

به نام خداوند بخشنده و مهربان

پایه ششم

مهارت آموزی

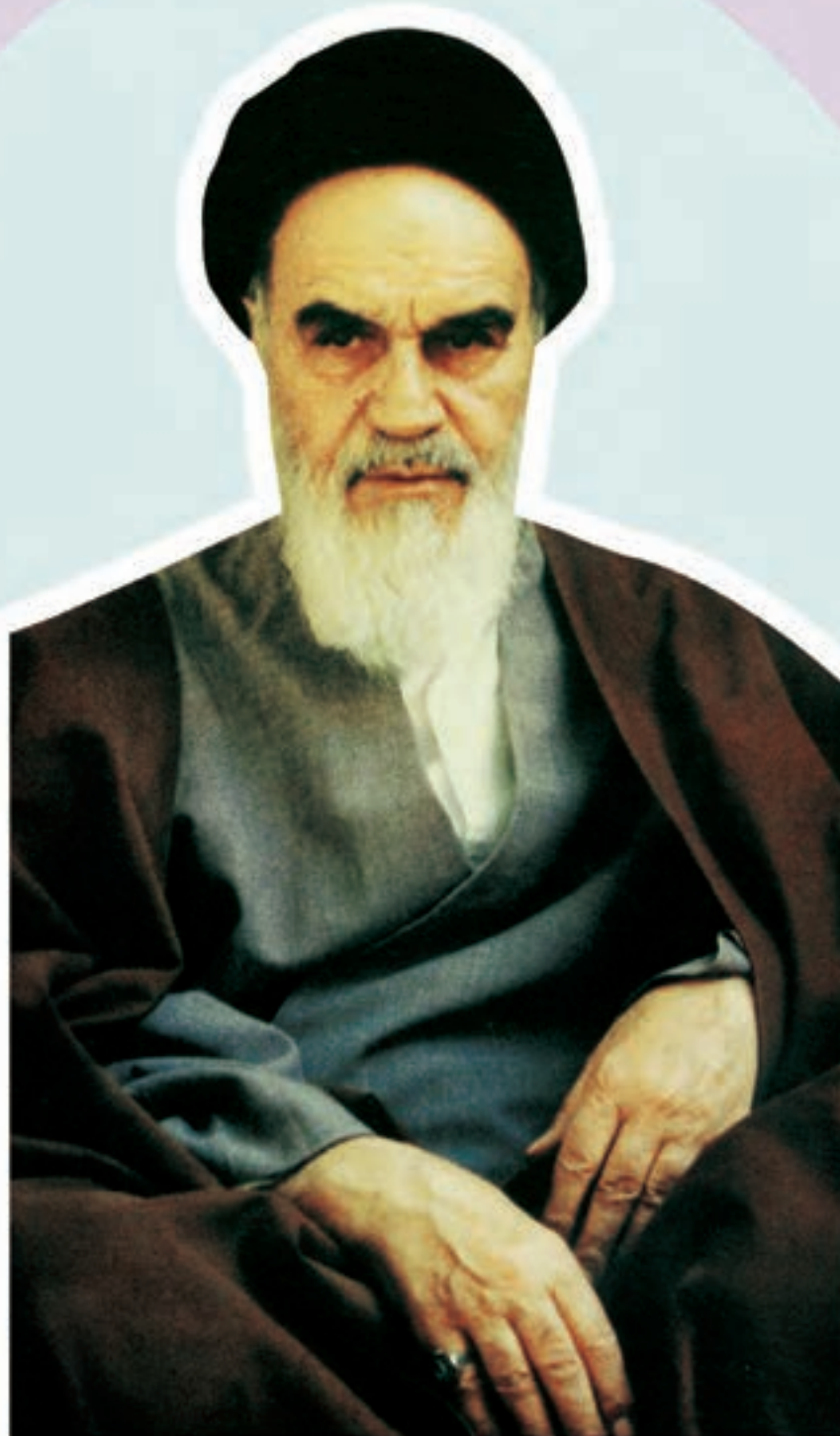
وزارت آموزش و پرورش  
سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| نام کتاب:                         | مهارت آموزی پایه ششم - کد ۴۶۳۶۱   |
| پدیدآورنده:                       | سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور  |
| مدیریت برنامه‌ریزی و تألیف:       | معاونت برنامه‌ریزی آموزشی و توانبخشی  |
| شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: | محسن غفوریان، منیره عزیزی، (اعضای شورای برنامه‌ریزی)<br>منیره عزیزی، پری گلابی، معصومه واحد مطلق (اعضای گروه تألیف)                                     |
| مدیریت آماده‌سازی هنری:           | اداره چاپ و انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور   |
| شناسه افزوده آماده‌سازی:          | مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - محمدعباسی (نگاشتارگر [طراح گرافیک]، زهرا بیگدلو (تصویرگر)<br>محمد عباسی (صفحه‌آرا - طراح جلد)                            |
| نشانی سازمان:                     | تهران: خیابان انقلاب خیابان برادران شهید مظفر - شماره ۶۶<br>تلفن: ۶۶۹۷۰۴۵۵، دورنگار: ۶۶۹۷۰۷۷۸، کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۵۶۸۴                                       |
| ناشر:                             | شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱<br>(داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹ |
| چاپخانه:                          | شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»<br>چاپ اول ۱۳۹۷  |
| سال انتشار و نوبت چاپ:            |   |

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۶-۳۲۹۶-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ - 6-3296-05-964-978 ISBN

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فرزندان عزیزم، امید است با نشاط و خرمی درس هایتان را خوب بخوانید و در همان حال به وظایف اسلامی که انسان‌ها را می‌سازد، عمل کنید و اخلاق خود را نیکو کنید و اطاعت و خدمت پدران و مادرانتان را غنیمت بشمارید. امام خمینی (ره)

## باسمه تعالی

«وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَانَ مِمَّا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً» (سورة مائده آیه ۳۲)

فرآیند تولید برنامه‌ی درسی مجموعه فعالیت‌های نظام مند و طرح ریزی شده‌ای است، که تلاش دارد ابعاد چهارگانه زیر نظام برنامه درسی طراحی، تدوین، اجرا و ارزشیابی را در یک بافت منسجم و هماهنگ با غایت و اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی ساماندهی نماید.

در تدوین محتوای کتب دانش آموزان با نیازهای ویژه که بخشی از فرآیند برنامه ریزی درسی است، سعی شده تا ملاحظات ساحت‌های تربیتی حاکم بر فلسفه تعلیم و تربیت که ناظر بر رشد و توانمندی دانش آموزان برای درک و فهم دانش پایه و عمومی، کسب مهارت‌های دانش افزایی، به کارگیری شیوه تفکر علمی و منطقی، توان تفکر انتقادی، آمادگی جهت بروز خلاقیت و نوآوری و نیز کسب دانش، بینش و تفکر فناورانه برای بهبود کیفیت زندگی است، مورد توجه قرار گیرد. این محتوا با فراهم نمودن فرصت‌های مناسب برنامه درسی ضمن تأکید بر انعطاف در عین ثبات و همه جانبه نگری و توجه به هویت ویژه متریبان با نیازهای خاص، زمینه ساز دست یابی دانش آموزان به کسب شایستگی‌های لازم توانمندی‌ها، مهارت‌ها می‌باشد. امید است این محتوا در تحقق اهداف مؤثر باشد و معلمان عزیز و گرامی با بهره گیری از این کتاب بتوانند فراگیران را در دستیابی به صلاحیت‌های فردی و اجتماعی یاری نمایند. این کار بزرگ حاصل همکاری صمیمانه کارشناسان سازمان آموزش و پرورش استثنایی و گروه‌های تالیف کتب بهای درسی می‌باشد، شایسته است از تلاش و مساعی تمامی این عزیزان و همکاران سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت متبوع که در مراحل چاپ و آماده سازی ما را یاری داده‌اند، تقدیر و تشکر نماییم. در اینجا از همه همکاران و صاحب نظران درخواست می‌نمایم، تا نظرات و پیشنهادهای خود را در خصوص این محتوا به این سازمان منعکس نمایند.

### دکتر مجید قدمی

معاون وزیر و رییس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

## سخنی با معلمان عزیز

### و والدین گرامی

خداوند متعال را سپاس می‌گوییم که به لطف او توانستیم کتاب مهارت آموزی ویژه دانش آموزان با اختلال طیف اتیسم را تولید و به شما تقدیم کنیم. این کتاب بر اساس نیاز کودکان طیف اتیسم و جهت افزایش مهارت‌های خودیاری، ارتباطی و تعاملی و بر اساس حمایت بصری از این گروه از دانش آموزان تدوین گردیده است.

این برنامه سعی می‌کند زمینه‌های تربیت فردی و اجتماعی کودکان و دانش آموزان را در بستر عناصر و عرصه‌های برنامه درسی ملی انطباقی دانش آموزان با نیازهای ویژه مبتنی با رویکرد استقلال و خوداتکایی فراهم آورد. در این کتاب ابتدا از خود دانش آموز شروع می‌شود و سپس ارتباط با والدین و سایر افراد مطرح می‌شود.

رویکرد اصلی کتاب بر اساس آموزش مهارت‌های خودیاری، ارتباطی، تعاملی و اجتماعی بر اساس حمایت‌های بصری است. منطق این روش بر اساس این اصل بنا نهاده شده است که افراد دارای اتیسم بر اساس مدل‌های بصری بهتر می‌توانند یاد بگیرند.

هدف غایی از آموزش این گروه از دانش آموزان بازگشت به اجتماع و توانایی زندگی در میان جمع است. افراد یک اجتماع بر اساس نوع رفتار و شیوه‌های مورد استفاده برای حل مشکلاتشان مورد قضاوت قرار می‌گیرند. در مورد افراد دارای اتیسم نیز، آموزش نحوه بیان خود، پوشش و انجام تعامل با دیگران امری ضروری است که بطور طبیعی اتفاق نمی‌افتد و نیازمند آموزش‌های مشخص و گاه طولانی مدت است.

یکی از مهم‌ترین وظایف آموزش و پرورش کمک به جامعه‌پذیری است. هدف اصلی تدریس درس مهارت آموزی این است که افراد، علاوه بر کسب مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی از نظر اجتماعی در شرایط مطلوبی موفق به برقراری ارتباط با دیگر افراد جامعه گردند و بتوانند رفتار خود را با الگوهای رفتاری و ارزش‌های متداول و مورد احترام جامعه وفق دهند.

برای آموزش بهتر این کتاب از شما می‌خواهیم که موارد زیر را رعایت کنید:

۱- تفاوت‌های فردی دانش آموزان را در نظر بگیرید. اگر دانش آموزی به روش‌های بصری علاقه‌مند نیست از سایر روش‌ها با توجه به ویژگی فردی دانش آموز سر فصل‌ها را آموزش دهید.

۲- در تدوین این کتاب، حفظ مطالب و بازگویی طوطی وار آن، هدف نیست، بلکه دانش آموزان باید ارزش‌ها، هنجارها و مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند تا قادر باشند همیشه به آن عمل کنند و رفتار اجتماعی خود را با توجه به آن شکل دهد.

۳- جاهای خالی پیش‌بینی شده در کتاب را با توجه به علائق و نیازهای فردی هر دانش آموز تکمیل نمایید.

۴- پس از یادگیری مهارت توسط دانش آموز بر اساس محتوای کتاب، دانش آموز در آن موقعیت قرار داده شود تا به صورت واقعی مهارت را تمرین کند.

۵- برای ارائه درس رو در روی دانش آموز بنشینید و یکبار درس را با صدای بلند بخوانید و برای تاکید به تصاویر اشاره کنید و سپس درس را بخوانید.

- ۶- زمان کافی را برای هر مرحله منظور کنید. پس از خواندن هر خط توقف کوتاهی داشته باشید. منتظر باشید و قبل از ورود به مرحله بعد واکنش دانش آموز را ببینید.
- ۷- اغلب کودکان اتیسم در کاربرد ضمیرها مشکل دارند. ما کلمه ((من)) را در سراسر کتب خیلی زیاد به کار برده ایم و بر همین اساس بر بیان آن تاکید بسیار داشته باشید.
- ۸- اگر استفاده از ضمیر مانع درک درس برای دانش آموز می گردد اسم خود دانش آموز یا تصویر او را به جای کلمه من استفاده گردد.
- ۹- مطمئن گردید که کلمات کتاب برای دانش آموز آشنا و مفهوم است. اگر مفاهیم یا تصاویری برای دانش آموز گیج کننده بود می توانید با یک کاغذ سفید بقیه درس را بپوشانید و سپس آنرا را خط به خط برای دانش آموز بخوانید.
- ۱۰- کلمات و جملات را با سطح فهم و درک دانش آموز انطباق دهید.
- ۱۱- در صورت لزوم برای کوتاهی جملات برخی کلمات و تصاویر را حذف کنید.
- ۱۲- در هر حال باید برنامه های آموزشی در نظر گرفته شده برای افزایش سطح ارتباطات اجتماعی فرد از این امر اطمینان بیابند که رفتار آموخته شده اجتماعی به موقعیت های مختلف قابل انتقال است. پیش از قراردادن دانش آموز در موقعیت های واقعی مربوط به شرایط اجتماعی باید از یادگیری مهارت های اجتماعی اطمینان حاصل شود
- ۱۳- برای ارزشیابی از روی صفحات کپی بگیرید و سپس آن را با قیچی جدا نموده و از دانش آموز بخواهید که مراحل را به ترتیب چیده و سپس به صورت عملی انجام دهد.
- ۱۴- مشارکت خانواده ها را جلب کنید. مهارت های زندگی باید در محیط خانواده گسترش و پرورش یابند. لذا توجیه خانواده ها در این زمینه ضروری است و شایسته است جلسات مداوم با آن ها برگزار شود و موارد لازم که در کتاب درج شده است در اختیار آن ها قرار گیرد.
- امید است شما معلمان عزیز با به کارگیری روش های مناسب ملزومات حضور هر چه بهتر دانش آموزان با اختلال طیف اتیسم را در جامع فراهم نمایید.
- ۱۵- درس هایی که با عنوان (من این کار را نمی کنم)، اگر این رفتار در دانش آموز مشاهده نمی شود، آن درس برای دانش آموز مذکور حذف گردد.
- ۱۶- بعضی از مهارت های خودیاری مانند (دستشویی رفتن، حمام کردن و...) امکان استفاده از تصویر و عکس در کتاب وجود ندارد، لذا معلمین گرامی این بخش از آموزش رو به صورت شماتیک طراحی نمایید و رفتار مورد نظر را به دانش آموز آموزش دهید. در ضمن این تصاویر در اختیار خانواده نیز قرار داده شود تا در راستای تکمیل آموزش مهارت های مذکور به فرزندشان از آن استفاده نمایند.

# فهرست

## فصل اول: بهداشت و سلامت..... ۱

- ۲..... بیمارستان
- ۳..... بینایی سنجی
- ۴..... آزمایش شنوایی

## فصل دوم: تعامل و ارتباط..... ۵

- ۶..... آداب گفتگو: تعریف کردن از دیگران
- ۷..... آداب گفتگو: پاسخ دادن به تعریف دیگران
- ۸..... آداب گفتگو: «نه» گفتن
- ۹..... کار گروهی
- ۱۰..... رعایت نوبت
- ۱۱..... اصول دستشویی رفتن
- ۱۲..... سرویس بهداشتی عمومی (۱)
- ۱۳..... سرویس بهداشتی عمومی (۲)
- ۱۴..... احترام به دیگران: نگه داشتن در برای دیگران

## فصل سوم: مدیریت رفتار..... ۱۵

- ۱۶..... وقتی عصبانی هستم: پای دیگران را له نمی‌کنم
- ۱۷..... وقتی عصبانی هستم: نیشگون نمی‌گیرم
- ۱۸..... وقتی عصبانی هستم: گلوی دیگران را فشار نمی‌دهم
- ۱۹..... وقتی عصبانی هستم: دیگران را هل نمی‌دهم
- ۲۰..... وقتی عصبانی هستم: چیزی را پرت نمی‌کنم
- ۲۱..... وقتی عصبانی هستم: با سربه‌کسی ضربه نمی‌زنم
- ۲۲..... وقتی عصبانی هستم: چیزی را نمی‌شکنم
- ۲۳..... وقتی عصبانی هستم: حرف بد نمی‌زنم
- ۲۴..... وقتی کسی به من تنه می‌زند.....
- ۲۵..... وقتی تکالیفم را فراموش می‌کنم.....
- ۲۶..... وقتی حرف دیگران را متوجه نمی‌شوم.....
- ۲۷..... زمان لازم برای آماده شدن.....
- ۲۸..... برنامه‌کلاسی.....
- ۲۹..... قفل کردن کمد شخصی.....
- ۳۰..... استفاده از رایانه.....
- ۳۱..... مدرسه جدید.....





# فصل اول

بهداشت و سلامت



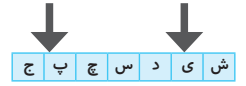
بیمارستان می فرستد.



من را



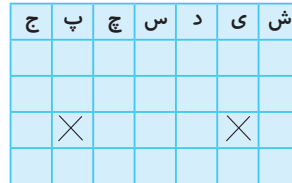
دکتر



گاهی وقتها



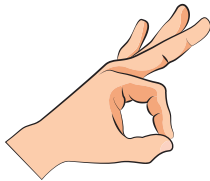
در بیمارستان می مانم.



از ..... تا .....



من



این خوبه.



روی تخت بیمارستان استراحت می کنم.



من



کنار من می ماند.



بمانم.



در بیمارستان

.....



شاید مدتی



کنار من می ماند.



.....



اشکالی ندارد



معاینه می کند.



چشم های من را



دکتر



تاریک باشد.



دکتر



ممکنه اتاق



و جواب می دهم.



نگاه می کنم



به تابلو



من



به چشم من نگاه می کند.



دکتر با چراغ قوه



اشکالی ندارد.



شاید در چشم من قطره بریزد



عینک بدهد.



به من



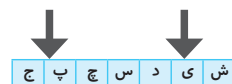
شاید دکتر



به آزمایش شنوایی نیاز دارم.



من



بعضی وقتها



این خوب است.



گوشی می گذارم.



من



می شنوم.



«یب»



صدای آهسته



من



دستم را بالا می برم.



شنیدم



وقتی صدای «یب»



من



گوش می دهم.



دوباره



بعد دستم را پایین می آورم و



دستم را بلند می کنم.



شنیدم



هر وقت صدای ییب

فصل دوم

تعامل وارتباط

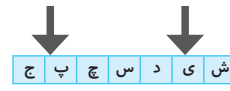
○ آداب گفتگو: تعریف کردن از دیگران



حرف‌های خوبی می‌زنم.



به دیگران



گاهی وقت‌ها



من



چقدر خوبی!



شما



مثلاً وقتی که می‌گویم: امروز



«تعریف کردن»



به این کار می‌گویند:



خوششان می‌آید



وقتی تعریف می‌شنوند



دیگران



تعریف کنم.



بعضی وقت‌ها از دیگران

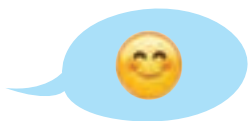


یادم باشد



من

○ آداب گفتگو: پاسخ دادن به تعریف دیگران



حرف‌های خوبی می‌گویند.



به من



بعضی وقت‌ها دیگران



شما چقدر خوبی



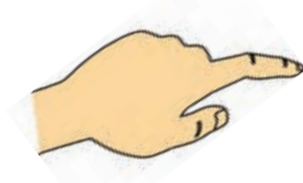
به من می‌گویند:



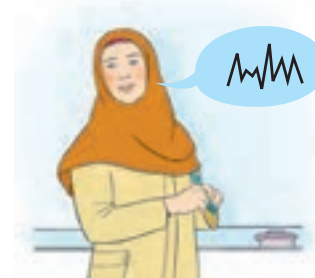
مثل وقتی که دیگران



کارت را خوب انجام دادی



شما



مثلاً وقتی معلم می‌گوید:



می‌گویم: متشکرم.



من



مرا خوشحال می‌کند.

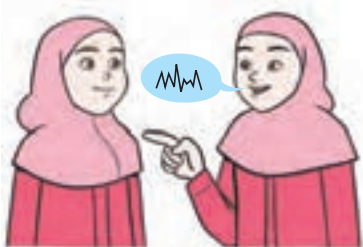


شنیدن



تعریف

○ آداب گفتگو: «نه» گفتن



از من می خواهند کاری انجام بدهم.



دوستان



گاهی وقتها



و فکر می کنم.



صبر می کنم



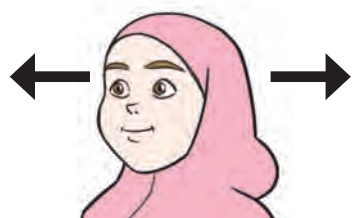
من



یا قانونی شکسته می شود؟



آیا این کار به من آسیب می رساند؟



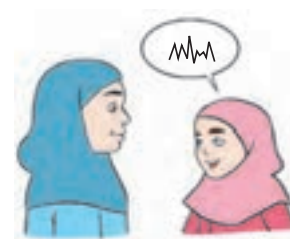
مخالفت می کنم و می گویم نه



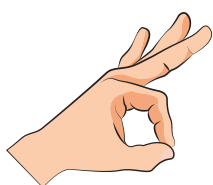
اگر مطمئن نبودم



دوستانم به من چه گفتند.



من باید به ..... بگویم



اشکالی ندارد.



بگویم: «نه»



اگر به دوستان





با بچه ها کار گروهی می کنم.



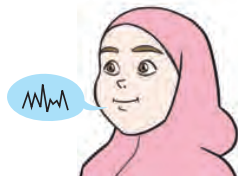
بعضی وقتها



من



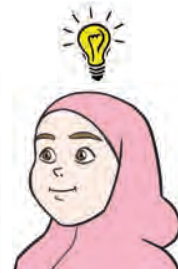
آنها گوش می دهند.



بگویم



در گروه



نظم را



من می توانم



باید گوش بدهم.



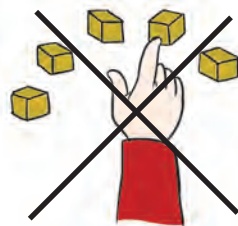
من



دیگران هم نظرشان را می گویند



اشکالی ندارد.



انتخاب نکنند.



نظر من را



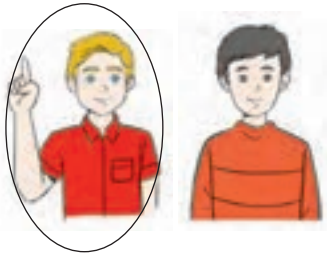
شاید در گروه



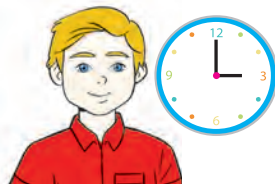
همه نظر می دهند.



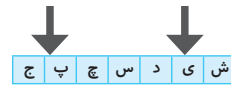
در گروه



کاری انجام بدهیم.



منتظر هستیم که



بعضی وقتها



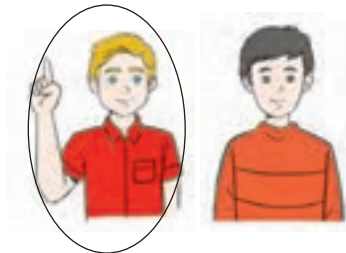
ما



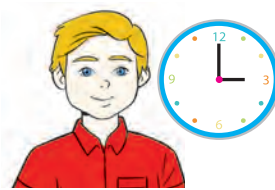
در نوبت بایستم.



من باید



تا نوبت من برسد.



منتظر می شوم



من



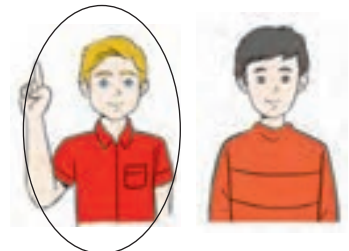
تمام شود.



صبر می کنند



دیگران



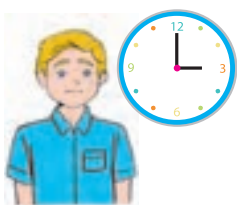
وقتی نوبت من رسید،



نوبت را رعایت می کنم.



من



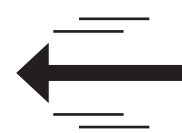
منتظرند.



چون دیگران



کارم را تمام می کنم



با سرعت



من

○ اصول دستشویی رفتن



و در را می‌بندم.



به دستشویی می‌روم



دستشویی دارم



من وقتی



شلوارم را پایین می‌کشم.



من



شلوارم را بالا می‌کشم.



وقتی دستشویی تمام شد



زیپ و دگمه‌ی شلوارم را می‌بندم.



من



بیرون نمی‌روم.



از دستشویی



تا لباسم باز است



من



می‌توانم در را باز کنم.



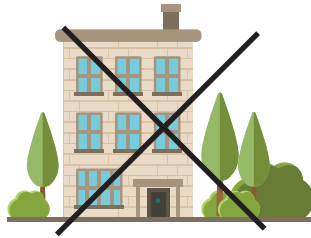
وقتی لباسهایم را مرتب کردم



من



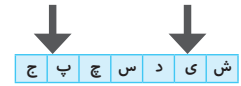
به دستشویی بروم.



بیرون از خانه



من باید



بعضی وقتها



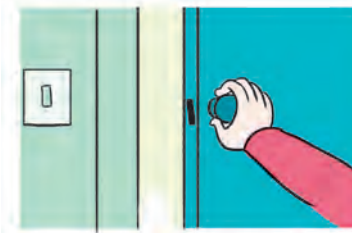
که نوشته باشد: مردانه



من تابلوی سرویس بهداشتی، را پیدا می کنم



و دستشویی می کنم.



در را می بندم



من دستشویی می روم



لباسم را می بندم.



دگمه‌ی



و زیپ



وقتی کارم تمام شد

○ سرویس بهداشتی عمومی (۲)



به دستشویی بروم.



بیرون از خانه



من باید



بعضی وقتها



که نوشته باشد: زنانه



را پیدا می‌کنم



من تابلوی سرویس بهداشتی،



دیگران در صف ایستاده‌اند.



بینم



من ممکنه



منتظر می‌مانم.



می‌ایستم و

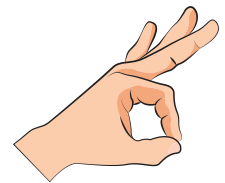


آخر صف

من



نوبت من هم می‌رسد.



اشکالی ندارد.



باید عجله کنم.



وقتی نوبتم شد

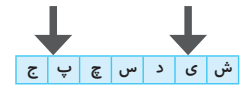
○ احترام به دیگران: نگاه داشتن در برای دیگران



با دوستانم قدم می‌زنم.



من



بعضی وقت‌ها



آن را باز کنم.



من می‌توانم



اگر در بسته باشد



می‌ایستم و در را باز نگاه می‌دارم.



من



وقتی دوستانم رد شدند در را می‌بندم.



دوستانم می‌گویند: متشکرم



که من در را باز نگاه دارم.



خوششان می‌آید،



دوستانم خوشحال می‌شوند

فصل سوم

مدیریت رفتار

○ وقتی عصبانی هستم: پای دیگران را له نمی‌کنم



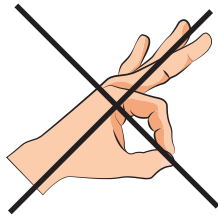
پای دیگران را له می‌کنم.



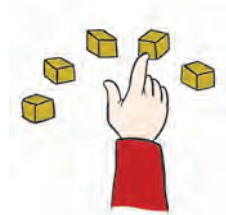
عصبانی هستم



بعضی وقت‌ها که



خوبی نیست.



انتخاب



له کردن پای دیگران



به آنها آسیب می‌زند.



له کردن پای دیگران



له نمی‌کنم.



پای دیگران را



من



له کردن پای دیگران .....



به جای



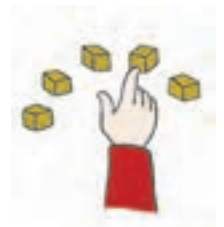
وقتی عصبانی هستم



من



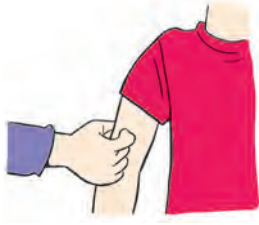
خوبی است.



این انتخاب



○ وقتی عصبانی هستیم: نیشگون نمی گیرم



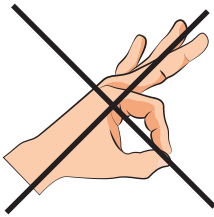
نیشگون می گیرم.



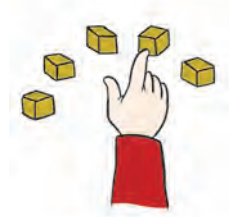
عصبانی هستم



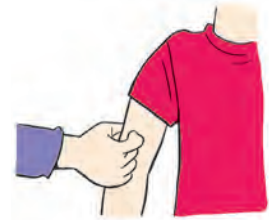
بعضی وقتها که



خوبی نیست.



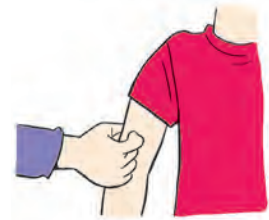
انتخاب



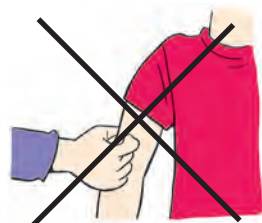
نیشگون گرفتن



به دیگران آسیب می زند.



نیشگون گرفتن



را نیشگون نمی گیرم.



دیگران



من



نیشگون گرفتن.....



به جای



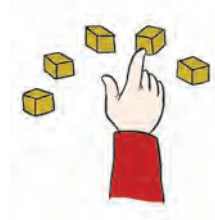
وقتی عصبانی هستم



من



خوبی است.



این انتخاب

وقتی عصبانی هستیم: گلوی دیگران را فشار نمی‌دهم



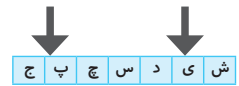
دیگران را فشار می‌دهم.



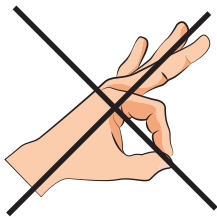
گلوی



عصبانی هستم



بعضی وقت‌ها که



خوبی نیست.



انتخاب



فشار دادن گلوی دیگران



به دیگران آسیب می‌زند.



فشار دادن گلو



فشار نمی‌دهم.



گلوی دیگران



من



فشار دادن گلو.....



به جای



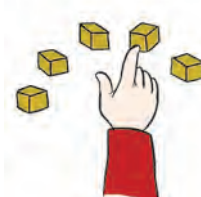
وقتی عصبانی هستم



من



خوبی است.



این انتخاب

○ وقتی عصبانی هستیم: دیگران را هل نمی‌دهم



هل می‌دهم.



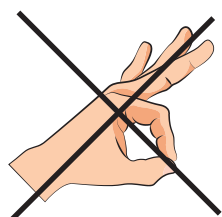
دیگران را



عصبانی هستم



بعضی وقت‌ها که



خوبی نیست.



انتخاب



هل دادن



به دیگران آسیب می‌زند.



هل دادن



را هل نمی‌دهم.



دیگران



من



هل دادن .....



به جای



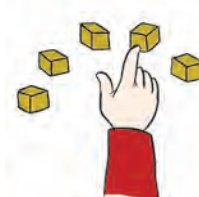
وقتی عصبانی هستم



من



خوبی است.

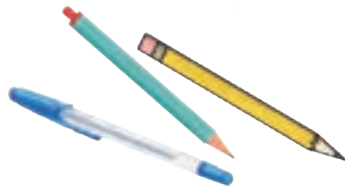


این انتخاب

وقتی عصبانی هستم: چیزی را پرت نمی‌کنم



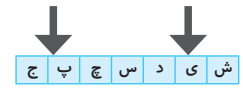
پرتاب می‌کنم.



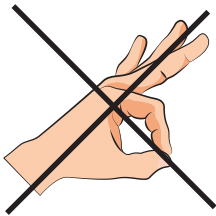
وسایلی را



عصبانی هستم



بعضی وقت‌ها که



خوبی نیست.



انتخاب



پرت کردن



به دیگران آسیب می‌زند.



پرت کردن



پرتاب نمی‌کنم.



وسایل را به سمت دیگران



من



پرت کردن.....



به جای



وقتی عصبانی هستم



من



خوبی است.



این انتخاب

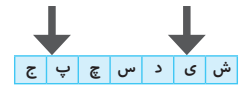
○ وقتی عصبانی هستیم: با سر به کسی ضربه نمی‌زنم



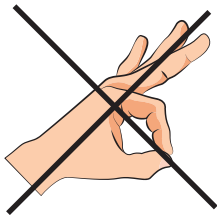
با سر به دیگران ضربه می‌زنم.



عصبانی می‌شوم



بعضی وقت‌ها که



خوبی نیست.



انتخاب



با سر به دیگران ضربه زدن



به آنها آسیب می‌زند.



با سر به دیگران ضربه زدن



با سر ضربه نمی‌زنم.



به دیگران



من



با سر ضربه زدن .....



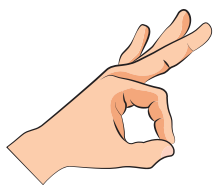
به جای



وقتی عصبانی هستم



من

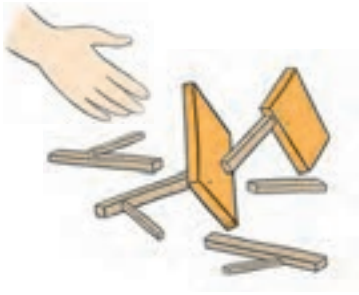


خوبی است.



این انتخاب

وقتی عصبانی هستیم: چیزی را نمی شکنم



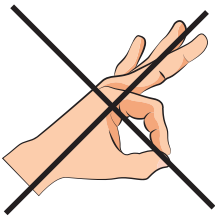
وسایل را می شکنم.



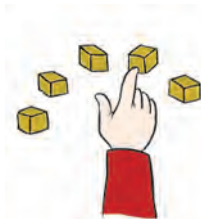
عصبانی می شوم.



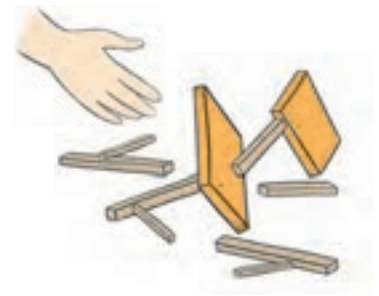
بعضی وقتها که



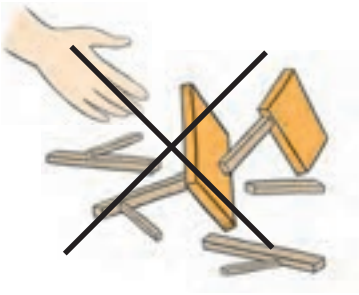
خوبی نیست.



انتخاب



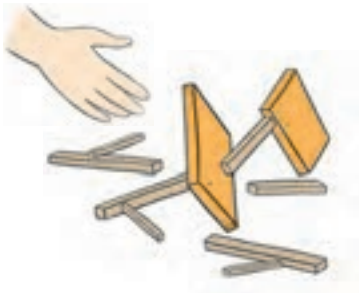
شکستن وسایل



وسایل را نمی شکنم.



من



شکستن وسایل .....



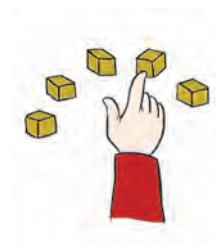
وقتی عصبانی هستیم به جای



من



خوبی است.



این انتخاب

○ وقتی عصبانی هستیم: حرف بد نمی‌زنم



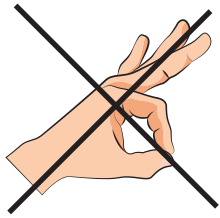
حرف بد می‌زنم.



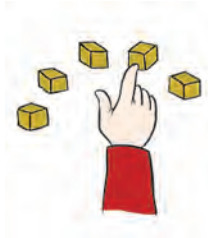
عصبانی هستم



بعضی وقت‌ها که



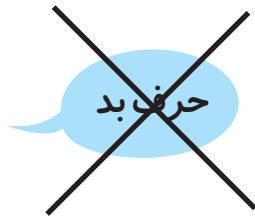
خوبی نیست.



انتخاب



حرف بد زدن



حرف بد نمی‌زنم.



من



ناراحت می‌کند.



دیگران را



حرف بد



حرف بد زدن .....

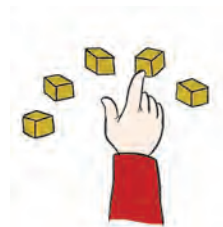
به جای

وقتی عصبانی هستم

من



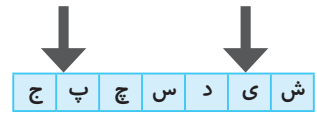
خوبی است.



این انتخاب



کسی به من تنه می زند.



بعضی وقتها



آنها نمی خواهند به من آسیب بزنند.



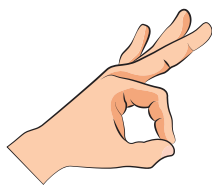
اشکالی ندارد



معذرت می خواهم یا متأسفم.



ممکن است آنها بگویند:



اشکالی ندارد.



من می توانم بگویم:

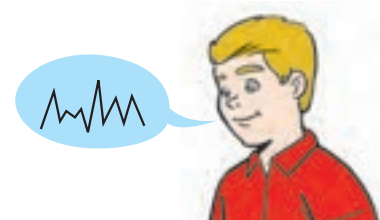


به کسی تنه بزنم.



من هم شاید

معذرت می خواهم یا متأسفم



من می گویم:



○ وقتی تکالیفم را فراموش می‌کنم



فراموش می‌کنم.



وقتی که تکالیف خانه را



ناراحت می‌شوم



من



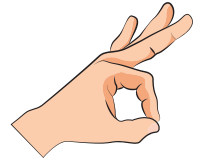
را فراموش کند.



تکالیف خانه



هر کسی ممکن است



اشکالی ندارد



فراموش می‌کنم.



تکالیف خانه را



من

وقتی



فراموش کرده‌ام.



تکالیف خانه‌ام را



به معلم می‌گویم که



من

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ش | ی | د | س | چ | پ | ج |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |

روز بعد بیاورم.



تکالیف خانه‌ام را



من می‌توانم



فراموش کردم.



اگر تکالیف خانه‌ام را



نباید ناراحت بشوم



من

وقتی حرف دیگران را متوجه نمی شوم



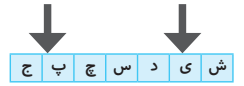
متوجه نمی شوم.



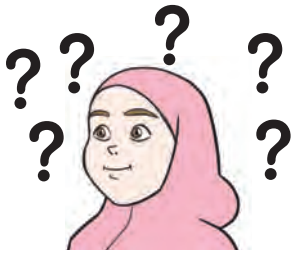
حرف دیگران را



در مدرسه



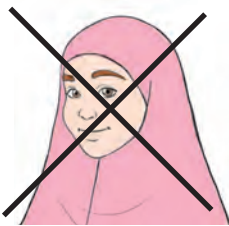
بعضی وقتها



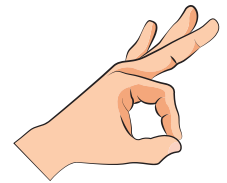
نمی دانم آنها چه می خواهند.



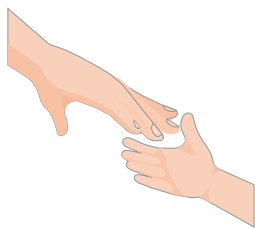
من



من ناراحت نمی شوم.



اشکالی ندارد

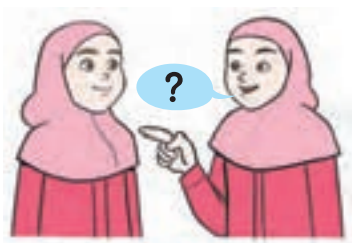


کمک بخواهم.



من می توانم

از .....



از ..... می خواهم حرف دیگران را برای من توضیح بدهد.



من

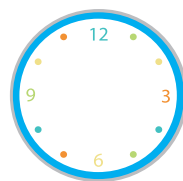
○ زمان لازم برای آماده شدن



مدرسه بروم.



از خانه



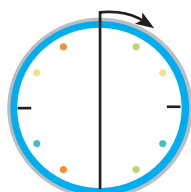
ساعت .....



من باید



به مدرسه می رسم.



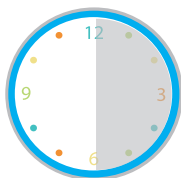
دیر



آماده نشوم



اگر من



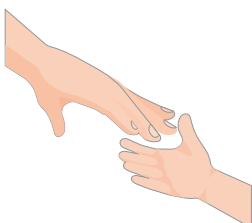
برای ..... زمان زیادی تلف می کنم.



من



بعضی وقتها



کمک بگیرم.



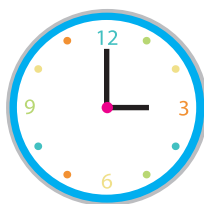
از ساعت



برای آماده شدن



من می توانم



تنظیم می کنم.

ساعت را برای عدد ..... دقیقه



من



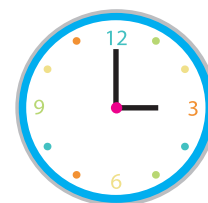
آماده باشم.



باید برای رفتن به مدرسه



من



وقتی ساعت زنگ زد

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ش | ی | د | س | چ | پ | ج |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |



یک برنامه دارم.

در مدرسه

من



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ش | ی | د | س | چ | پ | ج |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |

چه درسی دارم.

در کلاس

به من می گوید:

برنامه



چه زمانی شروع می شود.

کلاس

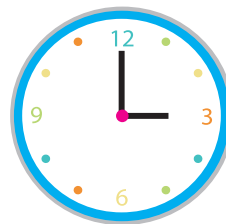
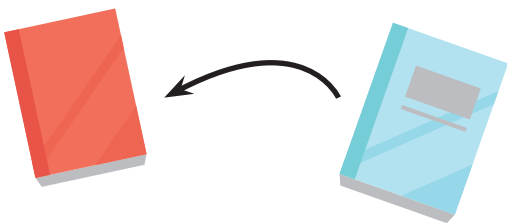
برنامه به من می گوید:



درس های مختلفی دارم.

در کلاس

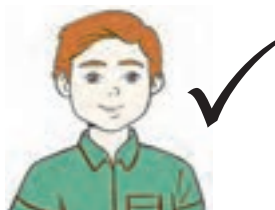
من



درس بعدی شروع می شود.

در ساعت ... زده می شود

وقتی زنگ



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ش | ی | د | س | چ | پ | ج |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |

چه درسی دارم.

کمک می کند که بدانم

برنامه کلاسی

## ○ قفل کردن کمد های شخصی



یک کمد قفل دار داشته باشیم.



در مدرسه یا استخر و یا .....



شاید من



در کمد بگذارم.



یا لباس هایم را



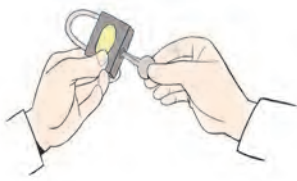
کتاب



کیف،



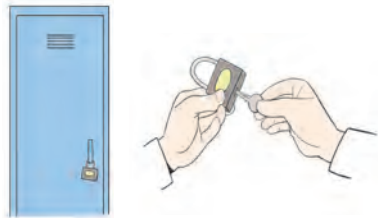
من باید



یک قفل دارد.



کمد من

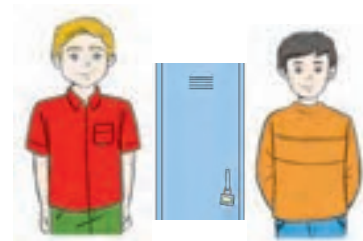


استفاده از قفل کمد را به من یاد می دهد.

.....



اشکالی ندارد.



شاید این کمد مال من و کس دیگری باشد.



ما با هم از کمد استفاده می کنیم.



رایانه دارد.



.....



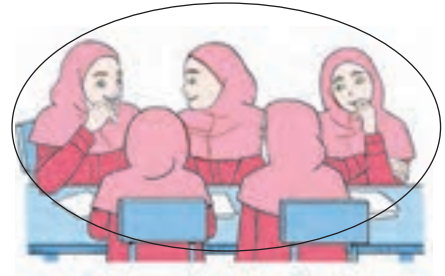
من



مدرسه



از رایانه استفاده کنند.



همه می توانند



من می شود.



کی نوبت



معلم می گوید:



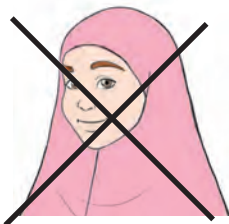
از رایانه استفاده کنم.



..... دقیقه



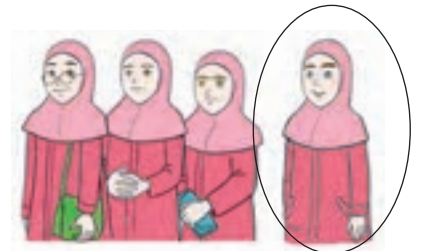
من می توانم



ناراحت نمی شوم.



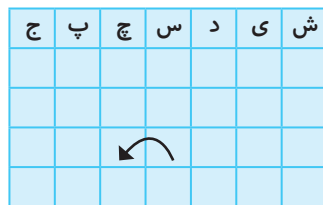
تمام شد



وقتی نوبت من



از رایانه استفاده کنم.



یک روز دیگر



من می توانم



اشکالی ندارد

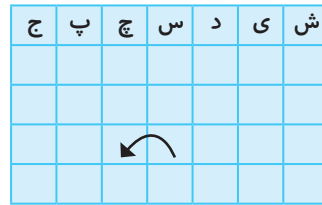
○ مدرسه‌ی جدید



جدید می‌روم.



به مدرسه‌ی



..... روز دیگر



من



برای دیدن مدرسه می‌روم.



من

با .....



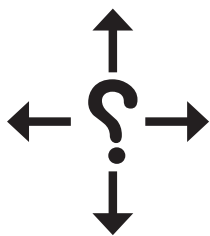
معلم‌های جدیدی خواهم داشت.



من



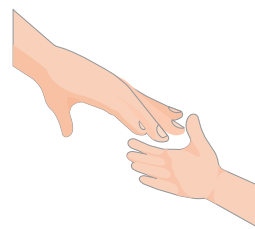
من دوستان جدیدی پیدا می‌کنم.



پیدا کنم.



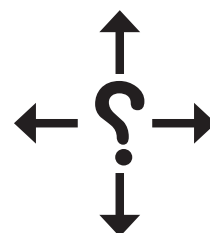
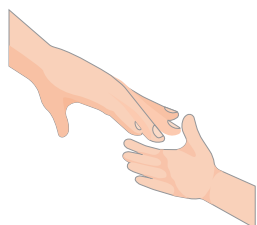
تا کلاس را



به من کمک می‌کنند



دیگران



وقتی نمی‌دانم کجا باید بروم، اشکالی ندارد. از دیگران می‌خواهم به من کمک کنند.

