

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مهارت‌های زندگی

(راهنمای معلم)

سال اول
دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای

وزارت آموزش و پرورش
سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : شورای برنامه‌ریزی دوره متوسطه حرفه‌ای

نام کتاب : مهارت‌های زندگی (کتاب معلم)

مؤلفان : مانیا پدیدار، مه‌ری کریمیان، نس‌رین معصومی، صدیقه رضائی

طراح جلد : طاهره حسن زاده

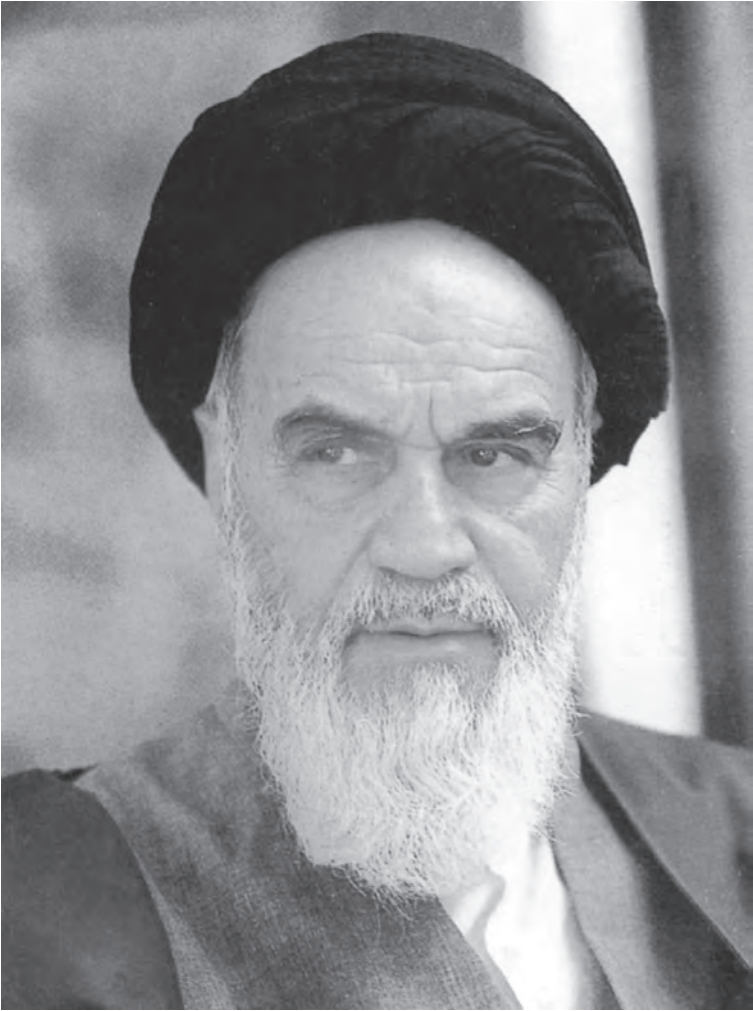
صفحه آرا : طرفه سهائی و صدیقه رضائی

ناشر : سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)

نوبت چاپ و تاریخ انتشار : دوم ۱۳۹۰

شابک ۹۸۷-۹۶۴-۰۵-۱۶۱۲-۰ ISBN 987-964-05-1612-0



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه
	سخنی با مریبان
۱	فصل اول خرید مواد غذایی
۷	فصل دوم آشپزی
۲۳	فصل سوم نظافت
۳۳	فصل چهارم آداب پذیرایی
۳۹	فصل پنجم آراستگی ظاهر
۴۷	فصل ششم تعمیر لباس
۵۲	فصل هفتم ایمنی و بهداشت
۵۷	فصل هشتم مراقبت از گل و گیاه
۶۴	فهرست بودجه بندی

مقدمه

طراحی سیستم‌های آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی به منظور تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار می‌رود.

طراحی «دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای» یک بار دیگر ندای اجرای عدالت آموزشی را در جامعه اسلامی طنین افکن می‌کند و زمینه‌های مساعد را برای به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه فراهم می‌سازد.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در این نظام آموزشی نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه از این طریق مدرسه به رسالت خویش که همان آماده کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و پویا در جامعه است، دست می‌یابد.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل گردید که نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌آموزی که با مقتضیات عمومی این دانش‌آموزان تناسب داشته و از انعطاف لازم برای انطباق با انواع تواناییها و آمادگیها برخوردار می‌باشد، اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی برخود واجب می‌داند از زحمات تمامی عزیزانی که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند، به ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و همچنین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و مراکز وابسته، صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

امید است معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظرات ارزشمند خود در ارتقاء کیفی برنامه‌های درسی ارائه شده، این سازمان را بیش از پیش یاری نمایند.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

سخنی با مریبان

امروزه استفاده از روش‌های عملی و تجربی مؤثرترین روش آموزش برای یادگیری مهارت‌های زندگی به منظور تعمیم و تثبیت آن به شمار می‌آید.

ایجاد فرصت‌های عملی و تجربی در قالب حل مسئله می‌تواند دانش‌آموزان را در موقعیت‌های واقعی زندگی قرار داده و آنان را در بکارگیری مهارت‌های زندگی یاری دهد.

دانش‌آموزان در بررسی راه‌های متعدد حل یک مسئله علاوه بر کنش‌های ذهنی فعال از تجربیات قبلی خود نیز استفاده می‌کنند تا جایی که با تکیه بر تجارب عملی زمینه‌های رسیدن به مقصود را برای خود فراهم می‌سازند. پیداست که معلم در این میان نقشی تسهیل‌گر داشته و با تدابیری مناسب ضمن ایجاد انگیزه، پایه‌های خودباوری و استقلال را در آنان افزایش می‌دهد.

مهارت‌های کسب شده از این طریق فرد را به خودکفایی نسبی رسانده و او را در ایجاد سازگاری مناسب با محیط زندگی یاری می‌دهد. البته برای رسیدن به این اهداف باید میزان توانایی دانش‌آموزان و نیازهای روزمره زندگی آنان نیز مدنظر باشد.

کتاب حاضر منحصرأً برای مریبان تدوین یافته و کلاً براساس فعالیت‌های عملی دانش‌آموزان طراحی شده است.

این کتاب با توجه به ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی بیشتر به مهارت‌های روزمره مانند؛ خانه داری و تدبیر منزل پرداخته است و به نوعی ادامه‌ی بخشی از مفاهیم دروس مهارت‌های اجتماعی اقتصادی و حرفه‌وفن دوره‌ی راهنمایی پیش حرفه‌ای می‌باشد و انتظار می‌رود دانش‌آموزان دارای پیش زمینه‌های لازم در مباحث مطرح شده باشند.

با توجه به اینکه درس مهارت‌های زندگی فعالیت محور است و تثبیت یادگیری کارهای عملی نیاز به تمرین و ممارست در موقعیت‌های مختلف دارد. ضروری است ارتباط معلمین این درس با اولیاء دانش‌آموزان بیشتر شده و ضمن هماهنگی‌های لازم با آن‌ها برای تعمیم و تثبیت مهارت‌های کسب شده دانش‌آموزان برنامه‌ای منظم و تنگاتنگ داشته باشند. به همین منظور جلب همکاری والدین ضروری است.

این درس دارای سرفصل‌های زیر می‌باشد :

خرید مواد غذایی، آشپزی، نظافت، آداب پذیرایی، تزئین منزل، آراستگی ظاهر، تعمیر لباس، ایمنی و بهداشت، مراقبت از گل و گیاه.

در پایان هر فصل، فعالیت‌هایی به صورت گروهی و انفرادی پیشنهاد شده که انتظار می‌رود دانش‌آموزان فعالیت‌ها را به صورت عملی انجام داده و در صورت لزوم، گزارش آن را در کلاس ارائه دهند.

مربیان گرامی علاوه بر فعالیت‌های پیشنهادی با توجه به توانایی‌های فردی و گروهی دانش‌آموزان می‌توانند از سایر فعالیت‌های ابتکاری نیز استفاده نمایند.

در بعضی از فصل‌ها مانند خرید، آشپزی و نظافت مطالب برای یکسال تحصیلی در نظر گرفته شده است. ولی بودجه بندی آن برای هر نوبت تحصیلی به تفکیک انجام می‌شود. بطور مثال: برای فصل آشپزی ۶ نوع غذا، سالاد و... ارائه شده است که ۳ نوع آن در نوبت اول و ۳ نوع دیگر در نوبت دوم برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود.

بودجه بندی دروس در آخر کتاب آمده است و مربیان عزیز می‌توانند با توجه به این بودجه بندی، برنامه‌ریزی نمایند.

ارزشیابی این درس ۲۰ نمره‌ی عملی دارد که به صورت مستمر در طول هر نوبت انجام می‌شود. به این ترتیب هر دانش‌آموز در پایان هر فصل نمره‌ایی از ۱ تا ۲۰ براساس فعالیت‌هایی که انجام داده، بدست می‌آورد و نمره‌ی پایانی او معدلی از نمراتی است که در طول آن نوبت تحصیلی برای انجام فعالیت‌هایش از فصل‌های مختلف کسب کرده است.

جدول فعالیت‌های آشپزی در سال اول متوسطه حرفه‌ای

خرید کردن	جلسه اول
خرید کردن	جلسه دوم
تهیه کوکوی سیب زمینی به همراه سالاد کاهو	جلسه سوم
خورش قیمه به همراه دوغ	جلسه چهارم
ماکارونی به همراه سس	جلسه پنجم
خوراک مرغ به همراه ماست و خیار	جلسه ششم
کشک بادمجان به همراه سبزی خوردن	جلسه هفتم
یک نوع غذای محلی	جلسه هشتم