – یادگیری در تدریس دروس مختلف (سبک زندگی)

#### ۱-۳- روش تدریس خود آگاهی (من کیستم؟) (۱)

##### اهداف کلی

۱- آشنایی با معنا و مفهوم خود آگاهی

۲- آشنایی با اجزای خود آگاهی

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود در پایان درس:

۱- مفهوم خود و خودآگاهی را بیان کنند.

۲- اجزای خودآگاهی را نام ببرند.

۳- نکات قوت و ضعف خود را ارزیابی کنند.

۴- منحصر به فرد بودن خود را باور کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: درس اول بیان‌کننده این موضوع است که هر انسانی یک موجود ارزشمند، منحصر به فرد و خاص است. برای فهم این موضوع لازم است نوجوان یک بازنگری در وجود خویشتن داشته باشد و به ارزیابی خود بپردازد. تصویر درس این موضوع را تسهیل می‌کند.

دوره نوجوانی همراه با کشف این موضوع است که من به عنوان یک موجود در عرصه هستی، کیستم؟ آغاز درس ابتدا به ابعاد جسمانی نوجوان می‌پردازد. درک این مطلب که برای او آسان و قابل لمس است، درک ابعاد جسمانی، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا خود را از نظر بلندی و کوتاهی، وزن، قیافه، رنگ و سایر ویژگی‌ها بهتر بشناسد.

فعالیت نگاه در آینه و دیدن خود در آن و نیز اثر انگشت، اشاره به این نکته دارد که تو منحصر

به فردی و مانند تو در جهان یافت نمی‌شود.

در ادامه، تلاش بر این است تا دیگر ابعاد وجودی پنهان او برای خودش آشکارتر شود به همین جهت سایر اجزای خودآگاهی، مانند (ویژگی‌های جسمانی، احساسات، ارزش‌ها، باورها، اهداف، عقاید و اخلاقی که آنها را قبول دارد و به آن عمل می‌کند) بیان گردیده است. در پایان این درس، فعالیتی آمده است (فعالیت ۴) که دانش‌آموز با انجام آن و گفت‌وگو با دوستان خود به شباهت‌ها و تفاوت‌های خود با دیگران از نظر خصوصیات ظاهری، رفتار و علائق پی برده و منحصر به فرد بودن خود را بهتر دریابد. در این مورد، لازم است تأکید خاص صورت پذیرد.

**مفاهیم و مهارت‌های کلیدی:** خودآگاهی، خاص و منحصر به فرد بودن خویش، اجزا و عناصر خود آگاهی، مهارت خود ارزیابی.

**پیشنهادهایی برای شروع مناسب و انتخاب روش‌های تدریس:** هدف درس این است که به دانش‌آموز کمک کند تا خود را بشناسد. انتخاب عنوان «من کیستم» به همین دلیل بوده است تا دانش‌آموز یک بار دیگر نسبت به خود بازنگری داشته باشد و پی ببرد که او موجودی خاص و منحصر به فرد است و کسی مانند او نیست. به همین دلیل موارد زیر برای تدریس پیشنهاد می‌گردد:

۱- به تصویر ابتدای درس نگاه کرده و از دانش‌آموزان بپرسید که در این تصویر این نوجوان با خود چه می‌گوید؟ (تصویر نوجوانی که در آینه به خود نگاه می‌کند.)

۲- قبل از باز کردن کتاب از دانش‌آموزان می‌توان درخواست کرد تا خود را حداکثر در سه خط معرفی نمایند و در انتهای درس معلم از دانش‌آموزان بپرسد در معرفی خود به دیگران، به کدام جنبه توجه بیشتری داشته‌اند.

۳- قبل از باز کردن کتاب، می‌توان با این سؤال درس را آغاز کرد که: خودآگاهی یعنی چه؟ یا اگر کسی از شما بپرسد که تو کیستی؟ چه پاسخی خواهید داد؟

۴- اگر مقدور باشد می‌توان اتاقکی را با چند لایهٔ تو در تو طراحی کرد که پیچ و خم داشته باشد و در انتهای دو سه پیچ و خم، آینه‌ای در سقف یا رو به رو قرار داده و این جمله نوشته شود «یک موجود بی نظیر و استثنایی». در هنگام ورود به اتاقک با کم کردن نور اتاق یا تاریک کردن آن نیز، می‌توان با جملات مورد نظر، هیجان این موضوع را برای دانش‌آموزان بیشتر کرد.

۵- می‌توانید فعالیتی تحت عنوان «اثر انگشت» را اول انجام داده و به متفاوت بودن اثر انگشت خود با دیگران و استفاده از ذره بین به تفاوت خود با دیگران بیشتر پی ببرند.

۶- در پایان درس می‌توان به عنوان ارزشیابی از دانش‌آموزان پرسید چه چیزی در شما یا کدام ویژگی در شما باعث شده تا نسبت به دیگران خاص تر باشید. چند نفر که مایل اند، با حرکات یا گفتار این خاص بودن خود را نشان دهند.

### نحوه انجام فعالیت‌ها و پرسش‌ها

**فعالیت ۱:** این فعالیت را می‌توانید مانند پیشنهاد شماره ۴ انجام داده یا اینکه در جلسه قبل از تدریس، از دانش‌آموزان بخواهید یک آینه با خود به همراه بیاورند و یا اینکه خودتان یک جعبه‌ای درست کرده و داخل آن آینه‌ای تعبیه کنید و آن را در کلاس، نفر به نفر بچرخانید و سپس فعالیت را ادامه دهید. سپس از دانش‌آموزان درخواست کنید که با مداد جملات را تکمیل کنند. از عده‌ای بخواهید که برخی از آنها را برای سایرین بخوانند.

**فعالیت ۲:** این کار را نیز می‌توانید بعد از انجام فعالیت اول انجام داده و افراد خود را ارزیابی کنند. انجام این فعالیت به صورت فردی خواهد بود. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که پاسخ سؤالات داده شده را در کلاس بخوانند.

**فعالیت ۳:** این فعالیت را می‌توان به صورت بحث کلاسی یا بحث گروهی انجام داد. دانش‌آموزان پس از تبادل نظر چند دقیقه‌ای را صرف پاسخ به سؤالات کنند، از چند گروه بخواهید که جواب‌های خود را در کلاس بیان کنند.

**فعالیت ۴:** این فعالیت را می‌توان به صورت دو نفره انجام داد. خواندن نمونه‌هایی از پاسخ دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

**شیوه ارزشیابی:** ارزشیابی در این درس از نوع مشاهده عملکرد فردی و گروهی است. دانش‌آموزان با انجام فعالیت‌های درس و به‌ویژه فعالیت دوم که از نوع خود ارزشیابی است به این معنا و مفهوم می‌رسند که وجود تک تک آنها یک وجود خاص و ارزشمند است. آنها با یکدیگر متفاوت اند و بدین طریق به یک تصویر از خود دست می‌یابند.

## دانستنی‌هایی برای معلم

خواندن کتاب هدیه ارزشمند نوشته اسپنسر جانسون توصیه می‌شود.

## ۲-۳- روش تدریس خودآگاهی چیست؟

### اهداف کلی

- ۱- آشنایی با برخی عوامل مؤثر در رشد خود آگاهی و موانع بازدارنده
  - ۲- کسب توانایی در شناخت خود واقعی
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- موانع خودآگاهی را تعریف کنند.
  - ۲- عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی را شرح دهند.
  - ۳- توانمندی‌ها و ناتوانمندی‌های خویش (نقاط قوت و ضعف) را کشف کنند.
  - ۴- نحوه اصلاح نقاط ضعف خود را بیان کنند.
- مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: این درس در ادامه درس گذشته، که بر «ارزشمند بودن و منحصر به فرد بودن» تأکید می‌کرد به دیگر نکات خودآگاهی می‌پردازد تا فرد را به درک خود واقعی نزدیک تر نماید. به همین منظور، با برخی عوامل رشد خودآگاهی مانند پذیرش خود، پذیرش دیگران، مسئولیت‌پذیری و نیز برخی موانع خودآگاهی همچون غرور، تمامیت خواهی و توقعات و انتظارات بیش از حد آشنا می‌گردد.

بعد از آشنا شدن با عوامل رشد و موانع خودآگاهی، سعی بر این است تا دانش‌آموز به نقاط قوت و ضعف خود بیشتر پی ببرد و راه‌های برطرف کردن آن را در خود جست‌وجو نماید. در نهایت هدف این است که فرد بتواند خود واقعی را بفهمد و آن را درک نماید. مفاهیم و مهارت‌های کلیدی: عوامل رشد خودآگاهی، موانع رشد خودآگاهی، نقاط قوت و ضعف خود، ارزیابی نقاط قوت و ضعف فردی

پیشنهادهایی برای شروع مناسب و انتخاب روش‌های تدریس (ایجاد فرصت‌هایی برای یادگیری):

۱- می‌توان از دو یا سه نفر از دانش‌آموزان به طور داوطلب خواست تا در جلوی کلاس قرار گرفته و در پاسخ به این سؤال که «من کیستم» یک دقیقه خود را برای دانش‌آموزان معرفی نمایند. و در ادامه معلم با واکاوی سخنان دانش‌آموزان، آنها را کمک نماید که هر کدام از این دانش‌آموزان به کدام جنبه وجودی خودشان بیشتر توجه داشته‌اند و چرا؟

۲- می‌توان این درس را با انجام دادن فعالیت پنج درس قبلی «انسان برخی صفات خود را در

آینه دیگران می‌شناسد» که در منزل تکمیل شده است شروع کرد تا دانش‌آموزان با دریافت خودشان از خود واقعی انگیزه لازم را برای شنیدن مباحث درس پیدا نمایند.

۳- قبل از باز کردن کتاب می‌توان این سؤالات را طرح نمود که :

– به نظر شما چه عواملی باعث رشد خودآگاهی می‌شود؟

– موانع رشد خودآگاهی کدام‌اند؟

– چگونه می‌توان به نقاط قوت و ضعف خود پی برد؟

۳- در پایان درس می‌توان به عنوان ارزشیابی از دانش‌آموزان خواست تا فعالیت مرتبط با

(آزمون خودآگاهی) را تکمیل کنند و به خود امتیاز دهند.

در پایان درس می‌توان از چند نفر خواست تا دریافت خودشان را از خود واقعی در تخته گچی کلاس بنویسند و سایر هم‌کلاسی‌ها نسبت به صحت و سقم آن اظهار نظر نمایند، تا از این طریق تمامی دانش‌آموزان مفهوم خود واقعی را دریابند.

### نحوه انجام فعالیت‌ها و پرسش‌ها

– مفهوم خودآگاهی را بر روی تخته کلاس بنویسید. عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی را نام

ببرید و درباره آنها توضیح دهید.

– از یک دانش‌آموز بخواهید موانع خودآگاهی را بخواند و از اعضای کلاس بخواهید که این

موانع را نام ببرند. در خصوص این موانع به دانش‌آموزان توضیح دهید.

– از یک دانش‌آموز بخواهید که فعالیت یک را بخواند. سؤالات مربوط به فعالیت یک را به

کمک دانش‌آموزان مورد نقد و بررسی قرار دهید.

– فعالیت دو را به صورت فردی انجام دهید. سؤالات پایانی فعالیت دو را مورد بحث قرار

دهید.

– فعالیت سه را به صورت فردی انجام دهید و در پایان از دانش‌آموزان بخواهید تا تعریف قابل

قبولی از خود واقعی ارائه کنند.

– فعالیت چهار را در کلاس انجام دهید و از دانش‌آموزان بخواهید تا به خود امتیاز دهند.

شیوه ارزشیابی: ارزشیابی این درس عمدتاً از نوع مشاهده عملکرد دانش‌آموزان و

خودارزیابی است؛ یعنی با انجام فعالیت‌ها، سعی بر این است تا دانش‌آموزان به معنای خود واقعی

دست یافته یا با نگاه به فعالیت‌ها و کارهای هم‌کلاسی‌هایشان، این معنا را دریابند.

## دانستنی‌هایی برای معلم

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، ترس‌ها، علائق، نفرت‌ها و بیزاری‌هاست. خود آگاهی، یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود، شناخت خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت‌وگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود است.

برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران کاری سخت و دشوار است. اغلب ما فقط به واسطه یک سری ویژگی‌های کلی و عمومی از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و خانوادگی و ... که هنگام معرفی خود به دیگران ارائه می‌کنیم، خودمان را می‌شناسیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاع کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال، نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ در چه کارها و زمینه‌هایی استعداد کافی نداریم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ ویژگی‌های اخلاقی بد ما کدام‌اند؟ باورها و ارزش‌های ما کدام‌اند؟ علائق و اولویت‌های زندگی ما چیست؟

افراد هر چه بیشتر و بهتر خودشان را بشناسند، بهتر می‌توانند، خود را بپذیرند و یا نقاط ضعف خود را تغییر دهند. زمانی که فرد تصویری تاریک و مبهم از خود دارد، در واقع شناخت واقعی از خود ندارد. فردی که خود را نمی‌شناسد، بازچه دست محیط و اطرافیان می‌شود و این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت فرد را شکل داده و برای آن قالب و ساختار تعیین می‌کنند. چنین فردی بسیار شکننده و دائماً در حال تغییر است؛ به همین دلیل در زندگی با دشواری‌های زیادی روبه‌رو خواهد شد.

آگاهی اولین گام در ایجاد خود آگاهی است. بدون داشتن دانش درباره اینکه «کیستی» پذیرش خود و تغییر مثبت در خود غیر ممکن خواهد بود. افراد برای آنکه از خودآگاهی بالایی برخوردار شوند از تمامیت خواهی، بزرگ کردن ضعف‌های خود، دست کم گرفتن خود، نگرش منفی درباره خود باید پرهیز کنند. ارتباط با افراد مفید و اثر گذار راهبردی سازنده در نیل به خودآگاهی است.

مؤلفه‌های خود آگاهی عبارت‌اند از:

(۱) آگاهی از ویژگی‌های جسمانی و بدنی؛

(۲) آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود؛

(۳) آگاهی از افکار خود؛

(۴) آگاهی از باورها و ارزش‌های خود؛

۵) آگاهی از اهداف خود.

منبع: مهارت خود آگاهی، دکتر علیرضا جزایری، تهران نشر داتره

### ۳-۳ روش تدریس درس بلوغ در من چگونه است؟ (ویژه دختران) درس بلوغ

تذکره: این درس بعد از درس خود آگاهی چیست؟ تدریس می شود و جایگزین درس تضاد و اختلافات خود را چگونه مدیریت کنیم؟ از دروس الزامی خواهد شد.

#### اهداف کلی

۱- آشنایی با پدیده بلوغ و نشانه های آن

۲- کسب مهارت در برخورد عاقلانه با مسئله بلوغ

انتظارات یادگیری: از دانش آموزان انتظار می رود که در پایان درس:

۱- بتواند پدیده بلوغ را تبیین کند.

۲- تغییرات شناختی، جسمانی، عاطفی و روانی بلوغ را بشناسد و فرم های نگرش سنج را

تکمیل کند.

۳- عادت ماهانه و علائم آن را توضیح دهد.

۴- بهداشت دوران عادت ماهانه را رعایت کند.

مدت زمان انجام تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه ای

توضیح درس: سن بلوغ در دختران فرق می کند و از سن ۹ سالگی تا ۱۶ سالگی در تغییر

است. نژاد، آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، شرایط فرهنگی، روابط عاطفی و اجتماعی موجب می شود

که سن بلوغ در دختران تغییر پیدا کند.

عادت ماهانه اتفاقی است که طی هر ماه در پوشش داخلی رحم دختران و زنان اتفاق می افتد.

در این حادثه طبیعی که با درد همراه است، تخمک زنان همراه با خون و فشار از رحم خارج می شود.

درد به خاطر انقباض دیواره رحم صورت می گیرد که می خواهد تخمک را به بیرون بفرستد. شروع

قاعدگی حدوداً در سنین ۹ تا ۱۶ سالگی رخ می دهد. دختران اغلب به طور میانگین در ۱۲ سالگی

قاعدگی می شوند. برخی دختران زودتر و برخی دیرتر بالغ می شوند که این مسئله امری کاملاً طبیعی است.



دیر قاعده شدن نباید موجب نگرانی دختران شود. علت قاعدگی به دلیل فعالیت هورمون‌ها در داخل بدن است. فاصله بین دو قاعدگی معمولاً از ۲۸ روز تا ۳۵ روز تغییر می‌کند. زمان قاعدگی با شدت آن در افراد فرق می‌کند. قاعدگی معمولاً تا سن ۵۰ سالگی و یا کمی بیشتر ادامه پیدا می‌کند.

**مفاهیم و مهارت‌های کلیدی:** بلوغ، مهارت‌های ارزیابی تغییرات دوران بلوغ، عادت ماهانه یا قاعدگی، بهداشت دوران قاعدگی یا عادت ماهانه

**پیشنهادهایی برای انتخاب روش‌های تدریس:**

۱- نمایش فیلم، ۲- سخنرانی، ۳- پرسش و پاسخ، ۴- روش کار مستقل، ۵- روش تمرین، ۶- مباحثه گروهی، ۷- دعوت از افراد مطلع

**شیوه تدریس:** هدف اصلی این درس آن است که به دانش‌آموز کمک کند که متوجه شود بلوغ و عادت ماهانه چیست و بلوغ چه پیامدهایی به دنبال خود دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود که موارد زیر مد نظر قرار گیرد:

۱- در صورت امکان از یک کارشناس مامایی یا متخصص زنان بخواهید جهت ارائه اطلاعات بیشتر در کلاس حضور داشته باشد. (استفاده از این راهبر در کلاس‌های همجنس و یا در مواردی که دانش‌آموزان مختلط هستند به‌ویژه در مناطق روستایی پس از خارج کردن پسران از کلاس توصیه می‌شود).

۲- در صورت امکان از تعدادی مادران دانش‌آموزان بخواهید که در کلاس حضور داشته باشند.

۳- نمایش یک فیلم علمی که این پدیده را توضیح می‌دهد.

۴- استفاده از اسلایدهای علمی

**نحوه انجام فعالیت‌ها و پرسش‌ها**

۱- معلم می‌تواند در گام اول فیلمی را به نمایش بگذارد که مراحل پدیده بلوغ و عادت ماهانه را نشان دهد (۱۰ دقیقه).

۲- به معلم توصیه می‌شود کلمه بلوغ را بر روی تخته سیاه بنویسد و درباره آن توضیح مختصری بدهد. سپس از دانش‌آموزان بخواهد که این نشانه‌ها را در خود به صورت انفرادی بررسی کنند: تغییر صدا، پیدایش عادت ماهانه، تغییر ظاهری صورت. (۱۰ دقیقه)

۳- فعالیت (۱ و ۲) در کلاس مورد بررسی قرار گیرد بدین معنا که از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا به برخی از ویژگی‌های مختلف بلوغ اشاره کرده و میانگین بلوغ را در کلاس خود محاسبه کنند (۱۵ دقیقه).

۴- دانش‌آموزان فعالیت (۳) را انجام می‌دهند به این سؤال پاسخ می‌دهند که جنبه‌های مثبت و

منفی بلوغ کدام است؟ (به صورت گروهی)

دانش‌آموزان به بحث و تبادل نظر می‌پردازند و معلم بر روی تخته سیاه نکات مثبت و منفی را می‌نویسد. (۱۰ دقیقه)

بعد از آن همزمان از دانش‌آموزان به صورت انفرادی بخواهید که فعالیت (۴) موارد الف، ب، پ و ث (نشانه‌های بلوغ) را تکمیل نمایند. (۱۵ دقیقه)

۵- بحث عادت ماهانه برای دانش‌آموزان تبیین و تشریح شود و به سؤالات پاسخ دهید. (۱۰ دقیقه)

۶- با انجام فعالیت ۵ از دانش‌آموزان خواسته شود که احساس و نظر خود را نسبت به قاعدگی در یک برگه کاغذ بنویسند و سؤالات خود را با معلم در میان بگذارند. (۱۰ دقیقه)

در نهایت، معلم به بحث درباره بهداشت دوران قاعدگی می‌پردازد و مطلب را جمع بندی نهایی می‌کند و دانش‌آموزان نیز نظر خود را درباره این پدیده بلوغ در یک برگه یادداشت کنند. (۱۰ دقیقه)

شیوه ارزشیابی با توجه به انتظارات یادگیری: ارزشیابی در این درس با استفاده از چک لیست مشاهده عملکرد دانش‌آموزان، آزمون کتبی، خودارزیابی و انجام فعالیت‌های عملکرد صورت می‌گیرد. در مشاهده عملکرد معلم کار فرد یا گروه را مورد ارزشیابی قرار می‌دهد.

نمونه فرم ارزشیابی مشاهده‌ای معلم از عملکرد دانش‌آموزان

نام و نام خانوادگی: کلاس: پایه:

متوسط	خوب	عالی	شرح فعالیت‌ها
			هم اندیشی و مشورت با افراد پاسخ صحیح به سؤالات مشارکت در فعالیت‌های کلاسی توضیح درباره مفاهیم تکمیل برگه‌های کلاسی

به هنگام تدریس این فرم برای تعدادی از گروه‌های کلاسی یا اعضای گروه تکمیل می‌گردد.

### نمونه آزمون بلی، خیر

خیر	بلی	شرح آزمون‌ها
		مهم‌ترین عامل بلوغ وراثت است قاعدگی به علت فعالیت هورمون‌ها در بدن به وجود می‌آید در دوران قاعدگی فعالیت بدنی باید زیاد باشد فاصله بین دو قاعدگی بین ۲۸ تا ۳۵ روز تغییر می‌کند

### نمونه آزمون‌های کوتاه جواب :

بلوغ را تعریف کنید.

بلوغ یعنی.....

عادت ماهانه را تعریف کنید

عادت یعنی.....

نشانه‌های بلوغ عبارت‌اند از.....

### نمونه آزمون عملکردی :

۱- از دانش‌آموزان بخواهید برخی از سؤالات خود را با یک کارشناس مامایی در میان گذاشته و آن را در کلاس برای دوستان خود مطرح کنند.

### دانستنی‌هایی برای معلم

بلوغ مجموعه تغییرات رشد جسمانی است که در نتیجه آن، فرد توانایی و قدرت بچه‌دار شدن پیدا می‌کند. بلوغ جنبه‌های جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی دارد، از آنجا که تکامل عقلانی و فکری رمز مشخص و خاصی ندارد و دائماً در حال تغییر و تکامل است؛ لذا تعریف دقیقی در مورد آن نمی‌توان ارائه کرد، اما در کل زمانی که شخص توانایی شناخت واقعیت، نتیجه‌گیری و تصمیم منطقی را پیدا می‌کند می‌توان گفت که به بلوغ فکری رسیده است.

بلوغ انواعی دارد که شامل بلوغ جنسی، بلوغ جسمی، بلوغ شرعی، بلوغ عرفی، بلوغ روانی و بلوغ شناختی است.

بلوغ فکری و عقلانی معمولاً دیرتر از بلوغ جسمانی حاصل می‌شود، ولی امکان تقدم آن در برخی افراد به‌ویژه نوابغ وجود دارد.

**علت بلوغ:** تقریباً تمامی اعمال و فعالیت‌های بدن تحت کنترل و تنظیم اجزاء یا بافته‌های خاصی موسوم به غدد درون‌ریزند و اصلی‌ترین آنها عبارت‌اند از: غده هیپوفیز، غده تیروئید، غده لوزالمعده (پانکراس)، غده فوق کلیوی و غدد جنسی.

غدد بدن اثرات خود را از طریق تولید و ترشح مواد شیمیایی آلی موسوم به هورمون اعمال می‌کنند و هر غده ای ممکن است یک یا چند نوع هورمون ترشح کند که وارد گردش خون شده و در بافت‌های اصلی و هدف تأثیر می‌گذارد، علت بلوغ، تغییر در فعالیت اکثر این غدد است. اصلی‌ترین غده‌هایی که در بلوغ مؤثرند، عبارت‌اند از: غده هیپوفیز، غده فوق کلیوی، غدد جنسی و غده تیروئید. نقش غده هیپوفیز در بلوغ: از میان غدد بدن، غده هیپوفیز نقش مهم‌تری را ایفا می‌کند. این غده فعالیت سایر غدد را تحت کنترل قرار می‌دهد. غده هیپوفیز هورمون‌های زیادی ترشح می‌کند که از بین آنها هورمون رشد و هورمون‌های محرک غدد جنسی با بلوغ ارتباط دارند. هورمون رشد باعث رشد جسمانی بدن می‌شود و هورمون‌های محرک غدد جنسی باعث افزایش تولید و ترشح هورمون‌های جنسی می‌شوند.

هورمون‌های جنسی باعث بروز و تکامل خصوصیات و صفات جنسی ثانویه می‌شوند. این صفات در جنس مؤنث به صورت بزرگ شدن سینه‌ها و شروع قاعدگی ظاهر می‌شوند. بزرگ شدن سینه‌ها اولین علامت قابل مشاهده بلوغ دختران است. شروع قاعدگی می‌تواند تا دو سال بعد از آن رخ دهد.

**نقش غدد جنسی (تخمدان‌ها) در بلوغ:** غدد جنسی در افراد مؤنث، تخمدان نام دارند که دو عدد بوده و به لحاظ شکل و اندازه تقریباً به اندازه یک بادام کوچک‌اند و در دو طرف رحم و در انتهای لوله‌های رحمی، در داخل لگن قرار دارند.

تخمدان‌ها مسئول تولید و ترشح هورمون‌های جنسی زنانه - موسوم به استروژن و پروژسترون - هستند و با شروع بلوغ، فعالیت آنها شدیداً افزایش می‌یابد. هورمون‌های جنسی زنانه (همراه با برخی از هورمون‌های دیگر) مسئول قاعدگی یا عادت ماهانه، بزرگ شدن پستان‌ها و کلاً تمامی خصوصیات ظاهری زنانه هستند. دلیل ظرافت و لطافت پوست خانم‌ها وجود هورمون‌های زنانه است.

**نقش غدد فوق کلیوی در بلوغ:** نقش این غدد، تولید و ترشح هورمون‌های خاصی است که مسئول تنظیم آب و نمک بدن و هورمون‌های مقابله‌کننده با استرس و هیجان‌ات، رویش موهای ناحیه زهار (شرمگاهی) زیر بغل و سایر نقاط بدن هستند. یکی از دلایل پرمویی برخی از زنان پرکاری غدد فوق کلیه است.

**نقش غده تیروئید در بلوغ:** غده تیروئید در جلوی گردن و حنجره و در زیر سبب آدمی قرار دارد و هورمونی به نام تیروکسین تولید و ترشح می‌کند که در سوخت و ساز سلول‌ها و بافت‌های بدن نقش بسیار مهمی دارد و حضور آن برای فعالیت و بروز اثر طبیعی سایر هورمون‌های بدن ضروری است. اختلال فعالیت غده تیروئید ضمن تأثیرگذاری بر فعالیت بسیاری از اعضای بدن می‌تواند موجب به تأخیر افتادن بلوغ یا ایجاد بلوغ زودرس شود.

**سن شروع بلوغ و عوامل مؤثر بر آن:** سن شروع بلوغ تحت تأثیر عوامل متعددی متغیر است، ولی به طور طبیعی، بلوغ دختران در محدوده سنی ۹ تا ۱۶ سالگی رخ می‌دهد. ۷۵ درصد دختران در سنین ۹ تا ۱۰ سالگی شروع به بالغ شدن می‌کنند و ۲۵ درصد بین ۱۱ تا ۱۶ سالگی بالغ می‌شوند. (در ایران سن متوسط شروع بلوغ بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی است). دختران معمولاً ۲ سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند. دختران سیاه پوست یک سال زودتر از دختران سفید پوست هم سن و سال خود بالغ می‌شوند. افراد چاق کمی زودتر بالغ می‌شوند. افرادی که در مناطق گرم یا هم سطح دریا یا مناطق شهری زندگی می‌کنند، زودتر از ساکنان نواحی سرد بالغ می‌شوند.

افرادی که تغذیه بهتر و ارتباط‌های اجتماعی آزاد و زیاد دارند زودتر بالغ می‌شوند.

**بلوغ شرعی یا سن تکلیف دینی چیست؟** بلوغ شرعی زمانی است که در دین اسلام برای انجام واجبات الهی تعیین شده است. سن بلوغ شرعی بر اساس سال هجری قمری، برای دختران، نه سال و سه ماه کمتر (یا بنا به نظر بعضی از علما، ۱۳ سالگی) است و برای پسران ۱۵ سالگی است و از این سن آنها مکلف‌اند وظایف شرعی خود را انجام دهند.

**بلوغ عرفی یا سن قانونی چیست؟** زمانی است که بر اساس قوانین مدنی، هر فرد مسئول و پاسخگوی تمامی رفتار و اعمال خود شناخته می‌شود؛ معمولاً این زمان در اکثر جوامع سن ۱۶ یا ۱۸ سالگی است.

**بلوغ شناختی چیست؟** به توانایی شناخت مفاهیم انتزاعی، اخلاقی، اوج حافظه، کمال اراده و عقل و هوش، بلوغ شناختی می‌گویند، شروع بلوغ شناختی از سن ۱۲ سالگی و اوج آن در سن ۲۸ سالگی است.

**بلوغ جنسی و بلوغ جسمی (بلوغ فیزیکی):** بلوغ جنسی به معنای رسیدن به سن تولید مثل و به وجود آمدن شهوت جنسی و گرایش به جنس مخالف است. بلوغ جسمی یعنی افزایش سرعت رشد جسم که ممکن است تا سنین ۱۸ سالگی و ۲۵ سالگی ادامه پیدا کند.

**تمایلات جنسی در دوران بلوغ و لزوم کنترل آن:** با استقرار نسبی بلوغ، تمایلات جنسی نوجوانان شکل و خصوصیات خاصی به خود می‌گیرد. بروز این تمایلات حتی ممکن است که زودتر از دوران بلوغ در فرد دیده شود، اما شدت آن در دوران بلوغ و در طول دوران عادات ماهانه فرق می‌کند. بلوغ جنسی در صورت عدم کنترل، ممکن است که فرد را در معرض انواع مشکلات روحی و روانی قرار دهد. غریزه جنسی یکی از نعمت‌های خداوند است که موجب لذت بردن از زندگی می‌شود. خداوند متعال این غریزه را در نهاد انسان‌ها قرار داده است تا نسل بشر ادامه یابد و در صورتی که از آن استفاده درست کند از زندگی لذت خواهد برد و سلامت جسم و روح فرد تأمین می‌شود. در دوره بلوغ همواره این خطر وجود دارد که انسان در مقابل غریزه جنسی و بیدار شدن آن از خود ضعف نشان دهد و زمینه انحراف‌های بعدی در وی فراهم گردد. بدین لحاظ لازم است که در صورت طرح سؤال یا مشاهده مشکل، مربیان و مشاوران دانش‌آموزان را از پیامدها و خطرات عدم کنترل غرایز جنسی مطلع کنند.

### **عوامل تحریک غرایز جنسی چیست؟**

**۱- تماشای بدن برهنه خود:** از عوامل تحریک یا موارد انحراف که سبب بیداری غریزه جنسی می‌شود، تماشای اعضای تناسلی خود و یا دیگران است و در صورتی که این نگاه کردن‌ها ادامه پیدا کند به تدریج موجب «خود شیفتگی» می‌گردد و زمینه لغزش‌های دیگر را پدید می‌آورد. مربیان لازم است که درباره زشتی این عمل به نوجوانان تذکر دهند.

**۲- وجود انگل‌های روده بزرگ:** از دیگر عوامل فردی تحریک غریزه وجود انگل‌های موجود در روده بزرگ است که سبب پیدایش خارش‌هایی در محل دفع مواد زائد و اطراف دستگاه تناسلی می‌شود و فرد برای رهایی از این بیماری، اقدام به خارش محل دفع و یا دستگاه تناسلی خود می‌کند (در دختران و مناطق روستایی شایع‌تر است). این عمل اگرچه به‌طور موقت به رفع خارش منجر می‌شود، اما به دلیل لذت بخش بودن آن می‌تواند انگیزه‌ای برای پیدایش انحراف و لغزش شود. معالجه این بیماری و مراجعه به پزشک، رعایت بهداشت در شستن دست‌ها، ضد عفونی کردن میوه‌ها و سبزی‌ها، ضد عفونی کردن لباس‌های زیر از جمله روش‌های مناسب برای بهبود و درمان این بیماری است.

۳- **دستکاری و لمس** : اگر چه در آغاز موجب احساس لذت می‌شود، ولی کم کم به صورت لغزشگاه و حتی پرتگاه شهوانی می‌شود که پیامدهای پشیمان کننده‌ای را به دنبال خواهد داشت. این پدیده به هنگام بلوغ ممکن است که افزایش یابد و گاه به صورت یک عمل عادی درآید. این عمل که با لذت همراه است به تدریج ممکن است که به انحراف منجر شود. ضعف حافظه، کاهش دید چشم و تحلیل قوای بدنی از پیامدهای استمنا و خودارضایی است.

۴- خوابیدن با شورت‌های کوتاه و بدن نیمه برهنه و روی شکم خوابیدن به دلیل اصطکاک بدن با رختخواب، این شیوه از خوابیدن می‌تواند منجر به تحریک بدن و بیداری نیروی غریزه جنسی در انسان گردد.

۵- **نوع غذا و خوراک** : برخی از غذاها محرک اعصاب است و برخی از غذاها مانند لبنیات تا حدود زیادی تعدیل کننده است. از طرفی خوردن غذاهای سبک به ویژه در شب‌ها موجب می‌شود که از بی‌نظمی در خواب و بیدار شدن مکرر در خواب جلوگیری شود.

۶- **دیدن فیلم‌ها و تصاویر گمراه کننده** : مشاهده فیلم‌های ماهواره‌ای و عکس‌ها یا مجلات گمراه کننده از جمله عواملی است که می‌تواند به تحریک میل جنسی در نوجوانان، بلوغ زودرس و آموزش راه و رسم‌های شهوترانی منجر شود. به همین علت لازم است که نوجوانان از خطر مشاهده این فیلم‌ها و یا تصاویر آگاه شوند.

۷- **معاشرت‌های ناشایست و شرکت در محیط‌های مختلط** : دختر و پسر نوجوان در این دوران میل به معاشرت، رفاقت، خودنمایی و خودپسندی زیادی دارند و حتی ممکن است یک نوجوان در برابر جنس مخالف رفتارها و حرکات ناپسند از خود نشان دهد که باعث جلب نظر یا تحریک طرف مقابل شود، اگر چه ممکن است رفتار آنان در ظاهر همراه با ملاحظت و دوستی باشد، اما در عمق آن رگه‌هایی از خواسته‌های درونی و علاقه‌های خاص موج می‌زند که قابل بررسی و کالبدشکافی است. کمترین تأثیر منفی و زیانبار دیدنی‌ها و شنیدنی‌های نادرست، بلوغ زودرس جنسی در فرزندان است که باعث تحریک و تخریب روحی و جسمی آنان می‌شود. وجود محیط‌های مختلط نیز از جمله عواملی است که می‌تواند زمینه‌های انحراف اخلاقی را در بین افراد فراهم کند.

۸- **روابط ناپسند و غیر اخلاقی** : گفت‌وگوهای سالم بین افراد ممنوع نیست و گاه از جهت فردی یا اجتماعی ضروری است تا زمینه‌های رشد عاطفی و شخصیتی فرد فراهم شود. اما هشدار و اعلام خطرهای پیش از حادثه برای فرزندان، مفید و در اغلب موارد لازم است. تا آنان با چشمی باز و آگاهانه به معاشرت‌ها و رفت و آمدها توجه کنند و از هرگونه رفت و آمد با افراد ناباب

برحذر باشند.

معاشرت نوجوانان در خلوت، بیان برخی ناگفتنی‌ها و راز دل‌ها، برقراری رابطه‌های غیر شرعی می‌تواند موجب برانگیختن تخیلات شهوانی و اتفاقاتی شود که گرفتاری‌های بعدی را به دنبال خواهد داشت و از این رو در آداب دینی و رهنمودهای روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، یکایک این امور منع شده است. در پایان باید اشاره کنیم خداوندی که تمایلات شهوانی در انسان قرار داده است به دنبال آن نبوده است که این گزینه را عامل تباهی انسان قرار دهد تا زمینه ساز فساد و انحراف او فراهم گردد؛ بلکه سلامت و آرامش زن و مرد تداوم نسل و همکاری و همدردی زن و شوهر با یکدیگر، تعالی ایمان و رشد انسان را از آثار ارزنده آن قرار داده است. دستورات اسلام به دنبال آن است که به افراد گوشزد کند که «بیداری زود هنگام» یا «بیداری دیر هنگام» گزینه کاری نادرست تلقی می‌شود؛ بلکه «بیداری به هنگام» آن از سوی پدران و مادران و حتی مبلغان دینی توصیه شده است. زمان این بیداری موقعی است که فرد ازدواج می‌کند.

### منابع برای مطالعه بیشتر

- ۱- دنیای نوجوان، دکتر محمد رضا شرفی
- ۲- بلوغ تولدی دیگر، دکتر احمد خدایاری فرد، از انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- ۳- دانستنی‌های پزشکی، دکتر فریده حریرچیان، از انتشارات پرورش
- ۴- بلوغ جسمی و روحی روانی در دختران، دکتر ماهیار آذر و دیگران، از انتشارات ما و شما.

### ۳-۴- روش تدریس آداب پوشش و آراستگی (ویژه دختران)

این درس پس از درس بلوغ در من چگونه است تدریس می‌شود و جایگزین درس خشم خود را چگونه کنترل کنیم از دروس الزامی خواهد بود.

### اهداف کلی

- ۱- شناخت مفهوم حجاب، آداب حجاب و ضرورت پای بندی به آن
  - ۲- درک عفاف، آداب عفاف و ضرورت رعایت عفت در گفتار، راه رفتن، پوشیدن زینت‌آلات، پوشش موی سر، پوشیدن لباس و عفت در رفتار و معاشرت با دیگران
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- درباره مفهوم حجاب و دلایل فطری بودن آن توضیح دهند.
  - ۲- علل تفاوت حجاب و پوشش در بین زنان و مردان جوامع مختلف را بیان کنند.



۳- نظر خود را دربارهٔ حجاب و اهمیت و آثار فردی و اجتماعی آن بنویسند.

۴- نسبت به رعایت حجاب و آداب آن متعهد باشند.

۵- در خصوص ضرورت حجاب (به‌ویژه زنان) با توجه به دستورات اسلام دلیل بیاورند.

۶- مفهوم عفاف را درک کنند و انواع آن را نام ببرند.

۷- به رعایت عفاف در زمینه‌های مختلف از خود پای بندی نشان دهند.

۸- یکی از فعالیت‌های انتخابی پیش‌بینی شده در درس را انجام دهند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: حجاب و اهمیت آن در قرآن، آداب حجاب و آثار فردی و اجتماعی عدم رعایت آن، عفاف و آداب آن، تحقیق دربارهٔ احکام حجاب و جمع‌آوری احادیثی دربارهٔ آن، تولید یک روزنامه دیواری با موضوع حجاب.

جمع‌آوری عکس‌هایی دربارهٔ حجاب و پوشش در دوران تاریخی و نمایش آن در کلاس.

توضیحاتی دربارهٔ درس: این درس با شعری نو دربارهٔ حجاب که توسط یکی از مؤلفان (دکتر محمود معافی) سروده شده است، آغاز می‌شود و هدف آن ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان نسبت به رعایت حجاب و عفاف با توجه به فواید دنیوی و آخرتی آن است.

در این درس ابتدا مفهوم حجاب از نظر لغوی و دینی صحبت می‌شود و در ادامه دربارهٔ فطری بودن آن مانند سایر گرایش‌های انسانی چون عدالت خواهی، جوانمردی و نیکوکاری بحث می‌شود. توجه به منابع تاریخی عمدتاً بدان جهت بوده است که از قدیم الایام همهٔ ملت‌ها خود را به رعایت آن ملزم می‌دانستند، هر چند که شدت آن در بین ملت‌ها فرق می‌کند.

در فعالیت (۱) از دانش‌آموزان خواسته شده است به سؤالاتی که در ارتباط با تصویر آورده شده است، توضیح دهند. در این تصاویر نمونه‌هایی از پوشش در دوران‌های تاریخی و از کشورهای مختلف آورده شده است.

در ادامه از دانش‌آموزان خواسته شده است که هر یک آزادانه نظر خود را دربارهٔ حجاب بنویسند. در ادامهٔ درس در خصوص آداب حجاب و ضرورت رعایت آن از سوی همهٔ افراد به‌ویژه زنان بحث می‌شود. در فعالیت (۲) از دانش‌آموزان خواسته شده است که در مورد آثار فردی و اجتماعی حجاب دو یا سه جمله بنویسند. از آنجا که حجاب مقدمه‌ای برای رعایت عفاف و دوری از گناهان است بدین لحاظ دربارهٔ عفاف و آداب آن بحث شده است.

در پایان درس، چهار فعالیت ارائه شده است. یک مورد از این فعالیت‌ها انجام آن برای همه

دانش آموزان کشور الزامی است و بقیه انتخابی است. دانش آموزان به صورت فردی و یا گروهی در مورد یکی از این فعالیت‌ها کار عملی انجام خواهند داد.

### روش‌های تدریس پیشنهادی

توضیحی، بحث گروهی، کار عملی، تحقیق از منابع

### سناریوی تدریس

۱- از یک دانش‌آموز بخواهید که شعر آغازین درس را بخواند. دربارهٔ پیام شعر از دانش‌آموزان بخواهید که دربارهٔ آن با یکدیگر بحث کنند.

تصاویری از حجاب را با استفاده از کتاب ریحانه دائرة المعارف و اطلس پوشش و عفاف و یا منابع دیگر به دانش‌آموزان نشان دهید و بعد از آنها بخواهید که حجاب را تعریف کنند.

به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که آثار به جای مانده از گذشتگان نشان می‌دهد که همه اقوام از قدیم الایام حجاب را رعایت می‌کرده‌اند. حتی در اروپا و آمریکا مردم و به‌ویژه زنان حجاب را به میزان زیادی رعایت می‌کردند. بی‌حجابی یک پدیدهٔ جدید است که به‌ویژه از جنگ جهانی اول به بعد رایج شد. در حال حاضر مسلمانان با توجه به دستورات اسلام و برخی از آداب و رسوم مربوط به خود بیش از غیر مسلمانان حجاب را رعایت می‌کنند.

۲- فعالیت (۱) را انجام دهید. ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید که خودشان پاسخ سؤالات را پیدا کنند.

پاسخ سؤال ۱، آداب و رسوم، آب و هوا، نوع کار، جنسیت، سن، باورهای دینی  
پاسخ سؤال ۲، پوشش اشاره به لباسی دارد که افراد می‌پوشند. درحالی که حجاب استفاده از نوعی پوشش خاص است که افراد با توجه به دستورات دینی و آداب و رسوم برای خود انتخاب می‌کنند.  
پاسخ سؤال ۳، رعایت حجاب (پوشش بدن با توجه به دستورات دین) برای مرد و زن لازم است اما حدّ و حدود آن برای زن و مرد فرق می‌کند.

### پاسخ سؤالات فعالیت ۲

پاسخ سؤال ۱، از آنجا که جنسیت زن و مرد و علایق و خصوصیات روحی و روانی آنها فرق می‌کند و نیز برای شناخت زن از مرد نوع لباس برای این دو فرق می‌کند.

پاسخ سؤال ۲، زنان به دلیل آنکه خداوند در آنها شرم و حیای بیشتری قرار داده است بیش از مردان تمایل دارند که حجاب را رعایت کنند. اما نباید فراموش کرد که رعایت حجاب در جوامع مختلف به فرهنگ هر جامعه و اعتقادات آنها بستگی دارد.

## شیوه ارزشیابی

الف) آزمون‌های کتبی : استفاده از آزمون‌های تکمیل کردنی مثال

۱- حجاب یعنی.....

استفاده از آزمون‌های کوتاه جواب

۲- دو نمونه از فواید فردی و اجتماعی حجاب را بنویسید.

۳- آداب حجاب را برای زنان بنویسید.

استفاده از آزمون‌های جور کردنی. پاسخ صحیح را به هر عبارت وصل کنید.

عفت در رفتار و معاشرت	منظور پرهیز از اختلاط، شوخی و دوستی با افراد نامحرم است
عفت در گفتار	منظور پرهیز از صحبت کردن دختران و زنان با افراد نامحرم، صحبت کردن با صدای نرم و جذب کننده یا صحبت‌های غیر اخلاقی با دیگران است
عفت در راه رفتن	منظور این است که آن گونه راه نرویم که توجه مردم به راه رفتن ما جلب شود

ب) آزمون عملکردی : انجام فعالیت‌های پایانی ممکن است که به صورت فردی یا گروهی صورت گیرد. حداکثر نمره‌ای که برای انجام هر فعالیت تعلق می‌گیرد پنج و حداقل آن یک نمره است. عالی (۵)، خوب (۴)، متوسط (۳)، ضعیف (۲)، بسیار ضعیف (۱).

## دانستنی‌هایی برای معلم

حجاب در لغت به معنای پوشش و فاصله دو چیز است (فرهنگ دهخدا). خداوند در قرآن می‌فرماید : وَ مِنْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَكَ حِجَابٌ (سوره فُصِّلَتْ : آیه ۵) میان ما و شما مانع و فاصله وجود دارد و باز در قرآن کریم در داستان سلیمان غروب خورشید این گونه توصیف شده است حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ (سوره ص : آیه ۳۲) تا آن وقت که خورشید در پشت پرده مخفی شد. در زبان فارسی از لغت حجاب به معانی دیگری نیز تعبیر شده است؛ مانند پرده، روپند، مقنعه، برقع، چادری که زنان سر تا پای خود را بدان می‌پوشانند.

پوشش یا حجاب در اسلام به خاطر آن است که زن در معاشرت خود با مردان بدن خود را بیوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد. حجاب همواره در تاریخ وجود داشته است، اما گاه تحت سلیقه حاکمان و اوضاع و احوال تشدید یا تخفیف داشته است. در ایران بعد از به قدرت رسیدن رضاخان، یعنی پایه‌گذار حکومت پهلوی، با زور و تبلیغ در جامعه تبلیغ می‌شد. زنان مجبور شدند چادر

و روپند را کنار بگذارند. عده‌ای هم از خانه خارج نمی‌شدند یا به روستاها مهاجرت کردند. حجاب در ایران باستان و در بین قوم یهود و هندوها وجود داشته است، اما تا قبل از اسلام در بین اعراب وجود نداشت و به وسیلهٔ دین اسلام در بین قوم عرب رواج پیدا کرد.

در آیات شریفهٔ قرآن به موضوع حجاب در چند بعد توجه شده است، (۱) حجاب فیزیکی بدن (۲) حجاب در نگاه، گفتار و قلب.

در قرآن کریم (سورهٔ نور و احزاب) از دو نوع حجاب نام برده شده است خمار و جلباب. منظور از خمار (سوره نور آیه ۳۰) اشاره به کیفیت پوشش است. راغب اصفهانی در تعریف خمار می‌گوید: لباسی است که زن سر خود را با آن می‌پوشد. به روسری زن نیز خمار می‌گویند. با توجه به فرمان الهی خمار همان مقنعه و روسری بلند است که علاوه بر پوشش کامل سر، بر روی گردن و سینه می‌افتد. جلباب لباسی است که زن آن را در بر می‌کند و همه بدن خود را می‌پوشاند (نوعی ماتو گشاد و بلند).

**حجاب در نگاه:** منظور پرهیز از چشم‌چرانی است. در حقیقت بخشی از ایمان افراد مؤمن در گرو پاک داشتن چشم از آلودگی‌ها و لذت‌های حرام بصری است. حجاب در گفتار با توجه به آیه شریفه قرآن (سوره احزاب آیه ۳۲) که می‌فرماید: با خضوع و نرمی (ناز و ادا) سخن نگویند که افراد بیمار دل در شما طمع نورزند؛ بلکه آن‌گونه سخن بگویند که شایسته و متعارف باشد. قرآن کریم به زنان پیامبر می‌فرماید: در حرف زدن صدا را نازک و مهیج نکنید که موجب طمع بیماردلان گردد.

**حجاب در رفتار:** مقصود از حجاب در رفتار اعمال و افعالی است که به واسطه اعضا و جوارح پدید می‌آید و شامل چند امر و نهی است.

(۱) زینت‌ها را آشکار نکنید؛ (۲) به هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نکوبید تا خلخال و زینت پاهای شما معلوم شود؛ (۳) بدن خود را به دیگران نشان ندهید؛ (۴) آرایش خود را آشکار نسازید؛ (۵) استعمال عطر برای زنان به هنگام خروج از خانه ممنوع است. اما در داخل خانه منعی ندارد.

**حجاب در قلب:** خداوند کریم در سورهٔ احزاب، آیهٔ ۵۳ می‌فرماید: «هنگامی که از همسران پیامبر (ص) چیزی خواستید از پشت حجاب و پرده از ایشان بخواهید که این کار برای دل‌های شما و دل‌های ایشان پاکیزه‌تر است». در این آیه، خداوند پاک ماندن قلب مردان را مهم‌تر از قلب زنان می‌داند و شاید هم اشاره به آسیب‌پذیری بیشتر دل مردان در مقایسه با قلب زنان دارد.

آثار فردی حجاب عبارت‌اند از: جلوگیری از انحراف جنسی در مردان، جلوگیری از خودنمایی زن، بالا بردن روحیه، اطاعت از خداوند متعال، از جمله آثار اجتماعی حجاب می‌توان به جلوگیری از تخریب روح و جسم مردم جامعه، ایجاد محیطی امن و آرام برای جوانان، ایجاد امنیت برای خانواده‌ها

و ایمن شدن جامعه برای کار زنان و کاهش جرم و جنایت در جامعه اشاره کرد.

حضرت امام خمینی (ره) دربارهٔ فعالیت اجتماعی و اشتغال زنان همیشه این نکته را بیان می‌کردند که: «شما فعالیت اجتماعی و سیاسی کنید، ولی حدود شرعی از جمله رضایت همسر را رعایت کنید». بسیاری از پرونده‌های ضد اخلاقی در دادگاه‌ها از عدم توجه به مسئلهٔ حجاب و عفاف ناشی شده است. گفته می‌شود در مواردی بالا رفتن درصد طلاق ناشی از کم‌توجهی زنان به رعایت حجاب و در نتیجه جذب جنس مخالف بوده است.

عده‌ای از اندیشمندان معتقدند که رعایت حجاب و ملتزم شدن به آن حق الله است؛ یعنی اگر زن و شوهر به آن راضی باشند خداوند به آن راضی نخواهد شد. عفت و عصمت زن از نظر قرآن، حق الله است. کسی نمی‌تواند مدعی باشد که حق خداوند را رعایت نمی‌کند.

زنان با رعایت حجاب می‌توانند روح اصلی عبادت را اثبات کنند و خود را در زمرهٔ اطاعت‌کنندگان واقعی خداوند متعال قرار دهند. به اعتقاد مفسران قرآن، دلیل تأکید اسلام بر حجاب نوعی احترام گذاردن و حرمت قائل شدن برای زن است که افراد نامحرم به او مانند حیوان نگاه نکنند؛ بلکه برای او احترام و منزلت قائل شوند.

#### منابع برای مطالعه بیشتر

– کتاب ریحانه دائرة المعارف و اطلس حجاب

– حجاب، شهید مرتضی مطهری، انتشارات صدرا

### ۳-۵ روش تدریس مهارت‌های مطالعه و یادگیری

#### اهداف کلی

- ۱- آگاهی از مفهوم یادگیری و مطالعه و ضرورت نیاز انسان به یادگیری مادام‌العمر
- ۲- شناخت شیوه‌های بهبود یادگیری و آگاهی از روش مطالعهٔ پس‌ختم

#### انتظارات یادگیری

از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

- ۱- ضرورت نیاز انسان را به یادگیری تا پایان عمر بیان کنند.
- ۲- مفهوم یادگیری را تعریف کنند.
- ۳- شیوهٔ یادگیری خود را با سایر همکلاسی‌های خود مقایسه کنند.
- ۴- انواع شیوه‌های مطالعه را نام ببرند و شیوهٔ مطالعه خود را ارزیابی کنند.

۵- اصولی را که به بهبود شیوه یادگیری فرد کمک می‌کند نام ببرند.

۶- اصول روش مطالعه به شیوه پس ختام را نام ببرند و در مطالعه یک درس به کار گیرند.

مدت زمان تدریس : دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی درس : یادگیری و نیاز انسان به یادگیری، مقایسه شیوه‌های یادگیری

افراد با یکدیگر، انواع مطالعه، مهارت ارزیابی شیوه مطالعه فردی، اصول یادگیری، الگوی مطالعه به شیوه

پس ختام، تمرین در مطالعه یک درس به شیوه پس ختام

توضیحاتی درباره درس : با توجه به اینکه دانش‌آموزان از دوره ابتدایی وارد دوره متوسطه

اول شده‌اند و با تنوعی از موضوعات یادگیری و معلمان مواجه می‌شوند، بدین لحاظ برنامه‌ریزان

احساس کرده‌اند که آنها با شیوه یادگیری و مطالعه و نحوه مدیریت زمان (تقسیم زمان و نحوه برنامه‌ریزی

برای استفاده بهینه از وقت) آشنا شوند.

این درس با ذکر آیه‌ای از قرآن کریم و حدیثی از پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد (ص) در

خصوص ارزش علم و عالمان و یادگیری مادام‌العمر شروع می‌شود و دانش‌آموزان را با این پرسش

مواجه می‌کند که چرا انسان تا پایان عمر باید مطالعه کند و تفاوت فردی را که همواره در حال آموختن

است با فردی که تنها برای مدت زمان محدودی مطالعه می‌کند درک کند.

پس از طرح سؤال از دانش‌آموزان خواسته شده است تا درباره راه‌های مختلف یادگیری، نیاز

انسان به یادگیری، تفاوت فردی که مدام در حال یادگیری است با فردی که برای مدت زمان محدودی

درس می‌خواند بیندیشد و پاسخ دهند. از دانش‌آموزان خواسته شده است تا شیوه مطالعه خود را

ارزیابی کنند و اینکه چه نکات قوت یا ضعفی در مطالعه آنها وجود دارد. در زمینه اصول یادگیری ده

اصل مهم ارائه شده است. یادگیری این اصول به دانش‌آموزان کمک خواهد کرد که به هنگام مطالعه

باید بر روی چه نکات مهمی توجه داشته باشند. در پایان یک الگو برای مطالعه دانش‌آموزان ارائه شده

است که از آن به نام پس ختام نام برده شده است. پس ختام اشاره به شش حرف اول مراحل مطالعه بر

اساس این شیوه دارد.

روش‌های تدریس پیشنهادی : بحث گروهی، خواندن متن، روش توضیحی، فعالیت فردی

و تمرین

سناریوی تدریس : فعالیت (۱) از یک دانش‌آموز بخواهید که خواندن آیه شریفه قرآن و حدیث

پیامبر اسلام را بخواند و درباره اهمیت علم آموزی و یادگیری و مطالعه تا پایان عمر به آنها توضیح

دهید. از طریق بحث گروهی بخواهید که درباره این دو سؤال اظهار نظر کنند، پاسخ آنها را بر روی

تخته گچی بنویسید. به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که دین اسلام همواره بر یادگیری مادام‌العمر تأکید دارد، زیرا به دنبال تربیت افرادی باسواد و جامعه‌ای یادگیرنده است. یک جامعه یادگیرنده می‌تواند به توسعه فرهنگ، علم و دانش و تمدن کمک کند.

**سؤال ۱:** درباره مفهوم یادگیری از دانش‌آموزان سؤال کنید و نظرات آنها را بر روی تخته گچی بنویسید. یادگیری تغییراتی است که در دانش، رفتار و نگرش‌های ما به وجود می‌آید. درباره پاسخ سؤال ۲ از دانش‌آموزان سؤال کنید. انسان از طریق مشاهده، گفت‌وگو مطالعه، تجربه و آزمایش و ساختن یک وسیله و تفکر یاد می‌گیرد.

**سؤال ۲:** چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟ ابتدا اجازه دهید دانش‌آموزان نظرات خود را اعلام کنند. نظرات آنها را بر روی تخته گچی بنویسید و سپس پاسخ‌های درست را بر روی تخته گچی بنویسید.

۱- دانش بشر همواره رو به افزایش است و انسان نمی‌تواند همه دانش‌های مورد نیاز را در زمان کوتاهی یاد بگیرد.

۲- افراد باسواد توانایی بیشتری در حل مشکلات خود و دیگران دارند.

۳- با یادگیری مادام‌العمر تبدیل به یک فرد متخصص می‌شویم که سود آن به خود ما و جامعه بر می‌گردد.

فردی که مدام در حال آموختن است با فردی که برای مدت زمان محدودی مطالعه می‌کند چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند.

**سؤال ۳:** جدولی مانند جدول زیر بر روی تخته گچی ترسیم کنید و از دانش‌آموزان بخواهید که نظرات خود را در ارتباط با سؤال ۳ اعلام کنند:

افراد که مدام در حال یادگیری هستند	افراد که برای مدت زمان محدودی مطالعه می‌کنند
عاقلاًنه تر تصمیم‌گیری می‌کنند بهتر می‌توانند مشکلات را پیش بینی کنند ذهن خلاق تری دارند و موجب پیشرفت علم می‌شوند به خود و جامعه بهتر می‌توانند خدمت کنند	ممکن است که تصمیمات آنها عاقلاًنه نباشد تأثیر چندانی در پیشرفت علم و فتآوری ندارند تأثیرگذاری آنها برای بهبود وضعیت زندگی خود و جامعه کم است

پاسخ سؤال ۴: انسان از طریق مشاهده، تجربه، سؤال کردن از دیگران، مطالعه و تفکر یاد می‌گیرد.

۳) فعالیت ۲ را انجام دهید. این فعالیت به صورت فردی است. هر دانش‌آموز شیوه یادگیری

خود را می‌نویسد. در پایان از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که شیوه یادگیری مخصوص به خود را در کلاس بخوانند.

درباره مطالعه با دانش‌آموزان بحث کنید که هدف از مطالعه یادگیری است. یادگیری تغییراتی است که در درون ما اتفاق می‌افتد، مطالعه فعالیتی است که ما برای یادگیری انجام می‌دهیم؛ مانند خواندن کتاب، مشاهده یک پدیده، انجام آزمایش و مواردی از این قبیل.

۴) فعالیت ۳ را انجام دهید. هدف از تکمیل برگه «خودارزیابی شیوه مطالعه فردی»، این بوده است که دانش‌آموزان اولاً متوجه شوند که در مطالعه به چه نکاتی باید توجه کنند. ثانیاً روش مطالعه خود را با توجه به این شیوه ارزیابی اصلاح کنند.

۵) از چهار یا پنج دانش‌آموز بخواهید که مبحث «چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم» را به ترتیب مطالعه کنند و در صورت امکان به سؤالات دانش‌آموزان در این زمینه پاسخ دهید. در پایان این اصول را بر روی تخته گچی بنویسید.

۶) الگوی شش مرحله‌ای یادگیری را که از آن به نام پس ختام (مختصر شده حروف اول هر مرحله یعنی پیش خوانی (پ) سؤال کردن (س) خواندن (خ) تفکر (ت) از حفظ گفتن (ا) مرور کردن (م)) را مطالعه کنند.

در پایان از دانش‌آموزان بخواهید که این روش را در خصوص مبحث «چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم» با خود تمرین کنند.

شیوه ارزشیابی درس: در این درس از شیوه آزمون کتبی ثبت مشاهده عملکرد و آزمون‌های عملکردی استفاده می‌شود.

### نمونه آزمون‌های کتبی و توضیحی

۱- یادگیری چیست؟

۲- چند نمونه از روش‌های مطالعه را نام ببرید؟

نمونه آزمون‌های عملکردی: ۱- انجام فعالیت‌های ۲ و ۳، حداکثر نمره پنج و حداقل نمره یک

### دانستنی‌هایی برای معلم

یکی از فعالیت‌های مهم در کلاس، راهنمایی و مشاوره دانش‌آموزان در مسائل یادگیری است.

اصول زیر مهم‌ترین نکاتی است که متخصصان یادگیری به دانش‌آموزان پیشنهاد کرده‌اند:

۱) داشتن باور مثبت نسبت به خود و اینکه من می‌توانم یاد بگیرم داشتن افکار منفی و اینکه



دانش آموز به خود تلقین کند که من نمی‌توانم عملاً موجب می‌شود که دانش آموز تلاشی برای یادگیری انجام ندهد.

۲) به هنگام مطالعه جای آرامی را برای خود انتخاب کنید و درخصوص فعالیت‌هایی که باید در طول روز یا هفته انجام دهید، برنامه‌ریزی کنید.

۳) هرگز اجازه ندهید تلویزیون بر زندگی شما مسلط شود.

۴) همیشه در کلاس حاضر شوید و خود را برای پرسش‌های معلم از قبل آماده کنید.

۵) با کم‌رویی در کلاس مبارزه کنید و اگر چیزی را نمی‌دانید از معلم بپرسید.

۶) خوب گوش دادن را یاد بگیرید.

۷) برای درس‌های مشکل وقت بیشتری را صرف کنید. در این کلاس‌ها کمتر غیبت کنید و سؤالات خود را از بزرگ‌ترها و هم‌کلاسی‌ها بدون هیچ‌گونه شرم و خجالتی بپرسید.

۸) درس‌ها را به دقت مطالعه کنید و در صورتی که واقعاً در کلاس متوجه نکات مهم درس‌های مشکل نمی‌شوید، معلم خصوصی بگیرید.

۹) برای یادگیری موضوعات درسی جدید سعی کنید که مفاهیم جدید را با اطلاعات قبلی در ذهن خود پیوند دهید.

۱۰) از نکات مهم درس یادداشت تهیه کنید. یادداشت‌ها وسیله‌ای برای مرور دایمی درس‌ها هستند.

### منابع برای مطالعه

۱- چگونه درس بخوانیم؟ چگونه امتحان بدهیم؟ احمد میر عابدینی، نشر چگامه، ۱۳۷۳

۲- ۵۰۰ نکته درباره مطالعه، مؤلف فیل ریس، ترجمه بیتا عسگری و گیتا عسگری، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ایرانشهر شمالی، انتشارات مدرسه

## ۳-۶- روش تدریس درس مدیریت زمان

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟

### اهداف کلی

آگاهی از نحوه مدیریت زمان و داشتن برنامه برای استفاده مؤثر از زمان

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- کسب مهارت‌های فرایند تفکر نظیر: مفهوم‌سازی، تشخیص دادن، مقایسه کردن، تمرکز،

استدلال کردن، استنباط کردن، مثال زدن، پیش‌بینی کردن، حدس زدن.

۲- باور به داشتن هدف و برنامه برای زندگی و علاقه‌مندی به استفاده درست از عمر و برنامه‌ریزی در زندگی.

۳- علاقه‌مندی به بهره‌گیری از فرصت‌هایی که زندگی برای ما فراهم می‌کند و تنظیم برنامه روزانه و هفتگی

۴- مفهوم مدیریت زمان را تعریف می‌کنند.

۵- مفهوم هدف و اهمیت آن را در زندگی بیان می‌کنند.

۶- انواع هدف در زندگی فردی و راه‌های رسیدن به آن را بیان می‌کنند.

۷- اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی را شرح می‌دهند.

۸- موانع مدیریت زمان (استفاده درست از زمان) را نام ببرند.

۹- توانایی برنامه‌ریزی و مدیریت یک دوره کوتاه زمانی (روزهای یک هفته) را از خود نشان دهند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: دانش‌آموزان در این درس با مفهوم مدیریت زمان، ضرورت برنامه‌ریزی برای استفاده عاقلانه از زمان، اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت و موانعی که موجب می‌شود فرد نتواند از زمان استفاده کند، آشنا می‌شوند.

مفاهیم و مهارت‌های کلیدی: مفهوم مدیریت زمان، انواع هدف، تعریف برنامه‌ریزی، موانع استفاده مؤثر از زمان، مهارت‌های خودارزیابی در استفاده از زمان

معرفی روش‌های تدریس پیشنهادی: روش تدریس تشریحی و توضیحی، روش خواندن، روش سؤال و جواب و بحث گروهی، روش فعالیت‌های گروهی و فردی، صامت خوانی، روش تمثیل، روش تمرین و کار مستقل

اجرای سناریوی تدریس در کلاس درس: فعالیت‌ها در جلسه اول

۱- ابتدا هدف کلی این درس را برای دانش‌آموزان بر روی تخته گچی بنویسید.

درک استفاده درست از زمان و ضرورت برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف زندگی

به دنبال آن مفهوم مدیریت زمان را بر روی تخته گچی بنویسید و معنای آن را برای دانش‌آموزان تشریح کنید. (زمان اشاره به عمر آدمی دارد که از سال‌ها، ماه‌ها، هفته‌ها، روزها، ساعت‌ها و دقیقه‌ها

تشکیل شده است. مدیریت زمان یا مدیریت عمر یعنی استفادهٔ عاقلانه از دقیق، ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های عمر. توجه دانش‌آموزان را به مثال کتاب جلب کنید.

اشاره کنید که زمان مانند پول، زمین، باغ، خانه و اموال و دارایی یک سرمایه و ثروت است. پیامبر اسلام (ص) و ائمه (علیهم‌السلام) نیز توجه ما را به این نکته جلب کرده‌اند و همهٔ کارها و فعالیت‌های آنها از روی برنامه بود. آنها از عمر خود بهترین استفاده را بردند.

اشاره کنید که بررسی زندگی دانشمندان، مخترعان، تولیدکنندگان بزرگ، سیاستمداران، بازرگانان و سایر افراد موفق حاکی از آن است که آنها در زندگی خود از زمان و عمر خود استفاده درست کردند. برای خود هدف داشتند و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کردند.

با استفاده از یک تختهٔ گچی، یک هدف را که باید در طول هفته آن را انجام دهید بنویسید و فعالیت‌ها، کارها و زمانی را که برای انجام هر فعالیت لازم است فهرست کنید. به دانش‌آموزان تذکر دهید که افراد موفق همواره هدف و فعالیت‌هایی را که برای رسیدن به آنها لازم است در یک دفتر یادداشت می‌کنند.

۲- از یک دانش‌آموز بخواهید که احادیث پیامبر (ص) و امام علی (ع) را دربارهٔ اهمیت زمان و استفاده درست از آن را بخواند. از دانش‌آموزان بخواهید دربارهٔ سؤالاتی که در ذیل فعالیت (۱) آمده است با یکدیگر همفکری کنند و به آنها پاسخ دهند.

۳- مفهوم مدیریت زمان را بر روی تختهٔ گچی بنویسید و دربارهٔ آن توضیح دهید.

۴- از دانش‌آموزان بخواهید که بر روی یک برگهٔ کاغذ سؤالات مرتبط با فعالیت ۲ را بنویسند و با همفکری با دوست کناردستی خود به آنها پاسخ دهند. دو نمونه از پاسخ‌های داده شده به هر سؤال را در کلاس بخوانید. به دانش‌آموزان تذکر دهید هدفی که شما برای زندگی خود انتخاب می‌کنید آینده زندگی شما را مشخص می‌کند.

۵- تعریف هدف و اقسام آن را بر روی تختهٔ گچی بنویسید و دربارهٔ اهمیت آنها برای دانش‌آموزان توضیح دهید. با استفاده از فعالیت ۳ برای درک بهتر انواع هدف از دانش‌آموزان بخواهید که اهداف مورد نظر خود را طبقه‌بندی کنند.

نمونه‌هایی از طبقه‌بندی اهداف برای آگاهی بیشتر

- قبول شدن در امتحانات نوبت اول (میان مدت)

- قبول شدن در کنکور (بلند مدت)

- تأسیس یک کارخانه تولیدی (بلند مدت)

– نویسنده شدن (بلند مدت)

– اختراع یک وسیله که بتواند آب شور دریا را با هزینه کم به آب شیرین تبدیل کند (بلند مدت)

– یادگیری زبان عربی یا انگلیسی برای مترجم شدن (بلند مدت)

– انجام تکالیف یکی از درس‌های علوم (کوتاه مدت)

فعالیت‌ها در جلسه دوم

الف) مفهوم برنامه‌ریزی را با ذکر یک مثال برای دانش‌آموزان توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)

تعریف برنامه‌ریزی: فعالیت‌هایی که برای رسیدن به یک هدف و در مدت زمان خاصی لازم است تا به آن هدف برسیم.

مثال:

هدف: یادگیری قاعده تبدیل افعال زمان حال به زمان گذشته در زبان انگلیسی

فعالیت‌ها:

۱- یادگیری قاعده ساختن فعل ماضی از زمان حال با استفاده از چند ریشه فعل در افعال باقاعده و بی‌قاعده (۱۰ دقیقه)

۲- مقایسه زمان حال با زمان گذشته در چند فعل باقاعده و بی‌قاعده (۸ دقیقه)

۳- حفظ کردن زمان حال و زمان گذشته ۲۰ فعل (۱۵ دقیقه)

۴- انجام تمرینات کتبی شامل نوشتن زمان گذشته چند فعل حال (۱۵ دقیقه)

استفاده از مثال‌های دیگر که درک آن برای دانش‌آموزان راحت تر است منعی ندارد. (ب) برای مثال از دانش‌آموزان بخواهید که در یک برگ کاغذ فعالیت‌هایی را که برای قبولی در امتحانات لازم است فهرست کنند و مدت زمان لازم برای هر یک را بنویسند. از دو نفر دانش‌آموز بخواهید که برخی از این فعالیت‌ها را در کلاس بخوانند (۱۵-۱۰ دقیقه).

(ج) از یک دانش‌آموز بخواهید که مبحث اهمیت برنامه‌ریزی و موانع انجام مدیریت زمان را با صدای بلند بخواند. درباره موانعی که درک آن برای دانش‌آموزان دشوار است از دانش‌آموزان سؤال کنید و به آنها توضیح دهید (۱۵-۱۰ دقیقه).

(د) از دانش‌آموزان بخواهید که فعالیت پایانی را در منزل انجام دهند. در انجام این فعالیت کمک گرفتن از اعضای خانواده اشکالی ندارد. نمونه‌هایی از پاسخ‌های دانش‌آموزان را در شروع جلسه بعد

در کلاس مورد بررسی قرار دهید.

### شیوه ارزشیابی آموخته‌های فراگیران

- شیوه ارزشیابی در این درس با استفاده از آزمون‌های کتبی، عملکردی و نگرش‌سنج و برگه ثبت مشاهدات عملکردی دانش‌آموزان صورت می‌گیرد.
- نمونه فرم ارزشیابی مشاهده‌ای معلم از عملکرد دانش‌آموزان در کلاس درس

نام و نام خانوادگی دانش‌آموزان :

متوسط	خوب	عالی	شرح فعالیت‌ها
			خواندن صحیح متن درس
			هم‌اندیشی و مشورت با سایر افراد
			پاسخ صحیح به سؤالات
			مشارکت در فعالیت‌های کلاسی
			توضیح درباره مفاهیم و ارائه مثال
			تکمیل برگه‌های انجام فعالیت در منزل

در هر جلسه این فرم برای تعدادی از دانش‌آموزان تکمیل می‌شود، به گونه‌ای که تا پایان هر نیمسال عملکرد کلیه دانش‌آموزان در کلاس مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. (حداکثر نمره اختصاص داده شده به عملکرد دانش‌آموزان در کلاس ۵ خواهد بود).

### نمونه آزمون‌های نگرش‌سنج

خیر	بلی	شرح آزمون‌ها
		معتقد هستم ارزش عمر از پول و ثروت بیشتر است
		زمان فرصتی است که خدا در اختیار ما قرار داده است
		داشتن هدف مانع از انجام کار و کوشش می‌شود
		با داشتن برنامه متوجه می‌شویم که وقت ما چگونه صرف شده است
		از هدر دادن بیهوده عمر باید پرهیز کنیم

● نمونهٔ آزمون‌های کوتاه جواب، جورکردنی و تکمیل کردن

– مدیریت زمان را تعریف کنید.

– برنامه‌ریزی یعنی.....

– هدف را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید.

– رابطهٔ اهداف زیر را با نوع آن به لحاظ زمانی مشخص کنید. از ← برای متصل کردن

هر سؤال با پاسخ صحیح استفاده کنید.

حفظ کردن یک شعر ← هدف میان مدت  
نوشتن یک کتاب قصه ← هدف کوتاه مدت

● نمونهٔ آزمون عملکردی

۱– برای یک هفتهٔ خود برنامه‌ریزی کنید.

۲– اهداف مورد نظر خود را مشخص کنید.

۳– فعالیت‌هایی را که باید برای رسیدن به اهداف انجام دهید، مشخص کنید.

۴– زمان انجام هر فعالیت را مشخص کنید.

## دانستنی‌هایی برای معلم

بحث مدیریت زمان عمدتاً به استفاده بهتر از وقت (زمان) برای رسیدن به اهداف و انجام کارهای مختلف با توجه به کمبود زمان مرتبط است. هر چند که استفاده از زمان برای انجام فعالیت‌های عبادی به آغاز پیدایش ادیان الهی بر می‌گردد. اما ابداع ساعت‌های مکانیکی، پیدایش انقلاب صنعتی، توسعهٔ وسایل حمل و نقل، حرکت منظم اتوبوس‌ها و قطارها، توسعهٔ نظام اداری و گسترش کارخانجات توجه افراد به ساعت و زمان را بیشتر کرد.

کشورهای صنعتی نخستین کشورهایی بودند که مردم آنها با افزایش مداوم وظایف شغلی، انباشت کار و بحران کمبود وقت، به فکر مدیریت زمان افتادند. مسائل مرتبط با مدیریت زمان در کشورهای غربی که آنها را وادار به تفکر دربارهٔ مدیریت زمان یا استفاده درست از آن کرده است به شرح زیر بوده است:

– برخی از افراد در حدود ۱۲ ساعت در روز کار می‌کنند و فرصت کمی دارند که زمان بیشتری

در کنار خانواده خود باشند.

- برخی از افراد کمتر فرصت استفاده از اوقات فراغت را دارند و مدام مشغول کارند.
- برخی از افراد به طور متوسط فقط ۳۰ دقیقه در روز را به خود اختصاص می‌دهند.
- برخی از افراد نمی‌توانند همه کارهای خود را در طول هفته انجام دهند.
- فشار روحی بر افراد به علت کار زیاد دو برابر شده است.
- رشد اقتصادی در جوامع منجر به بروز پدیده کمبود وقت شده است.
- گسیختگی زندگی خانوادگی به علت اشتغال زیاد به کار بیشتر شده است.
- برای اینکه اطلاعات خود را به روز کنیم، باید وقت بیشتری را صرف کنیم.
- برای اینکه مدت زمان بیشتری در کنار خانواده یا تربیت فرزندان باشیم باید به فکر مدیریت زمان باشیم.

- دانش‌آموزان و یا دانشجویان با توجه به کثرت انتظارات از آنها باید یاد بگیرند که چگونه از زمان بهتر و حساب شده‌تر استفاده کنند.

ارزش زمان در نزد ملل مختلف فرق می‌کند. برای مردم کشورهایمانند آمریکا، کانادا، فرانسه، ژاپن، انگلیس، استرالیا، وقت بسیار با ارزش است، برای مثال اگر قرار است جلسه‌ای در ساعت خاصی تشکیل شود، حتماً در همان ساعت برگزار می‌شود. اما برای مردم خاورمیانه، آفریقا، آمریکای لاتین یا چین اگر قرار است جلسه‌ای مثلاً در ساعت ۱۰ تشکیل شود، ممکن است که تا ساعت یازده و یا حتی دوازده تشکیل شود. در غرب تأخیر در برگزاری ساعت به معنای بی‌ادبی، بی‌کفایتی یا حتی بی‌علاقگی تفسیر می‌شود. اما در بقیه کشورها چنین مفهومی ندارد. به عبارت دیگر مردم در کشورهای خاورمیانه، آفریقا یا آمریکای لاتین به زمان راحت‌تر نگاه می‌کنند و ترجیح می‌دهند در زمان تشکیل جلسه به کارهای دیگری پردازند.

زمان برای مدیران پر مشغله از اهمیت زیادی برخوردار است، برای آنها مهم است که جلسه در زمان معین برگزار شود. برای دانش‌آموزان نیز که باید مداوم مطالعه کنند و مدرسه تکالیف زیادی از آنها می‌خواهد و در عین حال برای خودشان نیز اهدافی را دنبال می‌کنند استفاده از زمان اهمیت زیادی دارد.

آنچه که مهم است درک این نکته است که استفاده درست از زمان برای هر فرد عامل مهمی در پیشرفت زندگی او محسوب می‌شود.

## منابع برای مطالعه بیشتر

۱- مدیریت زمان نوشته سید مجتبی موسوی، انتشارات مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی رسائل،

۱۳۷۶

۲- مدیریت زمان نوشته دیوید لوییس، ترجمه کامران روح شهنواز، انتشارات جیحون، ۱۳۷۷

## ۷-۳- روش تدریس درس روابط ما، ارتباطات و آداب معاشرت

### اهداف کلی

- ۱- آگاهی از ارتباطات چهارگانه انسان با خود، خداوند متعال، مردم و جهان آفرینش
  - ۲- شناخت نیاز انسان به برقراری ارتباط با خود، خداوند متعال، مردم و جهان خلقت
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- مفهوم ارتباط و انواع آن را تعریف کنند.
  - ۲- چرایی و چگونگی ارتباط با خود، خداوند متعال، دیگران و جهان پیرامون را توضیح دهند.
  - ۳- مفهوم آداب معاشرت را توضیح دهند.
  - ۴- در خصوص آداب ارتباط با افراد کوچک، دوستان، اعضای خانواده و بزرگسالان توضیح

دهند.

۵- عناصر ارتباط، پل‌های ارتباطی یا موانع ارتباطی را نام ببرند و آنها را تشخیص دهند.

۶- مهارت‌های ارتباطی خود را ارزیابی کنند.

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: مفهوم ارتباط، نیاز انسان به برقراری ارتباط با خود، خدا و دیگران و جهان پیرامون، مهارت‌های ارتباطی، پل‌های ارتباطی، موانع ارتباطی، ارتباطات کلامی، آداب معاشرت با دیگران.

توضیحاتی دربارهٔ درس: ارتباطات اگر چه در ادبیات مهارت‌های زندگی به شیوه‌های برقراری ارتباط بین انسان‌ها به صورت چهره به چهره یا از طریق یک سری وسایل اشاره دارد، اما برخلاف آنچه تصور می‌شود ما در شب و روز یا در طول در زندگی مدام با خود، دیگران، خداوند متعال و نظام خلقت در حال برقراری ارتباط هستیم. ارتباط با مردم و آداب معاشرت با آنها یکی از ابعاد مهم ارتباطی است. این نوع ارتباطات برای زندگی هر انسانی از اهمیت حیاتی برخوردار است. اگر چه در ادبیات مهارت‌های زندگی عمدتاً به مهارت‌های ارتباطی با دیگران توجه می‌شود اما قصد ما ابتدا بحث در خصوص نیاز ما به برقراری ارتباط‌های چهارگانه است که در فلسفه تربیت اسلامی به آن توجه شده است



و بعد بحث در خصوص، توجه به مهارت‌های ارتباطی با دیگران است.

در ارتباط چهره به چهره در یک فرایند ارتباطی دو سویه پیام (کلام، حالت‌های بدن یا تصاویر)، از گیرنده به فرستنده منتقل می‌شود و به دنبال دریافت پیام، گیرنده نیز به فرستنده بازخورد و عکس‌العمل نشان می‌دهد. شرط برقراری این ارتباط همسان بودن معانی بین افراد است و منظور از معانی، تفاهم بر روی زبان مشترک و یا حالت‌های بدن است. برقراری یک ارتباط مؤثر نیازمند شناخت موانع و پل‌های ارتباطی است که از آن به نام مهارت‌های ارتباطی یاد می‌شود.

روش‌های تدریس پیشنهادی: بحث گروهی، فعالیت فردی و فعالیت دو نفره، خواندن متن،

روش نمایش

### سناریوی تدریس

۱- در صورت امکان تصاویری در ارتباط با موارد چهارگانه ارتباطی در برابر دانش‌آموزان نصب کنید (تصویر انسانی در حال تفکر، تصویر انسان در حال مشاهده طبیعت، تصویر انسانی در حال عبادت و دعا و یا تصویر دو انسان که در حال گفت‌وگو با یکدیگرند). برای دانش‌آموزان توضیح دهید که ارتباط یعنی برقراری رابطه با یک چیز. آن چیز گاه در درون خود ماست و گاه در بیرون از ما قرار دارد. انسان با خود، خدا، جهان پیرامون و دیگران به دلیل نیاز ارتباط برقرار می‌کند.

۲- شرایطی فراهم کنید که در آن دو نفر از دانش‌آموزان از طریق ایفای نقش درباره موضوع خاصی گفت‌وگو کنند. از دانش‌آموزان بخواهید که پس از انجام این گفت‌وگو عناصر چهارگانه ارتباطی یعنی گیرنده، فرستنده، پیام و عکس‌العمل را مشخص کنند. از دانش‌آموزان بخواهید عناصر چهارگانه ارتباطی را از طریق یک تصویر نشان دهند.

۳- نمایشی ترتیب دهید که یک دانش‌آموز از طریق حالت‌های بدن خود پیام‌های مختلفی را به سایر دانش‌آموزان منتقل کند.

۴- از دانش‌آموزان درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های انتقال پیام به شیوه کلامی و غیر کلامی سؤال کنید.

۵- از طریق ترتیب دادن یک نمایش و گفت‌وگو بین دو نفر، موانع مختلف ارتباطی را به دانش‌آموزان آموزش دهید. نظیر گوش ندادن به صحبت‌های طرف مقابل، آهسته حرف زدن، مبهم حرف زدن

۶- از طریق ترتیب دادن یک نمایش و گفت‌وگوهای بین دو نفر، پل‌های مختلف ارتباطی را به دانش‌آموزان آموزش دهید؛ نظیر سلام کردن، سؤال کردن، با دقت گوش دادن، نگاه کردن به گوینده،

تأیید سخن گوینده، برخورد احترام آمیز، تشویق گوینده به حرف زدن  
۷- انجام فعالیت ۴- از دانش آموزان بخواهید برگه خودارزیابی مهارت‌های ارتباطی را تکمیل  
کنند. این برگه به دانش آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌ها و ضعف‌های ارتباطی خود را مورد ارزیابی  
قرار دهند.

۸) از دانش آموزان بخواهید فعالیت ۵ را به صورت فردی انجام دهند. از صحت برخی از  
پاسخ‌های دانش آموزان مطمئن شوید.

بحث گروهی: از دانش آموزان سؤال کنید که چرا انسان ناچار از برقراری ارتباط با خود است؟

- با مروری بر تجربیات خود می‌خواهد به راه حل جدیدی برسد؟

- دربارهٔ صحت و سقم تجربیات خود بازنگری می‌کند؟

- نکات قوت و ضعف خود را ارزیابی می‌کند.

- به اشتباهات خود فکر می‌کند.

از دانش آموزان سؤال کنید چرا انسان ناچار از برقراری ارتباط با خداوند متعال است؟

- نیاز به کسب آرامش روحی و داشتن تکیه گاه

- نیاز به راهنمایی و هدایت خداوند

- نیاز به دخالت خداوند در حل مشکلات

از دانش آموزان سؤال کنید که چرا انسان‌ها ناچار از برقراری ارتباط با یکدیگرند؟

- نیاز انسان به خروج از تنهایی

- نیاز به کسب تجربیات تازه

- نیاز به تهیهٔ احتیاجات خود

- نیاز به حل مشکلات از طریق همکاری جمعی

- نیاز به تشکیل خانواده

- نیاز به دفاع و مقابله با تهدیدها و خطرات

از دانش آموزان سؤال کنید که چرا انسان‌ها ناچار به برقراری ارتباط با طبیعت‌اند؟

- نیاز انسان به تأمین احتیاجات مادی خود مانند غذا، پوشاک، چوب و ...

- نیاز انسان به استفاده از زیبایی‌های طبیعت

- نیاز انسان به شناخت مخاطرات طبیعت و راه‌های مقابله با آن

- نیاز انسان به کنترل نسبی طبیعت و آگاهی از پیامد عملکرد انسان بر روی طبیعت

از دانش‌آموزان سؤال کنید که مهارت‌های ارتباطی چیست؟

– اگر تصمیم به برقراری ارتباط با فردی دارید که او را نمی‌شناسید، چگونه با او ارتباط برقرار

می‌کنید؟

– اگر این فرد در جای دوری زندگی می‌کند، چگونه می‌توانید با او ارتباط برقرار کنید؟

– اگر تصمیم بگیرید که نظر دوست خود را برای انجام کاری مفید جلب کنید، چگونه او را به

انجام این کار تشویق می‌کنید؟

– اگر بخواهید توجه دیگران را به خود جلب کنید، این کار را چگونه انجام می‌دهید؟

– اگر بخواهید مردم را به خرید کالای خود تشویق کنید، این کار را چگونه انجام می‌دهید؟

برای انجام کارهای فوق شما نیازمند دانستن مهارت‌های ارتباطی هستید. فعالیت ۲ را انجام

دهید. دانش‌آموزان را به پنج گروه تقسیم کنید و از هر کدام بخواهید که به هریک از سؤالات از طریق

همفکری با یکدیگر پاسخ دهند و در پایان، از نماینده گروه بخواهید که نظرات خود را به اطلاع سایر

دانش‌آموزان کلاس برساند.

پاسخ سؤال ۱: آداب معاشرت توجه به دستورات اسلام و آداب و رسوم هر جامعه در ارتباط با

دیگران است. برای مثال سلام کردن به دیگران، احترام به افراد بزرگسال

پاسخ سؤال ۲: محبت کردن به آنها و پرهیز از رفتاری که موجب ترس و وحشت آنها شود

پاسخ سؤال ۳: سلام کردن، محبت کردن، پرهیز از تمسخر و غیبت و بدگویی آنها، پرهیز از

زورگویی و....

پاسخ سؤال ۴: احترام کردن، توجه به خواسته‌های آنها، همکاری، نظر خواستن از آنها در

کارهای مختلف و....

پاسخ سؤال ۵: سلام کردن، احترام کردن، کمک کردن، رسیدگی و مراقبت

شیوه ارزشیابی: آزمون کتبی کوتاه جواب

انواع ارتباط‌های انسانی را نام ببرید؟

مهارت‌های ارتباطی چیست؟

آزمون‌های فرایندی

انجام فعالیت‌های کتاب و مشاهده عملکرد گروه‌های کلاسی با استفاده از برگه مشاهده عملکرد

– انجام فعالیت‌های نمایشی و تکمیل برگه‌های خود آزمون حداکثر پنج نمره

– مشاهده عملکرد دانش‌آموزان در کلاس حداکثر پنج نمره

## دانستنی‌هایی برای معلم

ارتباط با خود از نوع ارتباطات درون فردی است. ارتباطات درون فردی به ارتباطی گفته می‌شود که شخص با خودش برقرار می‌سازد. اگر چه ممکن است که بعضی افراد معتقد باشند که دربارهٔ یک نفر هیچ ارتباطی لازم نیست. ما در هر زمانی در حال ارتباط با خودمان هستیم. ارتباطات درون فردی می‌تواند به صورت‌های زیر باشد:

– مفهوم سازی: مثل تفسیر نقشه‌ها، متون، مناظر و علائم

– تفسیر ارتباطات غیر کلامی مانند تکان اندام‌های بلند و تماس‌های چشمی

– ارتباط بین بخش‌های بدن: مثلاً دلم می‌گوید که اکنون وقت نهار است.

– صحبت کردن با خود و یا نگارش افکار یا مشاهدات

– انجام جنبش‌های بدنی هنگام تفکر

– خیال‌پردازی و رؤیاهای شبانه

ارتباطات میان فردی یا ارتباط با دیگران: ارتباطات میان فردی به ارتباط با شخصی دیگر اشاره می‌کند. این نوع ارتباط سه زیر مجموعه ارتباط دو نفره، عمومی و گروه کوچک است. ارتباطات میان فردی در برگیرنده موارد زیر است:

(۱) گفتار، (۲) ارتباطات غیر گفتاری، (۳) ارتباطات ناخودآگاه، (۴) تلخیص و تعبیر. برخورداری از مهارت‌های ارتباط میان فردی خوب، حمایت‌کننده فرایندهایی از قبیل رهبری و مدیریت، فروش، مشاوره، تربیت، رفع اختلاف و ...

ارتباطات میان فردی تحت تأثیر موانع ارتباطی قرار می‌گیرد.

ارتباط با خدا از طریق نماز و دعا، تفکر معنوی، عمل صالح، تفکر در خلقت الهی صورت می‌گیرد. انسان با هدف پرکردن خلأ روحی، پیدا کردن یک تکیه‌گاه و حل مشکلات نیازمند برقراری ارتباط با خداوند متعال است. ارتباط با طبیعت با هدف تأمین نیازهای مادی، لذت بردن از زیبایی‌های آفرینش، زیبا سازی محیط و عمران و آبادی طبیعت و کنترل خطرات طبیعی صورت می‌گیرد.

ارتباط فرایند انتقال پیام از فرستنده به گیرنده و به شرح روشن بودن پیام برای هر دوی آنهاست. در فرایند ارتباط، یک گیرنده، یک فرستنده و یک پیام وجود دارد. در ارتباطات دو نفره معمولاً گیرنده به فرستنده بازخورد می‌دهد. اما در ارتباطات یک سو به بازخورد یا عکس‌العمل از دریافت‌کننده پیام به فرستنده داده نمی‌شود؛ مانند ارتباطات رادیویی یا تلویزیونی. ارتباطات اقسام مختلفی دارد؛ مانند ارتباطات کلامی، ارتباطات غیر کلامی و ارتباطات تصویری. ارتباط کلامی از طریق صحبت کردن،

گفت‌وگو، سخنرانی و نمایش صورت می‌گیرد.

ارتباط غیرکلامی از طریق حالت و زبان بدن (حرکات اندام‌ها و حالات چهره، مدل مو، نمادها و سمبل‌ها) به مخاطب منتقل می‌شود. ارتباطات کلامی از طریق آهنگ و تن صدا به طرف مقابل منتقل می‌شود. در ارتباطات تصویری از طریق تصاویر، نوشته‌ها، عکس، نقشه، نمودار و... پیام مورد نظر به مخاطب منتقل می‌شود.

مهارت در برقراری ارتباطات در موفقیت هر انسانی در زندگی او اثر مستقیم دارد و ناتوانی در برقراری ارتباط سازنده با دیگران در ایجاد ناراحتی‌های روانی امروزه کاملاً اثبات شده است. ما در ارتباط با خود، خانواده و جامعه نیازمند برقراری ارتباط مؤثر با دیگران هستیم. مفهوم ارتباط تنها بعد بیرونی ندارد، بلکه ما خودمان هم نیازمند برقراری ارتباط سازنده با خود هستیم. ارتباط مؤثر با خود زیربنای برقراری ارتباطات سازنده با دیگران است.

در برقراری ارتباط با دیگران، صمیمیت، صداقت، صراحت، احترام متقابل و مهارت‌های ارتباطی پنج اصل مهم است. منظور از صداقت هماهنگی زبان با قلب است و مراد از صراحت روشن بودن پیام‌هایی است که بین دو فرد رد و بدل می‌شود. احترام متقابل به معنای ارزش‌گذاری برای طرف مقابل، پذیرش فرد و حفظ حریم شخصی و انسانی خود و فرد مقابل است. مهارت‌های ارتباطی توانایی تأثیرگذاری بر افکار و عقاید دیگران است و برای موفقیت در زندگی نقش مهمی دارد.

چهار مهارت اصلی در برقراری ارتباط چهره به چهره عبارت‌اند از تفکر، گوش دادن، صحبت کردن و رعایت مهارت‌های غیر کلامی. شاید عده‌ای تصور کنند که تفکر چگونه می‌تواند یک مهارت ارتباطی باشد. اما واقعیت این است که شما درباره آنچه که بر زبان می‌آورید باید فکر کنید (با خود حرف بزنید) و حساب شده حرف بزنید تا بتوانید یک ارتباط مؤثر با یک فرد و یا یک گروه برقرار کنید. شنیدن مؤثر به شما اجازه می‌دهد که گفته‌های دیگران را به درستی درک کنید و نسبت به آن از خود عکس‌العمل مناسب نشان دهید. صحبت کردن، توانایی توضیح درباره نظرات خود به دیگری یا دیگران به صورت روشن است. صحبت کردن مؤثر نیازمند آن است که شما از زبان بدن به نحو مؤثر استفاده کنید. منظور ما بهره‌گیری از مهارت‌های غیر کلامی است که شامل حالت بدن، چهره، صورت و همین‌طور استفاده از تصاویر، نمادها و علائم برای انتقال پیام به دیگران است. بهره‌گیری از مهارت‌های غیر کلامی نیازمند مهارت‌های زمینه‌ای مانند آگاهی از مخاطبان، توانایی ارائه مطلب و استفاده از زبان بدن است.

در پایان اگر بخواهیم یک جمع‌بندی مناسب از تعریف مهارت‌های ارتباطی را تعریف کنیم

این گونه می‌توان آن را تعریف کرد :

مهارت‌های ارتباطی : توانایی انتقال اطلاعات از یک فرد به فرد دیگر و یا از یک مکان به مکان دیگر از طریق کلام، نوشته (چاپ شده در کتاب‌ها، مجلات یا رسانه‌های دیجیتال مانند وب سایت‌ها یا ایمیل) تصاویر (علائم، نقشه‌ها، نمودارها، شکل‌ها) و علائم غیر کلامی (زبان بدن، حالت صورت، آهنگ صدا) است. در ارتباطات دوسویه مهارت‌های شنیدن مؤثر و دادن بازخورد مناسب به طرف مقابل به این مهارت‌ها افزوده می‌شود. مهارت‌های صحبت کردن نیازمند آن است که شما روشن و واضح حرف‌های خود را بزنید. به چشمان مخاطب خود نگاه کنید. از کلمات مؤدبانه و اثرگذار استفاده کنید. در نوشتن باید بتوانید منظور خود را واضح، روشن و مختصر بیان کنید. در گوش دادن باید به صورت دقیق و نقادانه گوش دهید تا بتوانید نقطه نظرات طرف مقابل را دریابید و عکس‌العمل مناسب از خود نشان دهید. این چهار مهارت در موفقیت‌های بعدی زندگی برای هر فردی اهمیت حیاتی دارد.

### ۸-۳- روش تدریس سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟

#### اهداف کلی

۱- شناخت انواع سبک‌های ارتباطی

۲- تمرین سبک‌های ارتباطی در کلاس و نقد و بررسی هر سبک

انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :

۱- سبک رفتار سلطه‌جویانه (زور گویانه یا پرخاشگرانه) را بشناسند و در یک موقعیت فرضی و نمایشی در کلاس آن را نقادی کنند.

۲- سبک رفتار منطقی یا انسانی را بشناسند و در یک موقعیت فرضی و نمایشی آن را نقادی

کنند.

۳- سبک رفتار سلطه‌پذیرانه (انفعالی) را در یک موقعیت فرضی نقادی کنند.

۴- سبک رفتار قاطعانه (ابراز وجود) را در یک موقعیت فرضی نقادی کنند.

مفاهیم و مهارت‌های اساسی : سبک ارتباط بین فردی، ارزیابی سبک‌های رفتاری سلطه‌جویانه، منطقی، سلطه‌پذیرانه، (انفعالی) و قاطعانه (ابراز وجود)، ایفای نقش و نمایش سبک‌های رفتاری.

روش‌های تدریس پیشنهادی : روش نمایش و ایفای نقش، روش توضیح، فعالیت فردی،

بحث گروهی

توضیحاتی دربارهٔ درس : همهٔ ما در زندگی روزمره به شیوه‌های مختلف با دیگران ارتباط

برقرار می‌کنیم و به تبادل افکار، احساسات و طرح خواسته‌های خود با دیگران می‌پردازیم. ارتباط ما با دیگران در اشکال مختلف صورت می‌گیرد. برخی از این سبک‌های ارتباطی که در بین افراد شایع است، از طریق طرح موقعیت‌های فرضی مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد. این سبک‌ها گاه انسانی و منطقی، گاه زورگویانه و زمانی قاطعانه یا منفعلانه است. دانش‌آموزان با ارزیابی این سبک‌ها متوجه نکات قوت و ضعف هر سبک و پیامدهای آن می‌شوند و در نهایت یاد می‌گیرند که در برقراری ارتباط با دیگران و در موقعیت‌های مختلف سبک ارتباطی مناسب را به کار گیرند.

### سناریوی تدریس

۱- اجرای موقعیت ۱ (موقعیت سلطه جویانه یا زورگویانه). ابتدا عبارت سبک رفتاری سلطه جویانه را روی تخته گچی بنویسید. این موقعیت را می‌توان به دو شیوه تدریس کرد: اول، خواندن متن و بعد درخواست از تعدادی دانش‌آموز در خصوص نقد و بررسی عملکرد فرهاد. دوم، ایفای نقش فرهاد در قالب یک انسان زورگو همراه با مشارکت سه نفر از دانش‌آموزان در نقش افرادی که تحت سلطه قرار گرفته‌اند. در اجرای این نقش لازم است که ابتدا دیالوگ نمایش در قالب چند جمله کوتاه از زبان فرهاد بیان شود و در پایان رفتار فرهاد توسط تعدادی از دانش‌آموزان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در پایان، در مورد ویژگی‌های افراد سلطه جو و زورگو توضیح دهید.

۲- موقعیت (سبک رفتاری منطقی) را در کلاس اجرا کنید.

ابتدا سبک رفتار منطقی را بر روی تخته گچی بنویسید و مانند موقعیت ۱ می‌توانید آن را به دو شیوه تدریس کنید.

از دانش‌آموزان بخواهید که رفتار سارا را مورد ارزیابی قرار دهند.

۳- موقعیت ۳ (سبک رفتار سلطه جویانه) را در کلاس اجرا کنید. (انتخابی)

اجرای این موقعیت به مانند موقعیت (۱) است.

در پایان عملکرد سودابه را مورد نقد و بررسی قرار دهید.

۴- موقعیت ۴ (سبک رفتار انسانی) را در کلاس اجرا کنید. اجرای این موقعیت به مانند

موقعیت (۱) است.

عملکرد فاطمه و سحر را مورد نقد و بررسی قرار دهید.

۵- موقعیت ۵ (سبک رفتار انفعالی) را در کلاس اجرا کنید.

در پایان عملکرد چنگیز و حمید را مورد ارزیابی قرار دهید.

۶- موقعیت ۶ (سبک رفتار قاطعانه یا جرأت‌مندانه)

در پایان عملکرد فربرز را مورد نقد و بررسی قرار دهید.  
شیوه ارزشیابی: ارزشیابی عملکرد دانش‌آموزان در خصوص اجرای موقعیت‌ها و تکمیل مشاهده عملکرد.

### دانستنی‌هایی برای معلم

ویژگی‌های سبک رفتاری سلطه‌جویانه (زورگویانه): افراد سلطه‌گر سعی می‌کنند که با دیگران مانند یک شیء برخورد کنند و نه یک انسان. آنها تلاش می‌کنند تا افراد سلطه‌پذیر را در جهت منافع خود فریب داده و در خدمت به خود مورد بهره‌کشی قرار دهند.

در مواردی این افراد ممکن است که نوعی احترام تصنعی برای دیگران قائل شوند، اما در واقع قصد فریب آنها را دارند. افراد سلطه‌جو باورهایی دارند که خیال می‌کنند به آنها احساس قدرت می‌دهد. به همین علت آنها کمتر به نظرات دیگران اهمیت می‌دهند. افراد سلطه‌جو انسان‌هایی هستند که دوست ندارند کسی از آنها انتقاد کند. به طور کلی توهین و پرخاش به دیگران، تهدید آنها یا تمسخر آنها و تنبیه از جمله ویژگی‌های افراد سلطه‌جو است. از دیگر ویژگی‌های این افراد عصبانیت و ناتوانی در گوش دادن به حرف دیگران است.

ویژگی‌های سبک رفتاری سلطه‌پذیرانه (انفعالی): افراد سلطه‌پذیر از برخورد با دیگران می‌ترسند حتی اگر این کار به قیمت از دست دادن حق آنها تمام شود. آنها معمولاً حق را به دیگران می‌دهند و برای خود ارزش و احترامی قائل نیستند. چنین افرادی در مقابل انتقاد بسیار مضطرب می‌شوند و معمولاً برخلاف میل خود عمل می‌کنند. برای پیدا کردن دلیل مشکلات معمولاً خودشان را سرزنش می‌کنند و گاهی این سرزنش به قدری شدید می‌شود که ماهیت خود آزاری پیدا می‌کند. گاهی تلاش می‌کنند که حس ترحم دیگران را جلب کنند. وقتی کسی باعث ناراحتی آنها می‌شود به جای صحبت و طرح مسئله با فرد مذکور مسئله را در دل خود نگه می‌دارند و تقلاً می‌کنند که آن را فراموش کنند. افراد سلطه‌پذیر ممکن است که از عبارات اخلاقی مانند گذشت و تواضع استفاده کنند، اما فراموش می‌کنند که چنین اعمالی هرگز از روی ترس انجام نمی‌گیرد؛ بلکه این اعمال با توجه به فضایل عالی اخلاقی در فرد انجام می‌شود.

ویژگی‌های سبک رفتاری قاطعانه یا ابراز وجود: فرد قاطع کسی است که هم حق و حقوق خود و هم حق و حقوق دیگران را رعایت می‌کند. آنها برخلاف افراد سلطه‌پذیر که خود را متهم می‌کنند یا برخلاف افراد پرخاشگر که همواره دیگران را متهم می‌کنند؛ سعی می‌کنند که راه حل یک مسئله را



پیدا کنند. افراد قاطع نکات مثبت و منفی را هم در خود و هم در دیگران به صورتی منصفانه می‌بینند و در عین حال هم برای هم خود و هم برای دیگران احترام فائل هستند. افراد قاطع در حلّ تعارضات بیشتر بر گفت‌وگو تأکید دارند. آنها افرادی منصف و صریح هستند.

ویژگی سبک رفتاری انسانی: افرادی که در مناسبات رفتاری خود با دیگران بر اساس ارزش‌های انسانی و الهی عمل می‌کنند، سبک رفتاری آنها با دیگران انسانی است. این افراد در حقیقت به مراحل بالایی از فضایل اخلاقی دست یافته‌اند. از جمله سایر سبک‌های رفتاری می‌توان به سبک‌های رفتاری انسانی جراتمندان، منفعل پرخاشگر یا پرخاشگر اشاره کرد.

## توصیف سبک‌های ارتباطی

ویژگی‌ها	انفعالی	قاطعانه	پرخاشگر و سلطه‌جو	زرنگ
<p>صفات عمومی</p> <p>– فروتن، مطیع، کم‌صحبت می‌کند. تعهدات وی مبهم است. از دیگران تمجید می‌کند.</p> <p>– من نظری ندارم. خوب است، شما درست می‌گویید.</p>	<p>– اعمال و اظهارات هماهنگ است، قاطع اما مؤدب پیام او واضح است. به خود و دیگران احترام می‌گذارد.</p> <p>– این نظر خوبی است، اما می‌شود این گونه هم عمل کرد.</p> <p>– من خود این گونه دوست دارم، اگر چه می‌شود به راه‌های دیگر فکر کرد.</p>	<p>– اهل کنایه، تند مزاج، حق به جانب، برتری طلب، حرف دیگران را قطع می‌کند، درباره دیگران صحبت می‌کند، به دیگران انتقاد دارد، دیگران را تحقیر می‌کند، به دیگران منت می‌گذارد، به کسی احترام نمی‌گذارد.</p> <p>– ما می‌خواهیم این کارها را انجام دهیم. نظر شما برای من مهم نیست.</p>	<p>– حيله‌گر، مودى، دنبال کنترل دیگران، زود از دیگران قهر می‌کند. از دیگران به طور غیر مستقیم درخواست می‌کند تا نیازهای خود را تأمین کند. دیگران را او می‌دارد که یا کار او را انجام دهند و یا برایش متأسف باشند.</p> <p>حسود، چاپلوس و بیشتر اوقات سعی می‌کند خود را خیلی خوب نشان دهد. مردم کمتر می‌توانند به نقشه‌های او پی ببرند.</p>	
<p>باورها و عقاید</p> <p>نظر شما درست است، اما نظر من خیر.</p>	<p>نظر من درست است، نظر شما هم درست است.</p>	<p>نظر من درست است اما نظر شما خیر</p>	<p>دیگران را خوشبخت می‌داند اما خود را خوشبخت نمی‌داند. دیگران را وسیله تأمین خواسته‌های خود می‌داند.</p>	
<p>چشم‌ها</p> <p>از تماس چشمی خودداری می‌کند، به پایین نگاه می‌کند، زود گریه می‌کند، اهل التماس است.</p>	<p>گرم و اهل خوشامدگویی، برخورد دوستانه، به چشم افراد مستقیم نگاه می‌کند.</p>	<p>زودرنج، بدون احساس، خیره به طرف مقابل نگاه می‌کند، توضیحی ندارد.</p>	<p>اغلب گریه تصنعی و دروغین دارد.</p>	
<p>حالت بدن</p> <p>بدن خود را زیاد خم می‌کند، قوز می‌کند، شانه‌ها حالت خمیده دارد.</p>	<p>راحت، باز و اهل پذیرش دیگران</p>	<p>بدن خود را مستقیم نگاه می‌دارد، سر خود را بالا نگه می‌دارد، شانه‌ها مستقیم، دست‌ها باز، پاها جدا.</p>	<p>ترکیبی از حالت انفعالی و قاطعانه</p>	
<p>دست‌ها</p> <p>چسبیده به هم، بی‌قرار غالباً عرق کرده</p>	<p>باز، دوستانه و حالت مناسب</p>	<p>با انگشت‌ها اشاره می‌کند. مشت‌ها را گره می‌کند. دست‌ها را به کمر می‌زند</p>	<p>ترکیبی از حالت انفعالی و قاطعانه</p>	
<p>پیامدها</p> <p>تسلیم دیگران می‌شود آنچه ما می‌خواهیم به ما نمی‌دهد. از خود انتخاب می‌کند، بیچاره است.</p>	<p>با دیگران ارتباطات خوب دارد، خوشحال درباره عملکرد و اهل مصالحه</p>	<p>دشمن‌ساز است، دیگران را ناراحت می‌کند، احساس خشم ورنجش دارد.</p>	<p>مردم در پایان از او عصبانی، خشمگین و ناامید هستند.</p>	

## منابع مورد مطالعه

– راهنمای قاطعیت ورزشی، دکتر علیرضا جزایری و سیدعلی سینا رحیمی، نشر دانش،

تهران

– مهارت‌های زندگی، دکتر حسین خنیفر و دکتر مژده پور حسینی، مرکز نشر هاجر، قم

## ۹-۳- روش تدریس سبک زندگی

### اهداف کلی

۱- شناخت مفهوم سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- مفهوم سبک زندگی را تعریف کنند.

۲- عوامل مؤثر در سبک زندگی را تشریح کنند.

۳- عواملی که موجب تغییر در سبک زندگی افراد می‌شود را نام ببرند.

۴- سبک زندگی افراد مختلف را مقایسه و پیامد انتخاب هر نوع سبک زندگی را بیان کنند.

مدت زمان تدریس: یک تا دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: سبک زندگی، عوامل مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی،

عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی، مقایسه سبک‌های زندگی، سبک زندگی اسلامی – ایرانی

توضیحاتی دربارهٔ درس: این درس با داستانی از فضیل بن عیاض شروع می‌شود. فضیل

در ابتدا سبک زندگی از طریق راهزنی را برای خود انتخاب کرده بود، اما بعد با شنیدن یک آیه از قرآن

سبک زندگی خود را تغییر داد و روش زندگی انسان‌های پاک را برگزید. این داستان می‌خواهد بگوید

که آگاهی‌های تازه، تماس با انسان‌های ارزشمند، اراده و تصمیم از عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی

فضیل بوده است. در ادامه ضمن تعریف سبک زندگی ریشه‌های سبک زندگی که از طریق خانواده

شکل می‌گیرد مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد. سپس سبک زندگی تعدادی از افراد و پیامدهای

انتخاب هر کدام مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد.

روش‌های تدریس پیشنهادی: داستان‌گویی، بحث گروهی، توضیح و تبیین مفاهیم.

روش تدریس:

۱- از یک دانش‌آموز بخواهید که داستان فضیل بن عیاض را بخواند.

۲- فعالیت ۱ را اجرا کنید. از دانش‌آموزان بخواهید نظر خود را دربارهٔ دلایلی که موجب

شد فضیل سبک زندگی خود را تغییر دهد ابراز کنند. می‌توانید از داستان‌های دیگری از افراد تائب استفاده کنید.

۳- تعریف سبک زندگی را بر روی تخته کلاس بنویسید.

۴- در انجام فعالیت (۲) ابتدا درختی را روی تخته کلاس ترسیم کنید که دارای پنج ریشه است هر یک از سؤالات مطرح شده در این فعالیت اشاره به یک ریشه دارد. به دانش‌آموزان توضیح دهید که خانواده، سبک زندگی ما را مشخص می‌کند. وضعیت سلامتی یک فرد، زیبا بودن یا زشت بودن، باورها و اعتقادات خانواده، درآمد خانواده، تعداد فرزندان و موقعیت هر فرد خانواده و جنسیت از جمله عواملی هستند که سبک زندگی افراد را مشخص می‌کند. در عین حال سبک زندگی افراد ممکن است که با افزایش سواد، انتخاب یک شغل جدید، کسب درآمد و یا از دست دادن درآمد، موفقیت‌ها و شکست‌ها در زندگی یا اراده یک فرد تغییر کند.

۵- فعالیت (۳) را اجرا کنید.

در این فعالیت، سبک زندگی برخی از افراد با یکدیگر مقایسه شده است. دانش‌آموزان لازم است که با مقایسه دو به دو نظرات خود را درباره آنها ابراز کنند. به دانش‌آموزان توضیح دهید که یک فرد، یک گروه، قوم یا طایفه، شهری، روستایی، مسلمان و غیر مسلمان، ایرانی، افغانی، روسی، پاکستان سبک زندگی خود را دارد که موجب می‌شود از دیگری یا دیگران متفاوت باشد. ما مردم ایران اسلام و آداب و رسوم ایرانی را به عنوان سبک زندگی خود انتخاب کرده‌ایم و به آن افتخار می‌کنیم.

۶- از دانش‌آموزان بخواهید که در خانه، فعالیت پایانی را به کمک اعضای خانواده انجام دهند. معیارها برای مقایسه (شباهت‌ها و تفاوت‌ها) را به کمک خانواده می‌توان انجام داد. برای مثال، باورها و اعتقاد، سطح درآمد، تفریحات، نوع لباس. پای بندی به سلامت و بهداشت از جمله معیارهایی اند که برای این مقایسه می‌توان انتخاب کرد.

## ۱۰-۳- روش تدریس درس مهارت قاطعیت و جرأت ورزی

اهداف کلی :

- ۱- آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم قاطعیت و تصمیم‌گیری صحیح
  - ۲- آشنایی و تمرین دانش‌آموزان با نمونه‌های عملی قاطعیت و تصمیم‌گیری
- انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :
- ۱- مفهوم قاطعیت و دلایل جرأت‌ورزی را بیان کنند.