

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# مهارت‌های زندگی

(راهنمای معلم)

سال دوم

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)

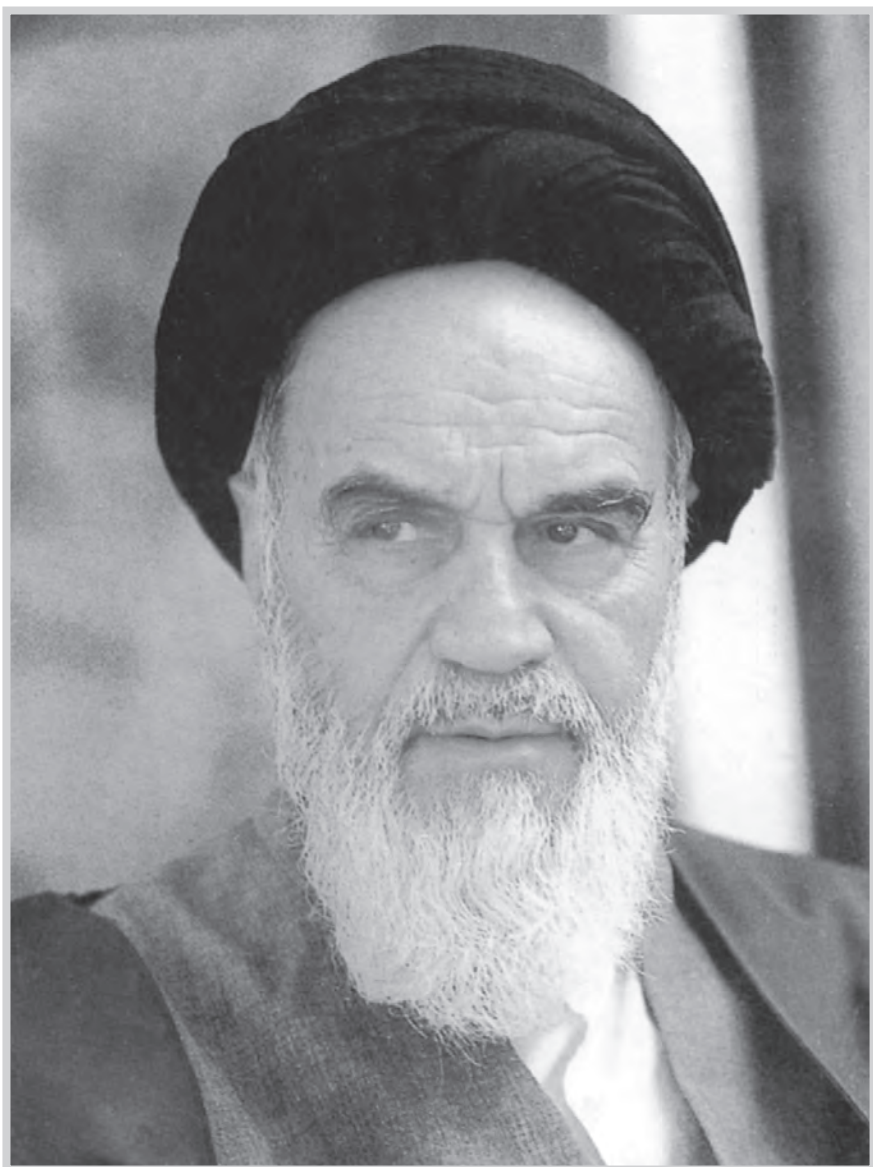
مؤلفان : مانیا پدیدار، مه‌ری کریمی‌ان، نسرین معصومی، صدیقه رضائی

طراح جلد : طاهره حسن‌زاده

صفحه آرا : صدیقه رضایی و صغری عابدی

ناشر : سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

نوبت چاپ و تاریخ انتشار : اول ۱۳۸۷



# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه
	سخنی با مربیان عزیز
۱	فصل اول آشپزی
۱۹	فصل دوم نظافت در منزل
۲۷	فصل سوم آداب معاشرت
۳۳	فصل چهارم تزئین منزل
۴۱	فصل پنجم ایمنی و بهداشت (مراقبت از زخم‌ها)
۴۹	فصل ششم مراقبت از گل و گیاه
۶۰	فهرست بودجه بندی

## بسم الله الرحمن الرحيم

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 برنامه ریزی 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 بر خود 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.

## سخنی با مربیان عزیز

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 به‌کارگیری 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 منحصراً برای مربیان 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 خانه‌داری 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 پیش‌زمینه‌های 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:

آشپزی، نظافت، آداب معاشرت، تزئین منزل، ایمنی و بهداشت (مراقبت از زخم‌ها)، مراقبت از گل و گیاه. فهرست بودجه بندی در پایان هر فصل، فعالیت‌هایی به صورت گروهی و انفرادی پیشنهاد شده که انتظار می‌رود دانش آموزان 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 دانش آموزان می‌توانند از سایر فعالیت‌های ابتکاری نیز استفاده نمایند.

در بعضی از فصل‌ها مانند 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 برنامه ریزی و اجرا می‌شود.

به بودجه بندی دروس در پایان کتاب اشاره شده که مربیان عزیز می‌توانند با توجه به آن برنامه ریزی نمایند.

ارزشیابی این درس ۲۰ نمره‌ی عملی دارد که به صورت مستمر در طول هر نوبت انجام می‌شود. به این ترتیب هر دانش آموز در پایان هر فصل نمره‌ای 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.