

پایہ

اول

هدف کلی: درک و شناخت کودک نسبت به توانایی‌هایش به عنوان فردی جدا از دیگران

به شباهت‌ها و تفاوت‌های خود و دیگران آگاه بوده و آن را بیان می‌کند.

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که دور هم به صورت دایره بنشینند تا همه‌ی آن‌ها یک‌دیگر را ببینند. به آن‌ها می‌گوید بچه‌ها خوب به همدیگر نگاه کنید. به دانش‌آموزان سه تا پنج دقیقه فرصت می‌دهد تا همدیگر را خوب ببینند. سپس یکی از دانش‌آموزان را صدا کرده و از او می‌خواهد که از جای خود بلند شود و جلوی آینه (آینه قدی) بایستد و توجه او را به اندازه‌ی موهایش جلب کرده و از او می‌پرسد: آیا موهای تو بلند است یا کوتاه؟ پس از پاسخ دانش‌آموز از او می‌پرسد اندازه‌ی موهای کدام‌یک از دوستانت مثل موهای تو است؟ به این ترتیب او را وادار به مقایسه‌ی اندازه موهای خود با دیگران نموده و توجه او را به شباهت‌ها و تفاوت‌های ظاهری خود و دیگران جلب می‌نماید. سپس دانش‌آموز دیگری را صدا کرده و سؤالات بالا را از او می‌پرسد. از دانش‌آموزان می‌خواهد تا شباهت‌های خودشان را با دوستانشان پیدا کنند، و بگویند در چه چیزهایی شبیه یکدیگر هستند. به آن‌ها فرصت پاسخگویی می‌دهد. پس از آن یک جمع‌بندی از فعالیت، انجام داده و می‌گوید: بله همه‌ی ما در اعضای بدن مثل چشم، مو، دهان و غیره مثل هم هستیم اما در بعضی موارد مثل اندازه و رنگ موها، قد، چاقی و لاغری و ... با هم متفاوتیم.

برای درک شباهت‌ها و تفاوت‌های ظاهری دیگر مانند: رنگ مو، اندازه‌ی قد و ... به روش بالا عمل کنید.

پایہ

۲۹۰

هدف کلی: کنترل خود و ابراز دامنه‌ای از هیجانات در موقعیت‌های مختلف

کارهایی که باعث ناراحتی دیگران می‌شود بیان می‌کند.
موقعیت‌های ناراحت‌کننده

گام اول: معلم موقعیت‌های زیر را برای دانش‌آموزان خوانده و سپس از آن‌ها می‌خواهد که بگویند کدام یک از این موقعیت‌ها آن‌ها را ناراحت می‌کند.*

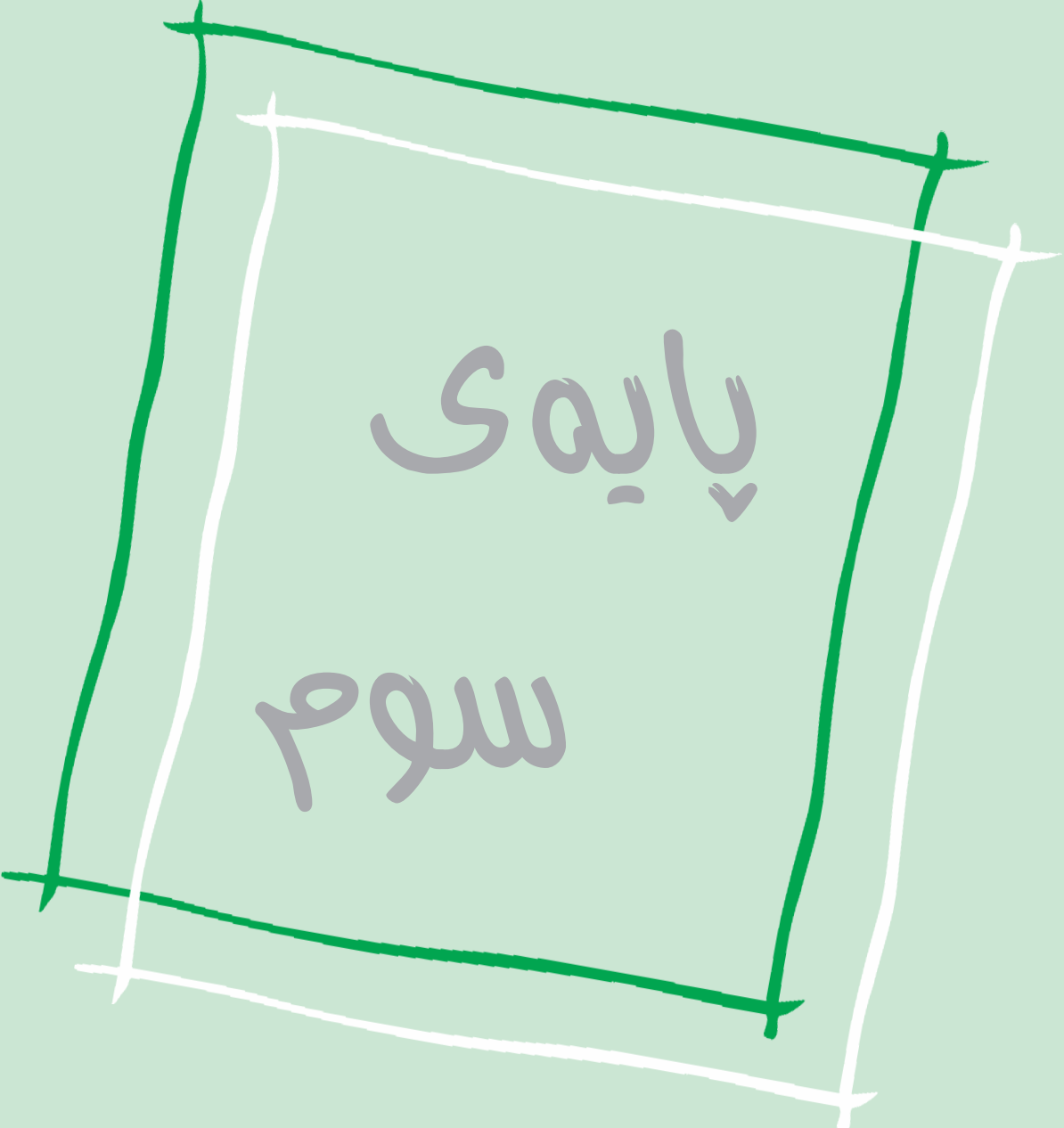
- ۱- شکستن شیشه‌ی پنجره به هنگام توپ بازی
- ۲- دیدن یک فیلم خنده‌دار
- ۳- گم کردن اسباب‌بازی مورد علاقه
- ۴- پاره شدن کتاب درسی
- ۵- همراه خانواده به پارک رفتن
- ۶- به زمین افتادن هنگام بازی

سپس از آن‌ها می‌خواهد تا موقعیت‌های دیگری که باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود را بیان کنند (غیر از موارد فوق) معلم پاسخ‌ها را جمع‌آوری می‌کند و در مورد آن‌ها با دانش‌آموزان گفتگو می‌کند.
گام دوم: موقعیت‌های زیر را برای دانش‌آموزان می‌خواند و سپس از آن‌ها می‌خواهد که بگویند کدام یک از موقعیت‌ها دیگران را ناراحت می‌کند.

- ۱- به زور خوراکی دیگران را گرفتن
- ۲- دوست خود را به بازی دعوت کردن
- ۳- هدیه دادن
- ۴- حرف بد زدن و ناسزاگویی به دیگران
- ۵- خراب کردن وسایل دیگران

سپس از آن‌ها می‌خواهد تا سایر موقعیت‌ها را غیر از موارد بالا که دیگران را ناراحت می‌کند، بیان کنند. معلم پاسخ‌ها را جمع‌آوری می‌کند و در مورد هر یک با دانش‌آموزان گفتگو می‌نماید.
گام سوم: معلم کارهایی که دیگران را خوشحال می‌کند و کارهایی را که دیگران را ناراحت می‌کند را روی تابلو می‌نویسد به این ترتیب مطالب ارایه شده را جمع‌بندی می‌نماید.

* توصیه: همکاران محترم در صورت امکان می‌توانند از تصاویر برای نشان دادن موقعیت‌های مختلف استفاده نمایند.



پایه

سوم

هدف کلی: درک و شناخت دانش آموز نسبت به توانایی هایش به عنوان فردی جدا از دیگران

فعالیت‌ها یا کارهایی را که می‌تواند انجام دهد را فهرست می‌کند.

ابتدا معلم در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های مربوط به ویژگی‌های ظاهری و خصوصیات شخصی (مانند: نام، شکل ظاهری، رنگ مو، علاقه به غذا و میوه و رنگ، تعداد اعضای خانواده و...) با دانش‌آموزان به بحث و گفتگو پرداخته و فرصت فکر کردن را به دانش‌آموزان بدهد. پس از آشنایی دانش‌آموزان با شباهت‌ها و تفاوت‌های همدیگر، معلم توجه دانش‌آموز را نسبت به توانایی‌های فعلی و کارهایی که می‌توانند انجام دهند،* آگاه نموده و از دانش‌آموزان بخواهد هر یک کارهایی را بیان نمایند که قبلاً قادر به انجام آن‌ها نبوده‌اند.

برای مثال: آیا دوران کودکی خود را به یاد می‌آورید؟

آیا قبلاً می‌توانستید به تنهایی با قاشق غذا بخورید؟

آیا قبلاً به تنهایی لباس‌هایتان را می‌پوشیدید؟

آیا می‌توانستید جوراب‌هایتان را به تنهایی بپوشید؟ دکمه‌های لباس‌تان را به تنهایی ببندید؟

آیا می‌توانستید بسته کیک یا بیسکویت یا خوراکی را باز نمایید؟ مداد بتراشید؟ دوچرخه سواری کنید، میوه

پوست کنید؟

آیا می‌توانستید به تنهایی غذا بخورید؟ آیا می‌توانستید از روی کتاب داستان بخوانید؟

آیا می‌توانستید نامه بنویسید؟

در نهایت دانش‌آموزان با توانایی‌های خود آشنا شده و کشف می‌کنند که کارهای زیادی می‌توانند انجام دهند

که در سال‌های قبل نمی‌توانستند انجام دهند.

* توصیه: همکاران محترم توجه داشته باشند که منظور از کارهایی که دانش‌آموزان در حال حاضر می‌توانند انجام دهند، کارهای معمولی و بسیار ساده‌ای است که قبلاً قادر به انجام آن فعالیت‌ها نبوده‌اند ولی هم‌اکنون قادر به انجام آن فعالیت‌ها می‌باشند.

هدف کلی: کنترل خود و ابراز دامن‌های از هیجانات در موقعیت‌های مختلف**عادت‌های خوب و بد را از هم تفکیک می‌کند.**

ابتدا معلم برای دانش‌آموزان توضیح دهد که بیشتر کارهایی که ما انجام می‌دهیم، همان تصمیماتی است که هر روز می‌گیریم. اگر این فعالیت‌ها یا تصمیمات روزانه تکرار شوند به صورت عادت درمی‌آیند. به عنوان مثال: تصمیم برای مسواک زدن به صورت یک عادت درمی‌آید که یک عادت خوب است. تصمیم برای صبحانه نخوردن یک تصمیم بد است که اگر هر روز تکرار شود به صورت یک عادت بد درمی‌آید.

همکاران محترم فهرستی از عادت خوب و بد (مسواک زدن، صبحانه خوردن، شانه زدن، شستن دست‌ها قبل از غذا و بعد از توالت، سلام کردن، حرف بد زدن، مسخره کردن و...) را تنظیم کرده و بحث گفتگوی کلاسی را به سمت عادت خوب و بد هدایت نماید. هم‌چنین فعالیت زیر به عنوان نمونه پیشنهاد می‌شود.

فعالیت	عادت خوب	عادت بد	آیا من هم این عادت را دارم
<input type="checkbox"/> هر روز صبحانه می‌خورم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> شب ساعت ۹ می‌خوابم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> همیشه سر کلاس با دوستم حرف می‌زنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> همیشه صبح‌ها کتاب‌هایم را در کیفم می‌گذارم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> موقع تماشای تلویزیون خیلی جلوی تلویزیون نمی‌نشینم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> هر روز صبح یک لیوان شیر می‌خورم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> هر جمعه حمام می‌روم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> هر موقع دوستانم یا دیگران را می‌بینم به آن‌ها سلام می‌کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> هر موقع دچار مشکل شوم گریه می‌کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> هر موقع خواهر کوچکم وسایلم را بردارد او را کتک می‌زنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> هیچ موقع دیر به کلاس نمی‌رسم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> صبح که از خواب بلند می‌شوم به پدر و مادرم سلام می‌کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> بدون این که متوجه باشم ناخن خود را می‌جویم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

حیطه: رشد اجتماعی - هیجانی

خرده حیطه: رشد اجتماعی

مؤلفه: تعامل با دیگران

پایه: سوم

هدف کلی: به کارگیری مهارت‌های مثبت و تعامل با بزرگسالان آشنا و همسالان

نقش‌های مختلف را با کودکان دیگر بازی می‌کند.

پیشنهاد می‌شود همکاران محترم برای رسیدن به هدف «نقش‌های مختلف را با کودکان دیگر بازی کند». در ساعت درس هنر، ورزش و مهارت آموزشی شرایطی فراهم نمایند که دانش‌آموزان در نقش‌های متفاوت مانند: معلم و شاگرد، مادر و فرزند، مسافر و راننده، دکتر و بیمار و ... قرار گیرند و بتوانند به‌طور ساده‌ای خصوصیات هر نقشی را ایفا نمایند.*

* توصیه: به منظور تعمیق یادگیری، معلم باید دانش‌آموزان را در نقش‌های متفاوت قرار دهد.

هدف کلی: به کارگیری مهارت‌های مثبت در تعامل با بزرگسالان آشنا و همسالان**موارد اضطراری را به معلم اطلاع می‌دهد.**

منظور از موارد اضطراری اتفاق‌هایی نظیر زمین خوردن دانش‌آموزی و آسیب دیدن او، زد و خورد بین دانش‌آموزان، آتش‌سوزی، آسیب به اشیاء کلاس و ... است.

معلم نمونه‌هایی از موارد اضطراری را برای دانش‌آموزان تعریف کرده تا درک بهتری از این اتفاق‌ها داشته باشند و در پایان به آن‌ها می‌گوید که در چنین مواقعی باید به معلم یا دیگر کارکنان مدرسه یا خانه اطلاع داد. برخی از دانش‌آموزان هر موضوعی را سریع به معلم گزارش می‌کنند. از این رو، باید موارد اضطراری و غیراضطراری را مشخص نمود. در سطوح بالاتر می‌توان با ارایه‌ی داستان‌هایی که در آن اتفاق‌های غیراضطراری رخ داده، دانش‌آموزان را در موقعیت قضاوت قرار داد. از سوی دیگر بعضی از دانش‌آموزان بسیار منفعل هستند و در مقابل اتفاق‌ها، عکس‌العملی نشان نمی‌دهند. این گروه از دانش‌آموزان باید به انجام این کار تشویق شوند.

چند نمونه از موقعیت‌های اضطراری عبارت‌اند از: علی در حیاط مدرسه بازی می‌کرد که توپ محکمی به سر او خورد و از بینی‌اش خون آمد. بچه‌ها به نظر شما علی چه باید بکند؟

علی می‌خواست وارد کلاس شود که دید حمید ناگهان به زمین افتاد و دست و پایش شروع به لرزیدن کرد.

بچه‌ها علی باید چه کار کند؟

پایہ

تعمیر

هدف کلی: درک و شناخت کودک نسبت به توانایی‌هایش به عنوان فردی جدا از دیگران**انتخاب‌های خود را با توجه به سلیقه و ترجیحاتش انجام می‌دهد.**

در آموزش مهارت‌های زندگی سعی می‌شود تا دانش‌آموزان با تصمیم‌گیری به صورت عینی آشنا شوند به عنوان مثال: آن‌ها در طول روز نوع خوراکی، رنگ نوشابه، نوع بازی، موضوع و رنگ نقاشی و خیلی موارد دیگر را خود انتخاب می‌کنند. با آشنا کردن آنان با چنین تصمیم‌گیری‌های ساده، به اهمیت تصمیم و تصمیم‌گیری آشنا می‌شوند. و درمی‌یابند که موقعیت‌های تصمیم‌گیری یک قسمت از زندگی معمولی و همیشگی آن‌ها است. به تدریج با آموزش مهارت انتخاب و تصمیم‌گیری، استقلال و مسئولیت‌پذیری در قبال خود نیز در دانش‌آموزان رشد پیدا می‌کند.

معلم از دانش‌آموزان می‌پرسد: «بچه‌ها آیا می‌دانید تصمیم و تصمیم‌گیری یعنی چه؟ (فرصت دهید تا دانش‌آموزان فکر کرده و پاسخ دهند) اگر قرار باشد زنگ تفریح بازی کنید چه بازی را انتخاب می‌کنید؟ اگر مادران برای ناهار خورشت قورمه‌سبزی و خورشت قیمه درست کرده باشند دوست دارید کدام را بخورید؟ اگر به شما مقداری پول بدهند تا از مغازه‌ی بقالی چیزی بخرید چه می‌خرید؟ اگر مادران برای تغذیه به شما یک سیب یا یک پرتقال بدهد کدام را می‌خورید؟ اگر هواشناسی اعلام کند که فردا باران می‌آید برای لباس پوشیدن، چه تصمیمی می‌گیرید؟»

پس از آن که دانش‌آموزان پاسخ‌ها و نظرات خود را دادند یک جمع‌بندی در مورد تصمیم و تصمیم‌گیری انجام داده به آن‌ها می‌گوید: «بله، وقتی بخواهیم کاری انجام دهیم، اول کمی فکر می‌کنیم سپس از بین چند کار یا چند چیز یکی را انتخاب می‌کنیم. به این کار تصمیم‌گیری یا انتخاب کردن می‌گویند. مثلاً اول فکر می‌کنیم که دلمان سیب می‌خواهد یا پرتقال بعد از بین پرتقال و سیب آن‌چه را که دوست داریم انتخاب می‌کنیم و یا موقع بازی دوست داریم که دوچرخه سواری کنیم یا لی‌لی، تلویزیون تماشا کنیم یا نقاشی بکشیم.»

رفتارهای مناسب را در موقعیت‌های ناامن تشخیص می‌دهد.

در مورد راه‌های مراقبت از بدن با توجه به اهمیت این موضوع قبلاً صحبت شده است. موقعیت‌هایی تحت عنوان موقعیت‌های خطرناک و ناامن وجود دارد که عمدتاً ناشی از عدم آشنایی با آن موقعیت و نوع کاربرد و نوع عملکرد در آن موقعیت می‌باشد.

موقعیت‌های خطرناک می‌تواند شامل محیط، فرد، وسیله و مواد و افراد آشنا و ... باشد. دوری کردن از موقعیت‌های خطرناک شامل دوری از مواد سمی، دود سیگار، قرص، دارو، مصرف نکردن دارو بدون اجازه‌ی پزشک، پرهیز از ترقه‌بازی، عبور نکردن از پل عابر پیاده، دوچرخه‌سواری در خیابان‌های شلوغ، بیرون آوردن دست از ماشین در حال حرکت و برخورد با افراد ناآشنا و غریبه و ... است.

برای آشنایی بیشتر با این مبحث موضوع مورد آموزش در این قسمت چگونگی برخورد با افراد ناآشنا و غریبه

می‌باشد.

هدف کلی: درک و شناخت کودک نسبت به توانایی هایش به عنوان فردی جدا از دیگران

گام اول: ابتدا معلم دانش آموزان را به دو گروه تقسیم می کند و از آن ها می خواهد تا مواردی را که در برخورد با افراد ناآشنا باید رعایت کنند را فهرست نمایند.

گام دوم: معلم به دانش آموزان فرصت فکر کردن می دهد و دانش آموزان در گروه ها، خودشان راه های برخورد با افراد ناآشنا را پیدا کرده و فهرست می کنند.

گام سوم: معلم از سرگروه ها می خواهد تا موارد فهرست شده ی خود را در روی تابلو به صورت جداگانه (گروه ۱ و گروه ۲) بنویسند (این فعالیت در صورت عدم توانایی دانش آموزان توسط خود معلم هم می تواند صورت بگیرد).

گام چهارم: معلم با دانش آموزان در ارتباط با موارد ذکر شده از طریق پرسش و پاسخ به بحث و گفتگو می پردازد مثلاً آیا می توانیم سوار ماشین افراد غریبه شویم؟ اگر این کار را انجام دهیم چه می شود؟ چه زمانی می توانیم سوار ماشین افراد غریبه شویم؟ (اشاره به اتوبوس، تاکسی، آژانس و...) اگر ما با اجازه بزرگترها سوار ماشین افراد غریبه شویم چه می شود؟ چند نفر از افرادی را که می شناسید نام ببرد (مثال پدر و مادر، معلم، معاون، راننده ی سرویس، سرایدار و...)

به این ترتیب معلم از طریق پرسش و پاسخ در مورد هر یک از ارتباط ها بحث و گفتگو می کند.

گام پنجم: در پایان معلم برای جمع بندی مطالب مواردی را تصحیح و مطالبی را اضافه می کند.

* توصیه: معلم می تواند در خصوص مواردی همچون عدم پذیرش خوراکی از افراد غریبه، صحبت نکردن با افراد غریبه، باز نکردن در به روی افراد غریبه، با افراد غریبه جایی نرفتن و ... مانند روش بالا عمل نماید.

هدف کلی: کنترل خود و ابراز دامنه‌ای از هیجانات در موقعیت‌های مختلف

برای مشکل به وجود آمده، راه حل نشان می‌دهد.

طبق تعریف وقتی با موقعیت یا تکلیفی روبه‌رو می‌شویم که نمی‌توانیم از طریق اطلاعات و مهارت‌هایی که در آن لحظه در اختیار داریم به انجام سریع آن تکلیف بپردازیم و یا در انجام آن تکلیف دچار دردسر بشویم، گفته می‌شود که با مسئله‌ای روبه‌رو هستیم. وجود مشکل در زندگی طبیعی و عادی است اما مسئله مهم آن است که به هنگام ایجاد مشکل بتوانیم آن را به درستی حل کنیم تا از به وجود آوردن مشکلات بیشتر و جدی‌تر پیشگیری کنیم. به همین دلیل آموزش مهارت حل مسئله به دانش‌آموزان یکی از اهداف مهم برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است. بعضی از مسایل مربوط به مشکلات معمولی زندگی است مانند به تنهایی لباس پوشیدن، بستن بند کفش و... و پاره‌ای دیگر از مشکلات مربوط به ارتباط با خانواده، مدرسه، بزرگسالان و جامعه است. آموزش حل مسئله یک فرآیند چند مرحله‌ای است.

مرحله‌ی اول: خود آگاهی است. یعنی آگاهی از وضعیت موجود.

مرحله‌ی دوم: تعریف دقیق مسئله یعنی ذهنیت روشنی از مسئله یا مشکل داشته باشیم. بنابراین باید ضمن بررسی عوامل مؤثر در پیدایش مشکل، مشکل را به شکل دقیق تعریف کنیم.

مرحله‌ی سوم: پیدا کردن راه حل مشکل است. برای حل یک مشکل احتیاج به راهکارهای عملی و مفید می‌باشد. در این جا آن چه اهمیت دارد تعداد راه‌حل یا گزینه‌ها است. نکته مهم در این جا آن است که وقتی راه‌حل‌های متعددی در نظر بگیریم احتمال یافتن بهترین راه‌حل نیز افزایش می‌یابد.

مرحله‌ی چهارم: ارزیابی راه‌حل‌ها است. در این مرحله اندیشیدن به مزایا و معایب راه‌حل‌ها است و باید راه‌حل‌های مفید را با توجه به اهمیت و مزیت‌هایشان اولویت بندی کنیم. با بررسی راه‌حل‌ها نقاط ضعف و قوت هر کدام را استخراج کنیم. در این مرحله استفاده از روش «اگر... آن وقت است» می‌باشد و برای ارزیابی هر پیامد می‌توانیم از خودمان بپرسیم اگر این کار را انجام دهیم آن وقت چه اتفاقی می‌افتد.

مرحله‌ی پنجم: انتخاب راه‌حل، اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها است. بهترین راه‌حل آن است که بیشترین مزایا و کمترین ضرر را داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است برخلاف پیش‌بینی‌ها اولین راه‌حل ما با شکست روبه‌رو شود. در این موقع باید از راه‌حل‌های مناسب دیگر استفاده کرد.

– ابتدا معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا هر کس در مورد مشکلاتی که با آن مواجه شده است صحبت کند. این مشکلات می‌تواند مربوط به خانه یا مدرسه باشد. دانش‌آموزان با انجام این فعالیت متوجه می‌شوند که برخی از کارها دشوار و برخی آسان می‌باشند. در مرحله بعدی معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند مشکل یعنی چه؟ چه موقع می‌گوییم مشکل داریم؟ (فرصت دهید تا دانش‌آموزان پاسخ دهند) بله، وقتی ما نمی‌توانیم به تنهایی یک کاری را انجام دهیم، می‌گوییم این کار مشکل است. مثلاً: علی نمی‌تواند بند کفشش را به تنهایی ببندد. حالا خوب فکر کنید و بگویید تا به حال چه مشکلاتی داشته‌اید. با مثال‌های مختلف برای بچه‌ها مشخص کنید که منظور از یک مشکل

هدف کلی: کنترل خود و ابراز دامنه‌ای از هیجانات در موقعیت‌های مختلف

همان کارهایی است که در طول روز نمی‌توانیم خوب انجام دهیم. مانند پوست کردن میوه، واکس زدن کفش و حمام کردن.

فعالیت ۱: مشکلات من

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا هر کس در مورد مشکلاتی که با آن مواجه شده است صحبت کند. این مشکلات می‌تواند مربوط به خانه یا مدرسه باشد. پس از این که دانش‌آموزان به نوبت در مورد مشکلات خود صحبت کردند و متوجه شدند که منظور از مشکل چیست؟ آموزگار از آن‌ها می‌خواهد تا مشکلات خود را فهرست کنند.

مثال:

مشکلات امیر	مشکلات رضا	مشکلات علی
۱- سوزن نخ کردن	۱- حمام کردن	۱- بستن بند کفش
۲- مسواک زدن	۲- بستن دگمه	۲- شستن جوراب‌ها
۳- تمیز کردن خانه	۳- دوچرخه سواری	۳- خیار پوست کندن
۴- خرید کردن		

دانش‌آموزان با انجام این فعالیت انواع مختلف مشکل و کارهای دشوار را که در طول روز با آن مواجهند را پیدا می‌کند.

فعالیت ۲: از چه کسی کمک بگیرم؟ و چگونه مشکلم را حل کنم؟

معلم ابتدا فعالیت‌های قبل را با دانش‌آموزان مرور می‌کند. سپس از آن‌ها می‌پرسد فکر می‌کنید چگونه می‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم (فرصت دهید تا دانش‌آموزان پاسخ دهند). بله ما می‌توانیم برای حل مشکلاتمان فکر کنیم. برای مثال: علی پاک کُن خود را گم کرده است و می‌داند برای زنگ بعد یعنی دیکته حتماً پاک کُن خود را لازم دارد. علی با خود گفت: باید فکر کنم چکار کنم برای زنگ بعد پاک کُن داشته باشم. علی با خودش گفت: حتماً پاک کُنم زیر میز افتاده. بهتره زیر میز را بگردم. بعد زیر میز رفت و آن‌جا را گشت اما پاک کُنش را پیدا نکرد. سپس با خودش گفت حتماً زیر شופاژ افتاده، آن‌جا را هم گشت اما پاک کُنش نبود. دوباره فکر کرد از دوست خود رضا پرسید: می‌دانی پاک کُن من کجاست؟ تو پاک کُن من را ندیدی؟ رضا کمی فکر کرد و گفت: زنگ قبل در حیاط مدرسه داشتی نقاشی می‌کشیدی. شاید آن‌جا جا گذاشتی. علی با خوشحالی گفت: آره راست می‌گویی توی حیاط است.

معلم به دانش‌آموزان می‌گوید: بچه‌ها مشکل علی چه بود که توانست با فکر کردن مشکل خود را حل کند. در نتیجه دانش‌آموزان با انجام این فعالیت متوجه می‌شوند که برای حل مشکل می‌توان از چندین راه استفاده کرد. هم چنین از فکر کردن و کمک دیگران می‌توان استفاده کرد.

هدف کلی: کنترل خود و ابراز دامنه‌ای از هیجانات در موقعیت‌های مختلف

در مورد احساسات و هیجانات خود بحث و گفتگو می‌کند.

معلم ابتدا علایم چهره‌ای هر احساس (خوشحالی، ناراحتی، خستگی و...) را به وسیله تصاویر یا ماسک‌های مختلف به دانش‌آموزان نشان داده و در مورد آن با دانش‌آموزان بحث و گفتگو می‌کند.

به‌طور مثال: کسی که خوشحال است چه شکلی است؟ ابروهای او چگونه است؟ و...

سپس از دانش‌آموزان بخواهید با دیدن تصاویر حالت‌های مختلف چهره، از آن‌ها تقلید نماید.

در مرحله‌ی بعدی، آموزگار با ایجاد یک موقعیت خوشحال‌کننده (بازی، اهداء جایزه و...) شرایطی را فراهم

می‌نماید که دانش‌آموزان به درک کاملی از مفهوم خوشحالی برسند.

به منظور تفهیم بیشتر به دانش‌آموزان توضیح دهید که چیزهای زیادی ما را خوشحال می‌کنند. به عنوان

مثال:

۱- دیدن این چیزها من را خوشحال می‌کند. دیدن برنامه کودک، دیدن شیرینی، غذا، وسایل ورزشی،

کتاب داستان، وسایل نقاشی و ...

۲- شنیدن این چیزها من را شاد می‌کند. شنیدن صدای پدر و مادرم، صدای معلم، صدای آهنگ و

موسیقی، صدای خنده اطرافیانم و ...

۳- وقتی این کارها را انجام می‌دهم احساس شادی می‌کنم. بازی با بچه‌ها در زنگ تفریح، وقتی نقاشی

می‌کنم، وقتی کاردستی درست می‌کنم، وقتی با کامپیوتر کار می‌کنم، وقتی به مادرم در کار خانه کمک می‌کنم، وقتی

با پدر و مادرم به خرید می‌رویم و کفش یا وسایل مدرسه می‌خریم، وقتی با بچه‌ها مسابقه ورزشی می‌دهیم.

سپس معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا شادترین روزی را که به خاطر می‌آورند را تعریف نمایند.*

در صورت پذیرش سرگروهی و وظایف محوله رابه درستی انجام می‌دهد.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند هنگامی که کودکان با یکدیگر به فعالیت‌های مشترک و گروهی می‌پردازند

یادگیری آنان افزایش می‌یابد. در ضمن همکاری، همفکری، مهارت‌های اجتماعی و تعاملات اجتماعی آنان نیز رشد

می‌یابد. برای رسیدن به این هدف معلم می‌تواند دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک که دو یا سه نفرند تقسیم نماید

و هر یک از اعضای گروه رابه عنوان سرگروه انتخاب کرد. سپس با مشخص نمودن مسئولیت هر گروه از سرگروه

بخواهد تا وظایف محوله را به اتفاق دیگر اعضای گروه به درستی انجام دهد.

برای مثال: می‌توان فعالیت‌های ساده‌ای نظیر جمع‌آوری برگ‌های گوناگون درختان، تقسیم خوراکی‌ها بین

دانش‌آموزان و ... را در کلاس و مدرسه اجرا نمود.

* توصیه: همکاران محترم برای آموزش احساس ناراحتی، خستگی و ... مانند روش فوق عمل نمایند.

پایہی

پنجم

هدف کلی: برقراری ارتباط با خود، افراد دیگر و دنیای پیرامون و ابراز همدلی

برای مشکل به وجود آمده راه حل نشان می دهد.

موقعیت های مشکل: معلم نوشته های زیر را در اختیار دانش آموزان قرار می دهد و به آن ها می گوید: هر یک از موقعیت های زیر را بخوانید و سعی کنید برای آن ها راه حل های بیشتری پیدا کنید یادتان باشد هر راه حلی را که به ذهن تان می رسد چه خوب چه بد و چه عجیب و یا خنده دار بنویسید.*

۱- شما برای خرید با مادرتان بیرون رفتید ناگهان متوجه می شوید مادرتان را گم کرده اید. چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

۲- در یک صبح سرد هنگام رفتن به مدرسه از سرویس جا مانده اید؟ چه می کنید؟

۳- وقتی کسی در منزل نیست مهمان سرزده ای به خانه ی شما می آید چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

۴- در کلاس معلم می خواهد دیکته بگوید متوجه می شوید دفتر دیکته ی خود را نیاوردید چه می کنید؟

از نمادها و علائم راهنما تبعیت می کند.

دانش آموزان با نمادها و علائم راهنما و نشانه هایی که در محیط زندگی و دنیای پیرامونش وجود دارد ارتباط برقرار کرده و خود را ملزم به تبعیت از آن ها نمایند. مثلاً علائمی مانند آب آشامیدنی نیست، تابلوی سکوت، علائم مربوط به سرویس های بهداشتی، علائم مربوط به مکان ویژه ی بانوان و آقایان، نمازخانه و مساجد و ...

* توصیه: همکاران محترم برای آموزش این قسمت به دستورالعمل «حل مشکل» در پایه ی چهارم مراجعه نمایند.

حیطه الله حرکتی

سلامت جسمانی

و

مهارت‌های روزمره
زندگی

ساختار حیطه رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی درس مهارت آموزی بر حسب پایه

پایه تحصیلی	خرده حیطه	مؤلفه
اول تا سوم	رشد حرکتی مهارت‌های حرکتی ظریف سلامت جسمانی مهارت‌های روزمره زندگی	مهارت‌های حرکتی ظریف تقویت مهارت‌های نوشتاری ایمنی و تندرستی خودبازی
چهارم تا پنجم	فعالیت‌های روزمره زندگی	فعالیت‌های حرفه‌ای زندگی

مقدمه

حیطه و زمینه‌های رشدی مورد بحث در این فصل، حیطه رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی است. این حیطه در برگیرنده توانایی‌های حرکتی و جسمانی و قابلیت‌های انجام کارهای روزمره زندگی موردنیاز در طول روز برای دانش‌آموزان می‌باشد. حیطه رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی به خرده حیطه‌هایی تقسیم می‌شود که شامل مهارت‌های حرکتی درشت، مهارت‌های حرکتی ریز، خودبازی و ایمنی و مراقبت است.

نقش ذهن در انجام فعالیت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است و توجه به عملکرد متقابل آن دو بر یکدیگر بسیار حائز اهمیت است. کودکان کم‌توان ذهنی در آموزش مهارت‌های حرکتی قادر به فراگیری درست و اجرای الگوهای صحیح به شکل خودبه‌خودی نیستند لذا نیازمند آموزش از طریق تجربه، تکرار و تمرین آن مهارت‌ها می‌باشند و این مهم از طریق سیستم آموزش مستقیم امکان‌پذیر است. علل و عواملی که در آموزش مهارت‌های حرکتی مؤثر می‌باشند و کودکان کم‌توان ذهنی در آن‌ها دچار مشکل هستند و به ناچار سیستم آموزش مستقیم را طلب می‌کنند شامل موارد زیر است:

۱- ادراک حرکت

۲- قدرت انجام حرکت

۳- هماهنگی انجام حرکت

۴- تعادل به هنگام حرکت

به‌طور کلی مهارت‌های حرکتی به دو بخش مهارت‌های حرکتی درشت و مهارت‌های حرکتی ظریف تقسیم می‌شود. روند رشد حرکت در مراحل اولیه نوزادی به شکل حسی - حرکتی است و به تدریج با افزایش سن، روند رشدی مهارت‌های حرکتی از حرکات درشت به سمت حرکات ظریف ادامه می‌یابد. به عبارتی روند رشد مهارت‌های حرکتی از سری به دمی می‌باشد. با این همه هدف اصلی آموزش مهارت‌های حرکتی در این حیطه در درجه اول استفاده از مهارت‌های درشت به ویژه مهارت‌های ظریف در انجام فعالیت‌های پیش‌حرفه‌ای و فعالیت‌های روزمره موردنیاز در طول زندگی است. برای مثال خیاطی، سوزن نخ کردن، کار با قیچی و ... و بسیاری از فعالیت‌های زندگی در دوره مهارت‌های حرفه‌ای تدریس می‌شود.

مهارت‌های حرکتی درشت

مهارت‌ها و حرکات مربوط به کل یا بخش‌های بزرگی از بدن آدمی است. نمونه‌ای از این حرکات عبارتند از راه رفتن، دویدن و ... هر گونه کندی یا تأخیر در رشد مهارت‌های حرکتی، ابعاد جسمانی، اجتماعی و عاطفی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آنجا که بخش عمده زمان برای بررسی، تمرین و آموزش مهارت‌های حرکتی در ساعات تربیت بدنی انجام می‌پذیرد. هدف از درج مهارت‌های حرکتی در این فصل توجه به آن دسته مهارت‌هایی است که مستقیماً با عملکرد اندام فوقانی (دست‌ها) ارتباط دارند و تأثیر مستقیم بر الگوهای حرکتی ظریف انگشتان دست و کیفیت عملکرد آن‌ها خواهد داشت. لذا توجه و بررسی آموزش مهارت‌های حرکتی در اندام‌های فوقانی اجتناب‌ناپذیر است (چون این مهارت‌ها پیش‌نیاز الگوهای حرکتی ظریف در دست و انگشتان می‌باشد).

مهارت‌های حرکتی ظریف

هنگامی که صحبت از مهارت‌های حرکتی ظریف می‌باشد هدف الگوهای حرکتی است که عمدتاً توسط دست‌ها و انگشتان دست اجرا می‌شود. برای اجرای یک مهارت حرکتی ظریف نقش دو گانه دست‌ها مثل برداشتن دانه‌های ریز، چیدن مکعب‌ها به روی هم، ریختن آب از یک ظرف به ظرف دیگر و ... حائز اهمیت است. نقش تخصصی دست‌ها (نقش عملکرد دست غالب و نقش ثباتی دست مغلوب) در اجرای کیفی فعالیت‌های ظریف مهم است. در یک فعالیت دو دستی مثل برش با قیچی اهمیت عملکرد دست ثابتی (دستی که قطعه کاغذ را نگه می‌دارد) به اندازه نقش تخصصی دست عملکردی (دستی که قیچی را می‌گیرد) می‌باشد در اجرای یک الگوی حرکتی ظریف دو دستی همواره استفاده از دو دست به جای یک دست امکان موفقیت و اجرای درست کار را بیشتر تضمین می‌نماید و فرصت اشتغال بیشتری را فراهم می‌سازد.

چیره‌دستی و ظرافت دو عامل مهم در مهارت‌های حرکتی ظریف محسوب می‌شود. مهارت‌هایی مثل بستن دکمه، پاک کردن، قیچی کردن و ... از مهارت‌های ظریف شمرده می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که تداوم و پیشرفت مهارت‌های دستی در نوزادان و کودکان نوپا که از لمس کردن و گرفتن اشیاء آغاز می‌شوند، هماهنگی بین انگشت شست و سایر انگشتان را در عمل گرفتن ظریف اشیاء و دست‌کاری کردن اشیاء در کارهای مختلف مثل غذا خوردن، نوشتن، قیچی کردن و ... مهم است. اگر به مهارت‌هایی مثل پرتاب کردن توپ و یا گرفتن توپ، برداشتن گچ و نوشتن روی تابلو، نخ کردن مهره بیاندیشیم آن موقع به اهمیت حرکات هماهنگ دست پی می‌بریم.

پیچیده‌ترین الگوهای حرکتی ظریف در انگشتان دست، عمل نوشتن است. توجه به کسب الگوهای درست و اجرای هنجار مناسب در امر نوشتن با توجه به اهمیت و جایگاه تکالیف نوشتاری در پایه‌های تحصیلی هدف مهم برای مربیان آموزشی است. کسب الگوهای حرکتی ظریف بالاخص مهارت نوشتاری مستلزم زمینه‌سازی و اهمیت دادن به موارد ذیل است:

۱- توازن (تعادل) در حرکات و عملکرد دو طرفه دست راست و چپ

۲- تجارب حسی در دست‌ها

۳- تن آگاهی

۴- ادراک شکل

۵- ادراک بینایی - شنوایی

۶- هماهنگی چشم‌ها و دست‌ها

یکپارچگی بین حواس

برای لحظه‌ایی بیاندیشیم که دانش‌آموز در خصوص استفاده از توپ (تنیس) و یا گرفتن مداد در دست چگونه عمل می‌کند. دانش‌آموز می‌بیند و یا می‌شنود که توپ تنیس چگونه بر روی زمین برخورد می‌کند و مجدداً باز گرفته می‌شود این تجربه توسط هر دو سیستم حس بینایی و حس شنوایی به صورت جداگانه ادراک می‌شود. دانش‌آموز ادراکات دریافتی هر یک از دو سیستم را با هم ترکیب کرده و به قضاوت‌های پیچیده می‌رسد. به این جنبه از ادراک «یکپارچگی حسی» می‌گویند. دانش‌آموز اطلاعات دریافتی از دو یا چند حس را یکپارچه کرده به دقت مسیر حرکت شیء (مداد، توپ و ...) را تشخیص می‌دهد.

سطوح یکپارچگی حسی

۱- سطح اول: شامل یکپارچگی خودکار محرک‌های حسی است. فرآیندی که به‌طور ژنتیکی، کارکردی پایین‌تراز قشر مغز دارد. یکپارچگی خودکار در بدو تولد یا در دوره طفولیت کارکرد پیدا می‌کند. تکانه‌های عصبی برخاسته از دریافت محرک‌های دو یا چند اندام حسی در یک نقطه از مغز همگرا می‌شوند.

۲- سطح دوم: شامل یکپارچگی بین حسی یک محرک ویژه یا خصلت‌های یک محرک است، موقعی که توسط دو حس مختلف تجربه می‌شود. به عنوان مثال دانش‌آموزی که ابتدا یک مداد چوبی را لمس کرده اما آن را ندیده است بعدها موقعی که آن را ببیند می‌تواند بشناسد که آن مداد چوبی است حتی اگر به آن دست نزند.

۳- سطح سوم: بالاترین سطح یکپارچگی حسی بین حسی شامل انتقال مفاهیم در میان اندام‌های حسی مختلفی است. دانش‌آموزان می‌توانند مفهوم نرمی را به اندام‌های حسی مانند بینایی، حسی - حرکتی و شنوایی منتقل کنند. ممکن است ابتدا با لمس کردن «نرمی» را احساس کنند. سپس می‌توانند مفهوم نرمی را از طریق گزارش و توصیف این که اشیاء به نظر نرم هستند، درک شود. یا این که صدا را به عنوان یک صدای «نرم» یا ملایم توصیف کنند.

یکپارچگی بین حسی در دوران طفولیت و کودکی تجربه و کسب می‌شوند. این یکپارچگی ابتدا به صورت احساس و ادراک درون حسی مانند بینایی یا حس حرکتی و سپس یکپارچگی بین حسی رشد می‌یابد. در حقیقت رشد درون حسی و رشد یکپارچگی بین حسی در ارتباط تنگاتنگ هستند.

حیطه سلامت جسمانی و تندرستی

شامل خرده حیطه‌هایی از قبیل مراقبت‌های بهداشتی، مراقبت فردی و تغذیه می‌باشد. از نکات مهم و قابل توجه در این

حیطه :

- ۱- تصمیم‌گیری در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی (تصمیم‌گیری سریع و به هنگام)
- ۲- انجام مراقبت‌های بهداشتی در اماکن عمومی و پر تردد (عطسه، سرفه)
- ۳- رعایت اصول بهداشتی غذا خوردن (سرعت غذا خوردن)
- ۴- رعایت اصول ایمنی در رفتار با دیگران و یا عدم انجام رفتارهای خطرناک و مضر (پرتاب شی، سیگار کشیدن، عدم استفاده بی‌اجازه از دارو)
- ۵- آشنایی و رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل نوک تیز و یا برنده
- ۶- آشنایی با کاربرد محصولات بهداشتی و مواد شوینده

- ۷- تشخیص مواد مفید و مضر و تهیه مواد غذایی مقوی
- ۸- رفتارهای بهداشتی مناسب (هنگام استفاده از توالت و یا شستن البسه و ...)
- ۹- رعایت نکات ایمنی در برخورد با افراد غریبه

مهارت‌های روزمره زندگی

هدف از انجام مهارت‌های روزمره زندگی در این جا صرفاً انجام امور شخصی نیست، بلکه هدف پیشرفت ادراکات حرکتی و کمک به دانش‌آموز برای هماهنگی‌های حرکتی (بالاخص هماهنگی حرکتی دست‌ها) و همگام با آن کمک برای کسب ارزش ناشی از نتیجه کار، وقت‌شناسی، وظیفه‌شناسی، انجام وظایف همکاری و مسئولیت‌پذیری و تجارب بیشتر است. لذا قبل از انجام برنامه‌های آموزش مهارت‌های روزمره معلم می‌بایست از میزان تحمل کاری کودک و توانایی‌های فیزیکی او، قابلیت کنترل عضلانی بدن، هماهنگی عملکرد عضلات درشت و ظریف که در هر فعالیت پیش حرفه‌ای مؤثر است، آگاهی و دانش لازم را کسب کند. رعایت نکات ایمنی و بهداشتی مداومت و دقت در کار و پیگیری دستورالعمل‌های شفاهی از دیگر نکات حائز اهمیت است.

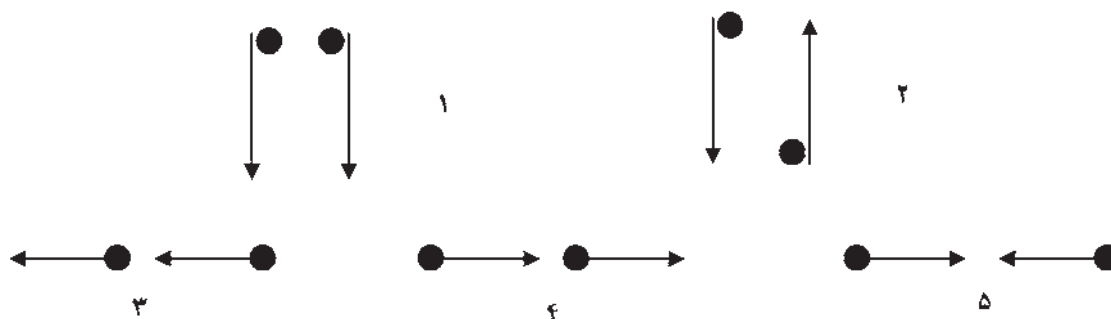
بنابراین معلم به طور مستمر تا پایان سال از موارد آموزشی ذکر شده ارزیابی به عمل می‌آورد.

نکات مورد توجه:

- ۱- در صورت امکان قبل از شروع آموزش کلیه مهارت‌های روزمره در شرایط و موقعیت‌های آن فعالیت مورد بازدید قرار گیرد یا با استفاده از فیلم و نوارهای تصویری مانند شیوه تولید پوشاک، آشپزی، گردگیری و نظافت و مهارت نجاری توسط دانش‌آموز مشاهده شود.
 - ۲- دانش‌آموزان در خصوص هر مهارت روزمره با کمک معلم بحث و گفتگو کنند.
 - ۳- دانش‌آموزان با ابزار و وسایل ضروری هر مهارت حرفه‌ای روزمره آشنا شوند.
 - ۴- در آموزش هر فعالیت حرفه‌ای آشنایی با پیش‌نیاز مهارتی آن فعالیت نظیر مواد اولیه، ابزار و وسایل ظریف فعالیت‌های (خرده فعالیت‌های) آن مهارت ضروری است.
- بنابراین فعالیت‌ها و مهارت‌های ذکر شده در این فصل مختص پایه چهارم و پنجم به صورت کلی در دویخش فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های حرفه‌ای آموزش داده می‌شود.
- چند توصیه برای اجرای تمرین‌های مربوط به الگوهای حرکتی دوگانه جهت تقویت نقش عملکردی و ثباتی دست‌ها (دست غالب و دست مغلوب)

- ۱- باز و بسته کردن دست راست و چپ به طور متناوب (هر بار که دست راست باز است دست چپ بسته باشد)
- ۲- چرخاندن مواد بین انگشتان دو دست
- ۳- رژه رفتن در جا و سپس حرکت به جلو و عقب
- ۴- ضربات متناوب با دو دست روی طبل (میز)
- ۵- باز و بسته کردن متناوب آرنج دست‌ها مثل عمل دمبل زدن
- ۶- ورز دادن خمیر با دست راست و چپ بطور همزمان
- ۷- عمل پیچیدن و فشار دادن خمیر با دو دست

- ۸- پاک کردن خطوط ترسیم شده با مداد، توسط مداد پاک کن (استفاده از دو دست)
- ۹- باز و بسته کردن پیچ و مهره درشت (با چشم باز و بسته)
- ۱۰- باز و بسته کردن در قوطی (با سرعت تند و کند)
- ۱۱- ایجاد تصویر فضایی اشکال هندسی (گردی، سه گوش یا چهارگوش) با انگشتان دست
- ۱۲- چرخش ساعد و در نتیجه کف دست (راست و چپ) همزمان و به طور معکوس
- ۱۳- اشاره و حرکت انگشتان دو دست راست و چپ به طور همزمان و مشابه هم
- ۱۴- پیچاندن نخ دور انگشتان، درست کردن گلوله کاموایی، چرخاندن سکه روی میز
- ۱۵- تا زدن کاغذ، پارچه و ...
- ۱۶- ترسیم خطوط افقی و عمودی با دو دست همزمان و با نقطه شروع مشابه و معکوس مایل، منحنی و گرد



راهکارهایی جهت حل مشکل نوشتار دانش آموزان

- نخست به بررسی وضعیت نوشتار و دست خط دانش آموزان می پردازیم.
- از جمله مشکلات مؤثر در نوشتار دانش آموزان کم توان ذهنی شامل موارد زیر است :
 - نزدیک کردن بیش از اندازه ی سر به کاغذ
 - کج کردن بیش از اندازه ی کاغذ
 - عدم دید فضای نوشتاری - در حین نوشتن
 - بد گرفتن مداد (بیش از حد بالا گرفتن مداد)
 - وضعیت بد انگشتان دست بر روی مداد
 - مشکل برتری طرفی (عدم برتری طرفی مشخص و واضح)
 - حمله های مکرر تشنجی و لرزش دست ها
 - بی قراری و بیش فعالی
 - توجه و تمرکز پایین
- وقتی مربی به دست خط دانش آموز نگاه می کند یکی از مشکلات زیر دیده می شود :
 - درشت نویسی
 - ظریف نویسی
 - کج نویسی (نوشتن حروف و کلمات به صورت کج)

– فاصله‌ی نامناسب بین کلمات

– خارج شدن از خط زمینه

– فشار نامناسب قلم بر کاغذ (کم رنگ یا پررنگ نویسی)

به منظور دقت و رعایت اندازه کلمات (درشت نویسی – ظریف نویسی) نکته‌ی قابل توجه آن است که دانش‌آموزان ابتدا حروف را بزرگ می‌نویسند، چون به جای استفاده از حرکت مچ دست از حرکت بازو جهت چرخش به هنگام نوشتن استفاده می‌کنند.

– در این مرحله از دانش‌آموز بخواهید داخل فضای مشخصی (□) کلمه‌ی موردنظر را بنویسد و آن را تکرار کند.

– برای رفع مشکل کج‌نویسی وضعیت کاغذ را نسبت به دست دانش‌آموز می‌بایست اصلاح نمود.

– برای رفع فاصله‌ی نامناسب بین کلمات از طریق گذاردن نشانه‌ی مشخص (□) و یا (*): از دانش‌آموز بخواهید فاصله‌ی بین

کلمه‌ها را رعایت کند.

– برای رفع خارج شدن از خط زمینه

نخست از دانش‌آموز بخواهید در فضای بین دو خط موازی شروع به نوشتن کند. سپس فضای بین دو خط موازی را (با نزدیک کردن دو خط موازی) محدود کنید. در مرحله‌ی بعد خط زمینه‌ای بین دو خط موازی رسم کنید و از دانش‌آموز بخواهید روی خط زمینه بین دو خط موازی بنویسد. در مراحل بعد دو خط موازی بالا و پایین را پاک کنید تا دانش‌آموز منحصراً روی خط زمینه بنویسد.

مثال:

مرحله ۴: بابا آب داد

مرحله ۳: بابا آب داد

مرحله ۲: بابا آب داد

مرحله ۱: بابا آب داد

راه‌کارهایی برای رفع مشکل میزان اعمال فشار نامناسب مداد بر روی کاغذ

نخست ورق کاربن را بین دو ورقه کاغذ قرار دهید. در صورتی که میزان اعمال فشار با مداد توسط دستان دانش‌آموز کم باشد و خطوط را کم‌رنگ می‌نویسد از او بخواهید به گونه‌ای با مداد بر کاغذ فشار وارد کند که اثر آن بر روی کاغذ زیر ثبت شود. در صورتی که دانش‌آموز خیلی زیاد با مداد فشار دهد و خطوط را پررنگ می‌نویسد از او بخواهید به گونه‌ای با مداد بر کاغذ فشار وارد کند که اثر آن بر روی کاغذ زیر ثبت نشود. در خصوص گرفتن مکان مناسب مداد توسط دست دانش‌آموز، با قرار دادن یک نشان رنگی و برجسب بر روی مداد مکان صحیح گرفتن مداد را به او یادآوری کنید.

تمرین‌ها و فعالیت‌هایی که برای تقویت برتری طرفی انجام می‌شود می‌تواند مشکلات ناشی از آن را کاهش دهد (لگد زدن به توپ با پای غالب، نگاه کردن به فضای داخل اتاق از طریق سوراخ کلید و ...). در صورت وجود تنش عمومی و بی‌قراری و حملات مکرر تشنجی در دانش‌آموز می‌بایست او را به واحد مشاوره ارجاع دهید. در پایان توجه مربیان را به هنگام نوشتن دانش‌آموز به دو نکته جلب می‌کنیم.

– شکل حروف که نوشته می‌شود.

– نحوه‌ی چرخش دست در هنگام ترسیم حروف الفبا

در صورتی که مشکل نوشتار دانش‌آموز با یکی از شیوه‌های یاد شده رفع نگردید دانش‌آموز را به واحدهای کار درمانی ارجاع

دهید.

اول

تا

سوم

کتابخانه