

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ وَّعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# تفکر و سبک زندگی

پایه نهم

دوره اول متوسطه پیش حرفه‌ای

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

**نام کتاب:** تفکر و سبک زندگی - پایه نهم دوره اول متوسطه پیش حرفه‌ای - کد ۵۹۱۲۱

**پدیدآورنده:** سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

**مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** معاونت برنامه‌ریزی آموزشی و توان‌بخشی

**شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** مهدیه مهدویان، اعظم‌السادات رضایی، سحر کرمی (اعضای گروه تألیف)

**مدیریت آماده‌سازی هنری:** اداره چاپ و انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

**شناسه افزوده آماده‌سازی:** مجید ذاکری (مدیر هنری) - مجتبی احمدی (صفحه‌آرا) - شیوا ضیایی (طراح جلد) - بهنام خیامی (تصویرگر)

**نشانی سازمان:** تهران: خیابان انقلاب، خیابان برادران مظفر، شماره ۶۶، تلفن: ۰۶۶۹۷۰۴۵۵، کد پستی: ۱۴۱۶۹۳۵۶۸۴

**ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن: ۵ - ۰۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵ - ۱۳۹

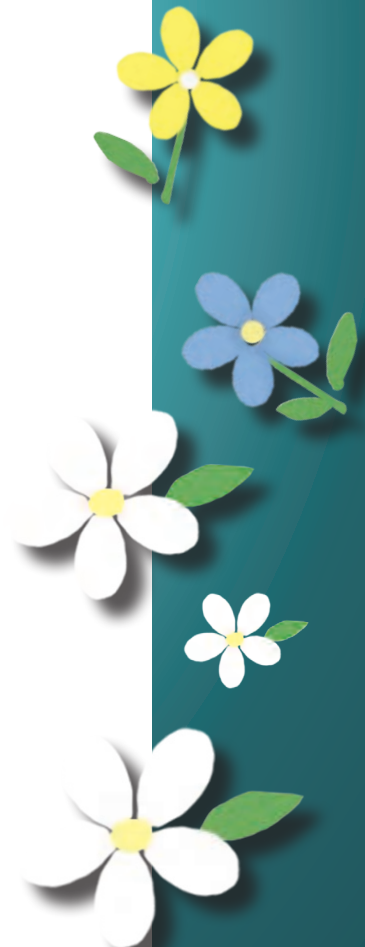
**چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

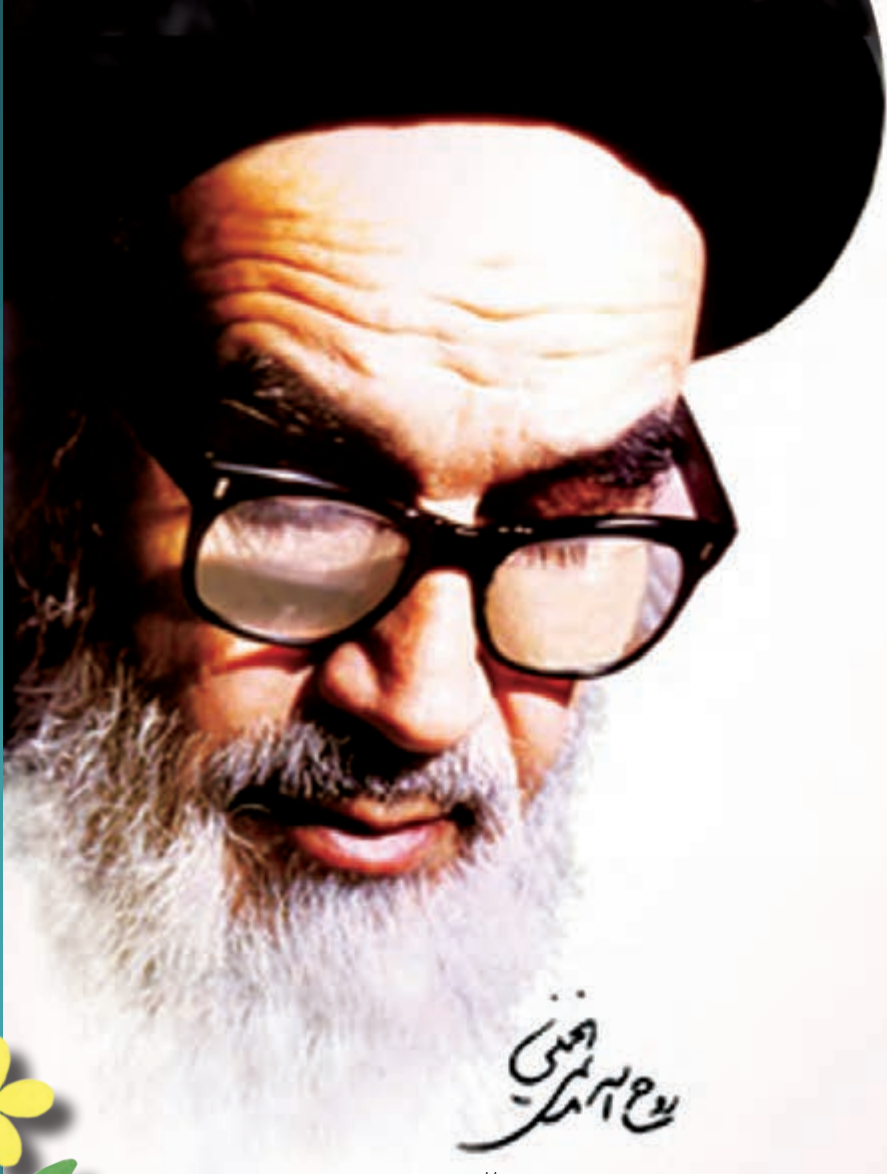
**سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ نهم ۱۴۰۳

برای دریافت فایل pdf کتاب‌های درسی به نشانی [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) مراجعه نمایید.

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.

شابک ۲-۲۵۲۷-۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ۹۷۸ - ۰۵ - ۲۵۲۷-۲ - 978-964-05-2527-2





علامہ امجد علی

فائبر سٹریٹ





# فهرست

- مقدمه سازمان ..... ۶
- سخنی با اولیا و مربیان ..... ۷
- سخنی با دانش آموزان ..... ۸
- درس اول: کنترل احساسات ..... ۹
- درس دوم: خود مراقبتی ..... ۱۷
- درس سوم: همدلی و همراهی ..... ۲۵
- درس چهارم: مهارت «نه» گفتن ..... ۳۳
- درس پنجم: مسئولیت پذیری ..... ۴۱
- درس ششم: حل مسأله ..... ۵۱
- درس هفتم: جمع آوری اطلاعات ..... ۵۷
- درس هشتم: آداب و رسوم ..... ۶۳
- درس نهم: مهارت‌های ارتباطی ..... ۷۱
- درس دهم: (موضوع آزاد) ..... ۷۷
- ضمیمه: الگوی درس پنجم ..... ۸۳

## بسمه تعالی

فرایند تولید برنامه درسی مجموعه فعالیت‌های نظام‌مند و طرح‌ریزی شده‌ای است، که تلاش دارد ابعاد چهارگانه زیر نظام برنامه درسی (طراحی، تدوین، اجرا و ارزشیابی) را در یک فعالیت منسجم، هماهنگ با غایت و اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی سازماندهی نماید.

در تدوین محتوای کتب دانش‌آموزان با نیازهای ویژه که بخشی از فرایند برنامه‌ریزی درسی است، سعی شده تا ملاحظات ساحت‌های تربیتی حاکم بر فلسفه تعلیم و تربیت که ناظر بر رشد و توانمندی دانش‌آموزان برای درک و فهم دانش پایه و عمومی، کسب مهارت‌های دانش‌افزایی، 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 همه‌جانبه‌نگری و توجه به هویت ویژه متریان با نیازهای خاص، زمینه‌ساز دستیابی دانش‌آموزان به کسب شایستگی‌های لازم (توانمندی‌ها، مهارت‌ها) می‌باشد.

امید است این محتوا در تحقق اهداف مؤثر باشد و معلمان عزیز و گرامی با بهره‌گیری 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 کودکان استثنایی و گروه‌های تألیف کتاب‌های درسی می‌باشد، شایسته است از تلاش و مساعی این عزیزان و همکاران سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت متبوع که در مراحل چاپ و آماده‌سازی ما را یاری داده‌اند، تقدیر و تشکر نمایم.

در اینجا از همه همکاران و صاحب‌نظران درخواست می‌نمایم، تا نظرات و پیشنهادهای خود را در خصوص این محتوا به این سازمان منعکس نمایند.

معاون وزیر و رییس سازمان

آموزش و پرورش استثنایی کشور

## سخنی با اولیا و مربیان

حمد و ستایش خداوند متعال را که به ما توفیق عنایت فرمود مجموعه حاضر را به عنوان راهنمای معلم کتاب کار تفکر و سبک زندگی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه پیش‌حرفه‌ای، طراحی و تدوین نماییم.

این کتاب با هدف آموزش تفکر از طریق طراحی فعالیت‌هایی برای بحث و گفتگو، مشاهده دقیق، نتیجه‌گیری، حل مسئله و به منظور توانمندسازی دانش‌آموزان در مواجهه با رویدادهای واقعی زندگی به صورتی نظام‌مند، نگاشته شده است. فعالیت‌های این کتاب در چهارچوب مشخصی تنظیم و ارائه شده‌اند و عناوین آن‌ها برگرفته از فعالیت اصلی یاددهی-یادگیری می‌باشد. در هر فعالیت یک یا دو مضمون که بار مفهومی فعالیت را بر دوش دارند پیگیری می‌شود. در هر یک از فعالیت‌های یادگیری، سوالاتی جهت مورد بررسی قرار دادن، موقعیت‌های مشابه و متضاد، روابط، تغییرات و ... طرح شده است.

سوالاتی که یافته‌های دانش‌آموز را به موقعیت زندگی او پیوند می‌دهند. در طراحی فعالیت‌های یاددهی-یادگیری از تمرین‌های توسعه‌ای و خلاق برای تقویت و تثبیت آموخته‌ها تحت عنوان فعالیت تکمیلی استفاده شده است انجام فعالیت تکمیلی عمدتاً در منزل و با مشارکت و همکاری خانواده انجام می‌گیرد. در انجام فعالیت خانواده نقش راهنمایی و مشارکت داشته و مجری و محور فعالیت خود دانش‌آموز خواهد بود.

ضمناً متذکر می‌شود:

عنوان درس دهم متناسب با شرایط فرهنگی، بومی هر استان به دلخواه انتخاب و مطابق با ساختار سایر دروس محتوای آن طراحی گردد.

گروه مؤلفان

## سخنی با دانش آموزان

دانش آموزان عزیز، سلام

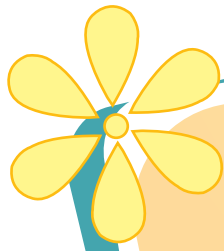
شما می‌توانید آنچه را که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق، نیاز دارید در مدارس بیاموزید. در مدرسه با آموزش مفاهیم و تمرین و تکرار شما برای یادگیری و پیشرفت در آموزش آماده می‌شوید و این کار با فراهم شدن محیطی فعال میسر می‌شود.

این کتاب باعث می‌شود تا شما عزیزان، در مورد مسائل اطراف خود، بیشتر فکر کنید و راه حل‌های مختلفی پیشنهاد دهید. سپس با بررسی آن راه‌ها بهترین راه حل برای آن مسئله را انتخاب نمایید. با انجام فعالیت‌های این کتاب در کلاس و منزل شما با مفاهیم و حقایق آشنا خواهید شد که می‌توانند شما را در انتخاب صحیح راه زندگی سالم یاری دهند. همچنین، این فرصت را به شما می‌دهد تا با دوستان، والدین و دیگران به بحث و گفتگو بپردازید تا از نظرات یکدیگر آگاه شده و تجربیات خود را افزایش دهید. درس تفکر و سبک زندگی تلاش می‌کند مهارت‌های گوش کردن، فکر کردن، صحبت کردن و ... حل مسائل را در شما تقویت کند تا بهتر بتوانید با محیط اطراف خود ارتباط داشته باشید و ... زندگی خود را مدیریت کنید.

گروه مؤلفان



درس اول



کنترل احساسات





بهترین مردم کسی است که اگر او را به خشم آورند. بردباری نماید.  
«حضرت علی(ع)»

### میخ و دیوار



● پسری عصبانی و بد اخلاق در روستایی زندگی می‌کرد. روزی پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و گفت: هر بار عصبانی شدی و نتوانستی خود را کنترل کنی یک میخ را روی دیوار بکوب!



در روزهای اول تعداد میخ‌هایی که پسر به دیوار می‌کوبید، خیلی زیاد بود. آیا می‌دانید چرا؟  
اما به تدریج تعداد میخ‌ها کم شد. پسر متوجه شد که کنترل عصبانیتش آسان‌تر از کوبیدن آن میخ‌ها در دیوار است.  
در نهایت روزی فرا رسید که آن پسر اصلاً عصبانی نشد. او با افتخار این موضوع را به پدرش اطلاع داد. پدر به او گفت: حال باید هر روزی که توانستی جلوی خشم خود را بگیری یکی از میخ‌های کوبیده شده بر دیوار را بیرون بکشی.



روزها سپری شد تا اینکه پسر همه میخها را از دیوار بیرون آورد. پدر دست او را گرفت و به طرف دیوار برد و گفت:

«پسرم! کارت را خوب انجام دادی اما به سوراخهای دیوار نگاه کن. هر وقت، موقع عصبانیت چیزی می‌گویی یا کاری انجام می‌دهی، حرف‌ها و کارهایت مثل این میخها اثراتی بر دل افراد به‌جا می‌گذارد. مهم نیست چند بار از آنها عذرخواهی کنی چون اثر زخم همیشه باقی می‌ماند.»

۱- چرا پدر از پسرش خواست میخها را به دیوار بکوبد؟

۲- به نظر شما آیا می‌توان عصبانیت را کنترل کرد؟ از چه راههایی می‌توان این کار را انجام داد؟

آیا تا به حال برای شما موقعیتی پیش آمده است که عصبانی شوید و خود را کنترل کنید؟ چگونه این کار را انجام دادید؟

## فعالیت «۱»

موقعیت‌های زیر را بخوانید و به سوالات پاسخ دهید.

- برادر کوچک زهرا، بدون اجازه او، رایانه‌اش را روشن کرد و تمام اطلاعات داخل آن را پاک کرد. وقتی زهرا متوجه شد خیلی عصبانی شد و برادرش را دعوا کرد.



۱- علت عصبانیت زهرا چه بود؟

۲- آیا واکنش زهرا (عصبانیت) در مقابل کار برادرش مناسب بود؟

۳- زهرا چگونه می‌توانست عصبانیت خود را کنترل کند؟

## فعالیت «۲»

● امروز صبح که علی به مدرسه می‌رفت از مادرش خواهش کرد لباس‌های ورزشی او را بشوید. چون می‌خواهد هنگامی که از مدرسه برمی‌گردد برای شرکت در مسابقه فوتبال به سالن ورزشی برود. وقتی علی به خانه برگشت متوجه شد مادرش فراموش کرده لباس‌های او را بشوید.



او به شدت عصبانی شد و شروع به داد و فریاد نمود و لباس‌های کثیف خود را مچاله و به گوشه‌ی اتاق پرت کرد.

۱- علت عصبانیت علی چه بود؟

۲- آیا واکنش علی در این موقعیت مناسب بود؟

۳- اگر شما به جای علی بودید چگونه عصبانیت خود را کنترل می‌کردید؟

عصبانیت یک هیجان طبیعی است و همه ما آن را تجربه کرده‌ایم. خشم یا عصبانیت یک نشانه است که به ما می‌گوید اتّفاقی بر خلاف میل، خواسته و یا نظرات ما پیش آمده است و چیزی در محیط باید تغییر کند. بنابراین عصبانیت احساس بدی نیست ولی نحوه بیان و ابراز آن می‌تواند عصبانیت را بد و خطرناک نشان دهد.

### راه‌های کنترل خشم یا عصبانیت

- ۱- اولین مرحله: قبول کنیم عصبانی هستیم.
- ۲- دومین مرحله: پس از آگاه شدن از عصبانیت، خود را آرام کنیم. (به خود می‌گوییم: عصبانی هستم و از یک تا ده با فاصله می‌شمارم - صبر می‌کنم - قدم می‌زنم - یک لیوان آب سرد می‌نوشم و محیط را ترک می‌کنم.)
- ۳- سومین مرحله: شناخت عصبانیت است. باید علّت عصبانیت خود را پیدا کنیم و نحوه آرام کردن خود را تمرین کنیم تا بتوانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم. یعنی در مواقعی که آرام هستیم به عصبانیت خود فکر کنیم و علّت عصبانیت خود را بشناسیم تا در آینده سعی کنیم در آن موقعیت قرار نگیریم و هم‌چنین هنگام عصبانیت واکنش مناسبی نشان دهیم.

**گفتگو کنید** 

اگر هنگام عصبانیت نتوانیم خشم خود را کنترل کنیم، چه آسیبی ممکن است به خود و دیگران وارد کنیم؟



## فعالیت‌های تکمیلی

یکی از موقعیت‌های مطرح شده در کتاب را به صورت نمایش در کلاس اجرا کنید هر دانش‌آموز یکی از شیوه‌های کنترل عصبانیت را تمرین و اجرا کند. بهترین روش را انتخاب کنید.



## ارزیابی

متن زیر را بخوانید. واکنش‌های مناسب محمد را علامت بزنید.  
۱- مهدی و محمد برادرهای دوقلو هستند. امروز وقتی مهدی می‌خواست لباس مدرسه خود را بپوشد متوجه شد لباسش کثیف است. او بدون اینکه به محمد بگوید لباس مدرسه او را پوشید و زودتر به مدرسه رفت. وقتی محمد در مدرسه برادرش را دید:

**الف)** با عصبانیت فریاد زد و گفت: چرا لباس من را پوشیده‌ای؟ (این کار باعث ناراحتی مهدی شد).

**ب)** او را به زمین انداخت (این کار باعث عصبانیت مهدی شد)

**ج)** نفس عمیقی کشید و به آرامی گفت: چرا بدون اجازه لباس من را پوشیدی؟ این کار او باعث شرمندگی مهدی شد.

کدام‌یک از واکنش‌های محمد مناسب بود. چرا؟

---

---

اگر شما به جای محمد بودید از چه روش دیگری برای کنترل عصبانیت خود استفاده می‌کردید؟

---

---

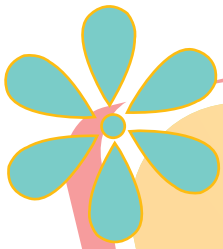
۲- به تصاویر زیر نگاه کنید و کارهایی را که در کنترل عصبانیت به شما کمک می‌کند، مشخص کنید.





درس دهم

خود مراقبتی





پروردگارا روزی فراوان، سلامتی، قوّت و توانایی به من عطا فرما  
«امام سجاد (ع)»

متن زیر را بخوانید:

بیماری وبا



● وبا یک بیماری است که از فرد بیمار به فرد سالم سرایت می‌کند. علت به وجود آمدن آن نوعی باکتری است. این بیماری در فصل گرم شیوع پیدا می‌کند و هر ساله جان هزاران نفر را در دنیا می‌گیرد.

راه‌های انتقال وبا:

- ۱- دست‌های آلوده
- ۲- آب آلوده
- ۳- غذای آلوده
- ۴- میوه و سبزیجات آلوده
- ۵- تماس با لوازم آلوده بیمار

پیشگیری از بیماری وبا:

(اساس پیشگیری وبا، رعایت بهداشت فردی است):

- ۱- ضدعفونی کردن سبزیجات و میوه‌ها
- ۲- استفاده از آب سالم
- ۳- شستشوی دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و خوردن غذا



سه اصل ساده برای پیشگیری از وبا:

۱- از غذای پخته استفاده کنید.

۲- از آب سالم استفاده کنید.

۳- دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.



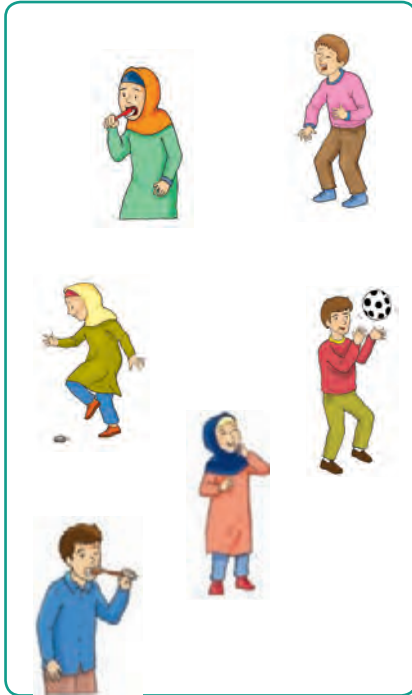
۱- با توجه به متن چرا هنگام شیوع بیماری وبا، توصیه می‌شود کمتر از غذای بیرون استفاده کنیم؟

۲- این بیماری معمولاً در چه فصل‌هایی از سال شیوع پیدا می‌کند؟

یکی از مسئولیت‌های ما مراقبت از خود و بدنمان است و گام اول سلامتی این است که یاد بگیریم از خودمان مراقبت کنیم.

## فَعَالِيَّت «ا»

جملات زیر را بخوانید و مواردی که برای مراقبت از بدنتان انجام می‌دهید علامت بزنید.



مسواک زدن دندان‌ها بعد از غذا

شستن دست‌ها قبل از غذا

شانه کردن موها

کوتاه کردن ناخن‌ها

ورزش کردن

به موقع خوابیدن

رفت و آمد با دوستان

استفاده از وسایل شخصی خود

شادبودن

دوری از اضطراب

● کدام یک از کارها را هر روز انجام می‌دهید؟

● کدام یک از کارها را انجام نمی‌دهید. چرا؟

● به نظر شما چه مواردی دیگر وجود دارند که می‌توانید برای حفظ سلامتی خود رعایت کنید؟

**گفتگو کنید** 

● در مورد لزوم انجام کارهای بالا به صورت مرتب در مراقبت از بدن خود با معلم و دوستان خود گفتگو کنید.

## مراقبت از خود

مراقبت از خود، عملی است که در آن، هر فرد از دانش، مهارت و توان خود استفاده می‌کند تا از سلامت خود مراقبت کند، که شامل پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن می‌شود.

برای مراقبت از خود، موارد زیر لازم است:

- ۱- آگاهی پیدا کردن در مورد سلامت خود.
- ۲- انتخاب روش زندگی سالم (خوردن غذاهای سالم مثل: سبزی و میوه‌ها، لبنیات کم‌چرب، ورزش کردن)
- ۳- جلوگیری از وقوع حوادث و بیماری‌ها
- ۴- استفاده از داروها و استراحت در زمان بیماری طبق دستور پزشک.
- ۵- مراقبت دقیق از بدن در دوران بیماری.
- ۶- داشتن زندگی شاد و دوری از اضطراب و نگرانی.
- ۷- مشورت و کمک گرفتن از دیگران هنگام بروز مشکلات

## فَعَالِيَّت (۲)

زهرا امروز امتحان دارد. او به خوبی درسش را نخوانده است و دچار اضطراب شدید شده است و به همین دلیل نتوانست شام بخورد و خوب بخوابد. چون فکر می‌کند فردا نمره‌ی خوبی در امتحان نخواهد گرفت!

۱- اضطراب زهرا چه مشکلاتی برای او به وجود آورده است؟

۲- آیا اضطراب زهرا به سلامتی او صدمه می‌زند؟

## گفتگو کنید

- آیا ما باید، فقط از سلامت خود مراقبت کنیم؟

- در مواقعی که دچار اضطراب می‌شوید چه کارهایی باید انجام دهید تا از سلامت جسم و روح خود مراقبت کنید.

## فعالیت‌های تکمیلی

از افراد خانواده خود سؤال کنید که هر یک از آنها برای مراقبت از خود و دیگر اعضای خانواده، چه اقداماتی انجام می‌دهند؟

پدر

مادر

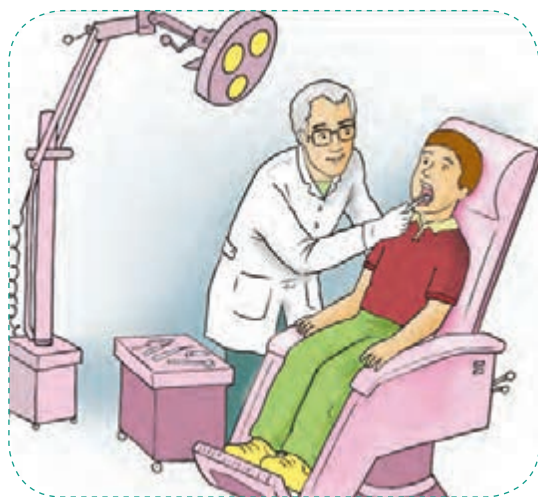
خواهر

برادر

۱- در کدام تصویرهای زیر مراقبت از خود دیده می‌شود؟



۲- به تصاویر زیر نگاه کنید. سپس بنویسید هر تصویر چگونه «مراقبت از خود» را نشان می‌دهد؟





درس سوہ





سه ویژگی در انسان دوستی‌ها را زیاد می‌کند، انصاف، همراهی و همدلی در هنگام سختی، خیرخواهی نسبت به دیگران. «امام جواد (ع)»



● روزهای آخر اسفند بود، عده‌ای از مردم مشغول خانه تکانی و خرید سال نو بودند، رضا هم با پول‌هایی که پس‌انداز کرده بود، همراه پدرش به بازار رفت تا بلوز و کفش نو بخرد.

مغازه‌ای در بازار در اثر اتصال سیم‌های برق دچار آتش‌سوزی شده بود. پدر رضا که در هلال‌احمر کار می‌کرد، فوراً برای کمک وارد مغازه شد. رضا از دیدن همکلاسی‌اش امیر که مشغول خارج کردن اجناس باقی‌مانده مغازه بود تعجب کرد و پرسید: امیر تو این‌جا چه کار می‌کنی؟

هنوز امیر پاسخی نداده بود که مامورین آتش‌نشانی پیر مردی را که بسیار سرفه می‌کرد، از مغازه بیرون آوردند. امیر شتابان درحالی که پدرش را صدا می‌زد به سمت آمبولانس رفت. رضا تازه متوجه ماجرا شد.



از جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌ای که مغازه دارها به او دادند پمادی برداشت و به دست‌های تاول زده و نیمه سوخته دوستش زد. یک ساعتی به درد دل‌های او گوش داد و اشک‌هایش را پاک کرد.

رضا آن روز فهمید پدر امیر بیمار است و آن‌ها به سختی از عهده مخارج زندگی بر می‌آیند. امیر هم روزهای پنج‌شنبه و جمعه به کمک پدرش می‌آید.

آن روز رضا و پدرش پس از آن که در مرتب کردن اجناس باقی‌مانده مغازه به امیر کمک کردند. سپس او را تا منزل همراهی کردند.

خانواده رضا آن شب برای سلامتی پدر امیر و حل شدن مشکلاتشان دعا کردند. رضا تصمیم گرفت پولی را که برای خرید لباس عید از پدرش گرفته بود به خانواده امیر بدهد و خود از لباس‌های سال قبلش استفاده کند.

فردای آن روز رضا و خانواده‌اش به عیادت پدر امیر رفتند و باعث خوشحالی آن‌ها شدند.

۱. چرا رضا تصمیم گرفت به خانواده دوستش امیر کمک کند؟

---

---

۲. رضا چگونه توانست به خانواده دوستش امیر کمک کند؟

---

---

## فحالیّت «۱»

خانواده هما امشب به جشن عروسی دعوت شده‌اند. هما با خوشحالی از مدرسه برگشت و تصمیم گرفت خود را برای رفتن به عروسی آماده کند. اما در این هنگام صدای ناله خواهرش را از داخل اتاق شنید. وقتی داخل اتاق رفت دید خواهرش بیمار روی تخت افتاده و نمی‌تواند به عروسی بیاید. هما خیلی ناراحت شد و تصمیم گرفت به خاطر این که خواهرش تنها نباشد:



هنگامی که احساس قلبی یک فرد را درک می‌کنیم، یعنی بدون قرار گرفتن در شرایط آن فرد، خودمان را جای او می‌گذاریم و به احساسات او پی می‌بریم، با او همدلی کرده‌ایم. **مثل:** همدلی با زلزله‌زدگان

## فعالیت «۲»

مرتضی مشغول تماشای تلویزیون بود که زنگ خانه به صدا در آمد وقتی در را باز کرد هادی را دید. پس از سلام و احوالپرسی، هادی با هیجان در مورد برنامه کوهنوردی با پدرش صحبت کرد. اما با دیدن چهره غمگین و سکوت مرتضی یادش آمد که پدر او سال گذشته فوت شده است. آن روز هادی برای دوستش ناراحت شد و بعد از کمی فکر کردن و مشورت با پدرش به مرتضی پیشنهاد داد:



گفتگو کنید

آیا ما فقط در شرایط سخت و هنگام مواجه شدن با مشکلات با یکدیگر همدلی و همراهی می‌کنیم.



## فعالیت‌های تکمیلی

در مورد این تصویر با خانواده خود صحبت کنید و نتیجه‌ی این گفتگو را در کلاس برای دوستانتان بازگو نمایید.



.....

.....

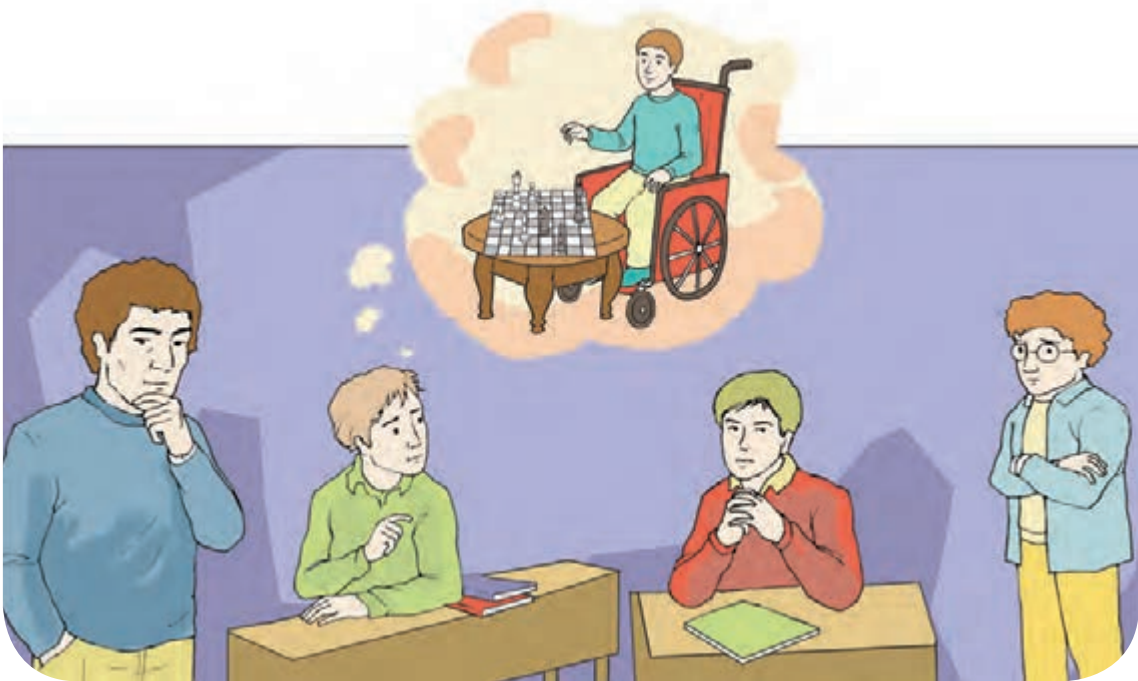
.....

.....

.....

.....

۱- اوایل سال تحصیلی بود. معلم ورزش، دانش‌آموزان کلاس را در گروه‌های ورزشی فوتبال، والیبال و تنیس روی میز تقسیم کرد. میلاد که به علت شکستگی پایش، نمی‌توانست عضو تیمی در مدرسه باشد با حسرت بچه‌ها را نگاه می‌کرد. همان موقع آقای معلم پیش او آمد و با صدای سوت، از بچه‌ها خواست تا همگی دور آن‌ها جمع شوند. پس از صحبت با بچه‌ها از آن‌ها خواست، نظرات خود را در رابطه با انجام یک فعالیت ورزشی مناسب برای میلاد بیان کنند.



اگر شما بجای دانش‌آموزان آن کلاس بودید، چه فعالیت‌هایی را برای زنگ ورزش میلاد پیشنهاد می‌کردید؟

.....

.....

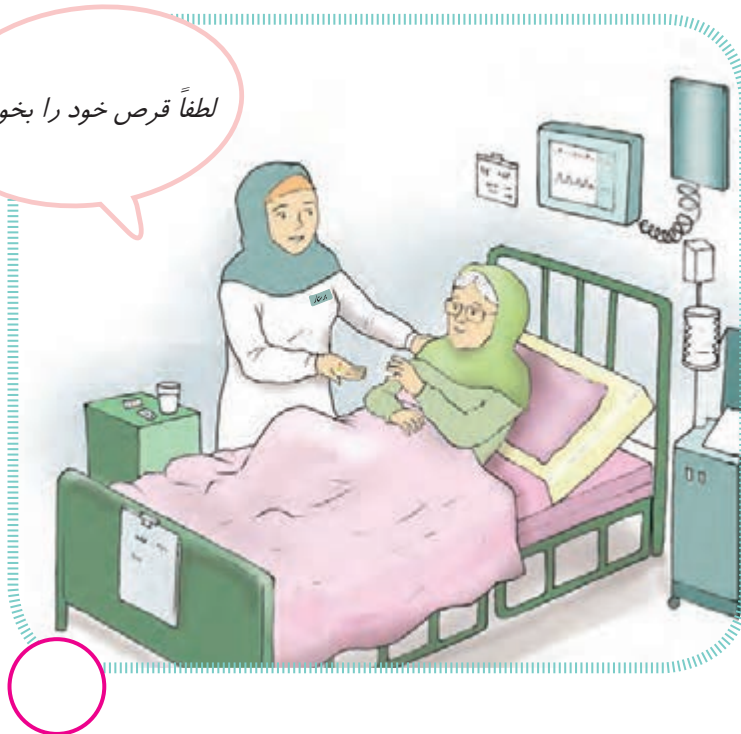
.....

کدام تصویر همدلی را نشان می‌دهد؟ علامت بزنید.

مادر بزرگ، وقتی از بیمارستان به خانه بیاید ما از شما مراقبت می‌کنیم.



لطفاً قرص خود را بخورید.





درس چهارم

مهارت «نه» گفتن



علی در حالی که گوشی تلفن همراه برادرش را در دست داشت، روی نیمکت پارک نشسته بود. ناگهان مردی به او نزدیک شد و از او خواست تا گوشی تلفنش را به او بدهد تا به کسی زنگ بزند. علی کمی فکر کرد. مرد به او گفت: عزیزم نترس! زود گوشی را به تو برمی گردانم. علی گوشی را به او داد. اما ای کاش علی این کار را نمی کرد. چون هنگامی که مرد گوشی را گرفت، پا به فرار گذاشت.

- به نظر شما چرا علی گوشی تلفن همراه را به آن شخص داد؟

---

---

---

- آیا اگر هر فرد غریبه‌ای از شما در خواستی داشته باشد باید به او جواب مثبت بدهید؟ چرا؟

---

---

---

- برای این که علی گوشی تلفن را به آن شخص ندهد باید می گفت: متاسفم نمی توانم این کار را انجام دهم یا دلایل نپذیرفتن آن درخواست را بیان می کرد.

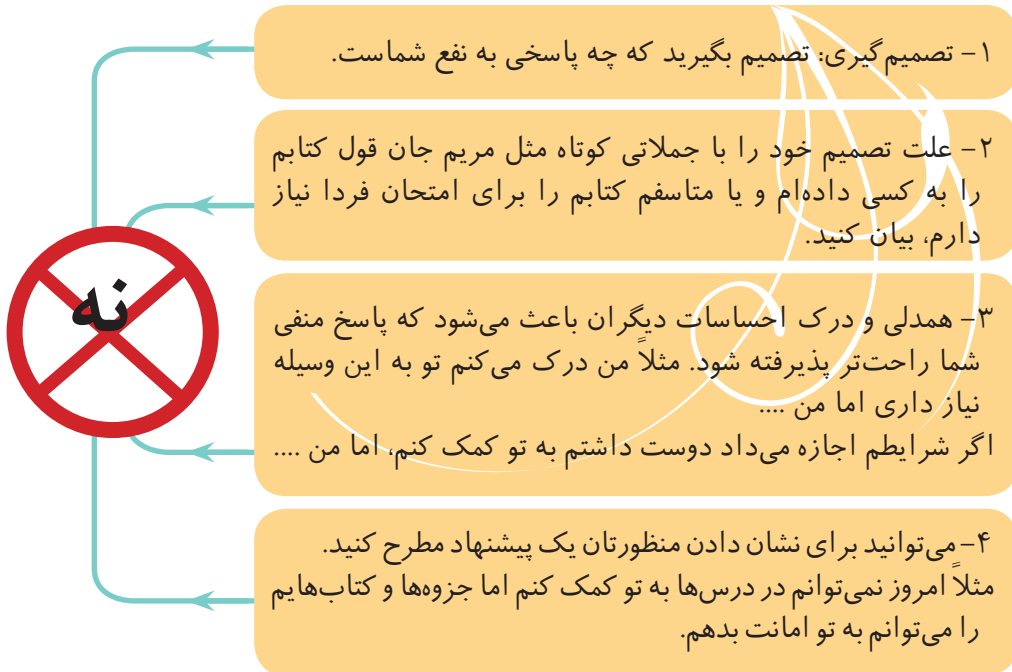
## فَعَالِيَّت «ا»

امروز موقع تعطیل شدن مدرسه، محسن از رضا خواست تا برای انجام بازی‌های رایانه‌ای به مغازه‌ای نزدیک مدرسه بروند.  
رضا گفت: چون مادرم در منزل نگران می‌شود، نمی‌توانم همراه تو بیایم.  
محسن اصرار کرد و گفت بیشتر از نیم ساعت طول نمی‌کشد!  
بالاخره رضا قبول کرد و همراه او به مغازه رفت. بچه‌ها بدون آن که متوجه گذشت زمان باشند با خوشحالی بازی کردند. که ناگهان رضا بادیکن ساعت مغازه متوجه شد، دو ساعت است که مشغول بازی هستند. پس با عجله و نگرانی مغازه را ترک کرد و دوان دوان به سمت خانه رفت. رضا بادیکن چهره ناراحت و نگران مادرش در جلوی منزل آهی کشید و گفت: ای کاش.....



مهارت نه گفتن: گاهی اوقات ما، در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که باید در مقابل درخواست دیگران «نه» بگوییم، تا دچار مشکل نشویم.

❁ در مواقع لزوم برای گفتن «نه» به نکات زیر توجه کنید:

- 
- ۱- تصمیم‌گیری: تصمیم بگیرید که چه پاسخی به نفع شماست.
  - ۲- علت تصمیم خود را با جملاتی کوتاه مثل مریم جان قول کتابم را به کسی داده‌ام و یا متاسفم کتابم را برای امتحان فردا نیاز دارم، بیان کنید.
  - ۳- همدلی و درک احساسات دیگران باعث می‌شود که پاسخ منفی شما راحت‌تر پذیرفته شود. مثلاً من درک می‌کنم تو به این وسیله نیاز داری اما من .... اگر شرایطم اجازه می‌داد دوست داشتم به تو کمک کنم، اما من ....
  - ۴- می‌توانید برای نشان دادن منظورتان یک پیشنهاد مطرح کنید. مثلاً امروز نمی‌توانم در درس‌ها به تو کمک کنم اما جزوه‌ها و کتاب‌هایم را می‌توانم به تو امانت بدهم.

## فعالیت «۲»

فرض کنید در موقعیت زیر قرار گرفته‌اید پاسخ‌های خود را با توجه به درخواست دوستان بنویسید.

«از مدرسه تعطیل شده‌اید و دوستان می‌خواهد با او به مغازه بروید تا لباس بخرید و شما اجازه این کار را از والدین خود نگرفته‌اید.»

■ سلام، میشه ازت خواهش کنم امروز همراه من بیایی تا لباس بخرم؟

پاسخ شما: .....

.....

■ خواهش می‌کنم. زیاد طول نمی‌کشد، از اولین مغازه خرید می‌کنیم و زود بر می‌گردیم.  
پاسخ شما: .....

با توجه به درخواست‌های دوستان و پاسخ‌های شما حتماً متوجه شدید که در موقعیت‌های مختلف باید چه پاسخی بدهید که به نفع شما باشد تا دچار مشکل نشوید.



اگر شما در موقعیتی قرار گرفتید که نمی‌توانید به راحتی نه بگویید، می‌توانید از مهارت‌های غیر کلامی، تغییرات رفتاری و بیان چهره‌ای مثل اخم کردن، ابرو بالا انداختن، لبخند معنی‌دار زدن و بالا انداختن شانه‌ها و دور شدن از آن موقعیت به جای «نه گفتن» استفاده کنید.



## گفتگو کنید

چند مورد از موقعیت هایی که نه گفتن برای شما مشکل بوده در کلاس بیان کنید و با راهنمایی معلم در باره ی مهارت نه گفتن با دوستانتان گفتگو کنید.

## فعالیت های تکمیلی

جدول را حل کنید و رمز آن را به دست آورید.

- ۱- من و تو و او ..... می شویم - همان اسم است.
- ۲- ظرف خیلی بزرگ برای پختن غذا - دمای بالای بدن انسان.
- ۳- بیماری واگیردار فصل تابستان که با اسهال همراه است - ورزشی که در آب انجام می شود.
- ۴- به فردی که سن و سال زیاد دارد می گویند. - سنگ نورانی آسمانی که در شب دیده می شود.
- ۵- حشره ی موزی

			*		*			*	۱
		*				*			۲
	*				*		*		۳
*		*			*		*		۴
		*							۵

حالا از ردیف اول شروع کرده و خانه هایی را که ستاره دار هستند، در جدول زیر کنار هم قرار دهید تا رمز جدول را به دست آورید.

شروع 

م   ی   و

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

رمز جدول:

## ارزیابی ۱



۱- این موقعیت را بخوانید و پاسخ‌های کلامی و غیر کلامی خود را بنویسید.  
مادرتان به مسافرت رفته است و دوستان مایل است امروز به خانه‌ی شما بیاید  
ولی شما تصمیم دارید از برادر کوچکتان مراقبت کنید.

پاسخ کلامی شما:

.....  
.....

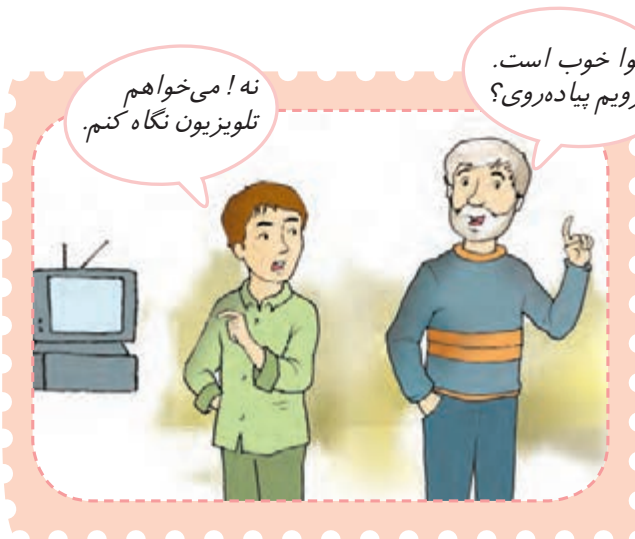
رفتار غیر کلامی شما:

.....  
.....

## ارزیابی ۲



کدام یک از تصاویر زیر مهارت نه گفتن را نشان می دهد.



«۱»



«۲»



درس پنجمه

مسئولیت پذیری



فکر کنید قرار است در مدرسه به مناسبت دهه‌ی فجر نمایشگاه کارهای دستی بر پا شود و دانش‌آموزان کلاس شما باید وسایل مختلفی که در کارگاه کاروفناوری یاد گرفته‌اند را برای شرکت در نمایشگاه آماده‌کنند، با تکمیل کاربرگ زیر مشخص کنید شما چه مسئولیتی را بر عهده می‌گیرید؟

فهرست وسایل مورد نیاز جهت شرکت در نمایشگاه	
	دوخت روبالشی
	دوخت دستمال آشپزخانه
	دوخت پیش‌بند آشپزخانه
	درست کردن گلوله کاموایی
	ساخت وسایل تزئینی و تابلو با چوب
	ساخت جعبه‌های تزئینی با کاغذ و مقوا
	درست کردن چند نوع مربا
	آماده کردن چند گل‌دان از گل‌های تزئینی
	کمک به دیگران در انجام کارها

برای این که مسئولیت خود را به خوبی انجام دهید، باید چه خصوصیتی داشته باشید؟

.....

.....

.....

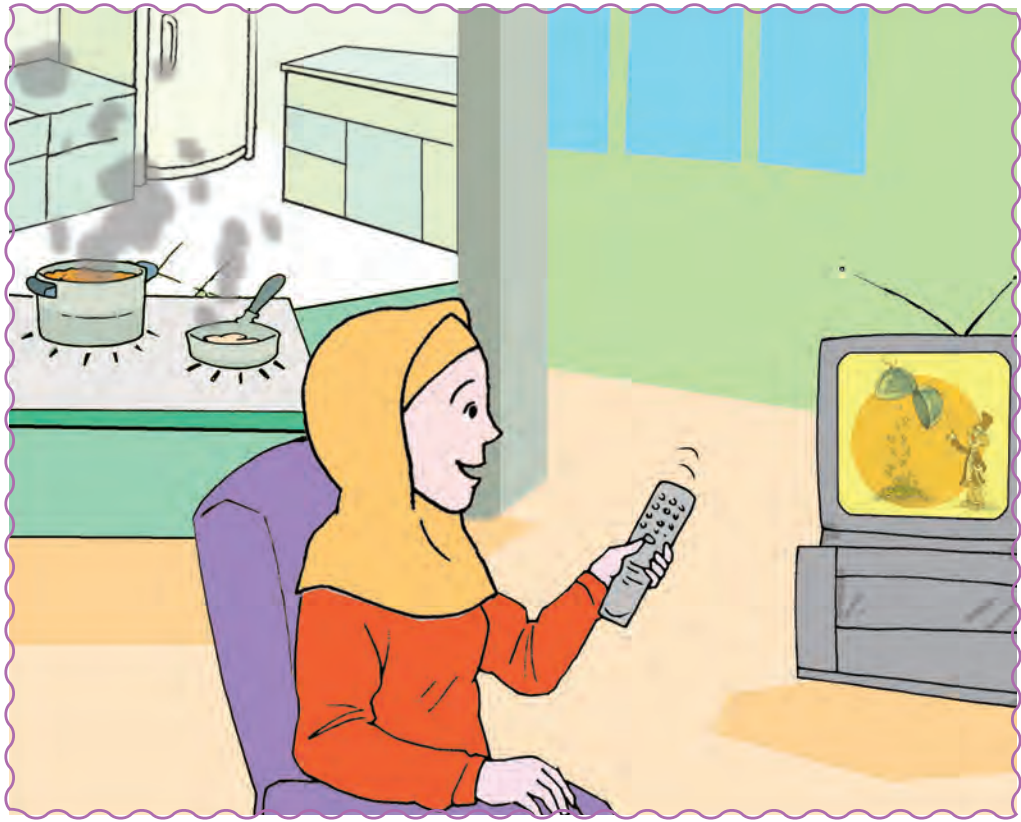
## خصوصیات یک فرد مسئول

- ۱- وظیفه‌ای را که به عهده او گذاشته‌اند، به موقع انجام می‌دهد.
- ۲- نیازی نیست انجام کارهایش را مرتب به او یاد آوری کنیم.
- ۳- با سعی و دقت کارهایش را به خوبی و درستی انجام می‌دهد.
- ۴- با انجام درست کارها به خود و دیگران کمک می‌کند.
- ۵- اگر اشتباهی در کارهایش پیش آید، بدون بهانه‌گیری و دلیل بی‌جا آوردن، سعی می‌کند آن‌ها را اصلاح کند.

## فعالیت (۱)

موقعیت‌های زیر را بخوانید و جملات را کامل کنید.  
شایان و دوستانش در حال بازی فوتبال هستند که ناگهان توپ آن‌ها به شیشه‌ی پنجره همسایه می‌خورد و می‌شکند.  
آن‌ها باید:





## فَعَالِيَّت «۲»

وقتی مادر زهره برای خرید کردن از خانه بیرون رفت. از او خواست تا مواظب غذای روی اجاق باشد. اما زهره سرگرم تماشای برنامه‌ی مورد علاقه‌اش شد و غذا سوخت.

زهره باید:

.....

.....

.....

.....

## فَعَالِيَّت « ۳ »

بخوانید و علامت بزنید:

مَسْئُولِيَّت‌هَي مَن دَر مَدْرَسَه		مَسْئُولِيَّت‌هَي مَن دَر خَانَه	
	حضور به موقع در مدرسه		مرتب کردن وسایل اتاقم
	همراه بردن کتابها و وسایل مورد نیاز روزانه		کمک کردن به مادر در انجام کارهای خانه
	احترام گذاشتن به معلمین و اولیاء مدرسه		کمک کردن در انجام خریدهای بیرون
	گوش دادن به حرفهای معلم موقع درس دادن		مراقبت از خواهر یا برادر کوچکترم
	رعایت بهداشت در مدرسه		آب دادن به گلها
	رعایت نظم و انضباط در سرویس مدرسه		کمک در پذیرایی از مهمانها
	ایجاد روابط دوستانه با همکلاسیها		خاموش کردن چراغهای اضافی

- انجام کدام مسؤلیت را در خانه بیشتر دوست دارید؟

---



---

- انجام کدام مسؤلیت را در مدرسه بیشتر دوست دارید؟

---



---

- برای شما انجام کدام مسؤلیت در خانه سخت تر است؟ چرا؟

---



---

- انجام کدام مسؤلیت در مدرسه سخت تر است؟ چرا؟

---



---

## گفتگو کنید

در برابر نعمت‌هایی که خداوند به ما بخشیده است چه مسئولیتی داریم؟

### فعالیت‌های تکمیلی



فرصتی ایجاد کرده و با اعضای خانواده دورهم نشسته، هم بازی کنید و هم یاد بگیرید:

طرح صفحه ۸۳ را مشاهده کنید. ابتدا صفحه را از قسمت نقطه‌چین از کتاب جدا کنید. سپس کاغذ بریده شده را روی مقوا بچسبانید حال از روی نقطه‌چین‌های آبی دور کارت‌ها را ببرید.

حال روی کارت‌های کوچک مانند نمونه نام شغلی را نوشته و با کمک خانواده ۲ مورد از وظایف و کارهای مربوط به آن شغل را روی ۲ تا از کارت‌های بزرگ بنویسید. پس از پایان کار، کارت‌ها را به ترتیب به پشت روی زمین بچینید طوری که جای کارت‌ها را خودتان هم ندانید.

ابتدا نفر اول یک کارت کوچک را بردارد و پس از نگاه کردن به نام شغل، سعی کند دو تا کارت بزرگی که مربوط به آن شغل است را پیدا کند. البته کارت‌ها را باید طوری بردارد و بخواند که بقیه نتوانند روی آن را ببینند یا بخوانند. اگر شغل و وظایف را درست برداشته بود به بقیه نشان می‌دهد و کارت‌ها را نزد خود نگه می‌دارد. اگر اشتباه بود مجدداً آن را جای خودش می‌گذارد تا نفر بعد بازی کند. خوب است هر دفعه جای کارت‌ها را به خاطر بسپاریم تا شانس بیشتری برای برنده شدن داشته باشیم در پایان بازی کارت‌ها را می‌شماریم. هر کسی کارت بیشتری داشته‌باشد برنده است.

۱- فکر کنید در یکی از مکان های زیر قرار دارید چه مسئولیتی در مکان ها برعهدهی شماست؟



مسئولیت شما موقع درس دادن معلم چیست؟

---

---



مسئولیت شما در برابر محیط زیست چیست؟

---

---



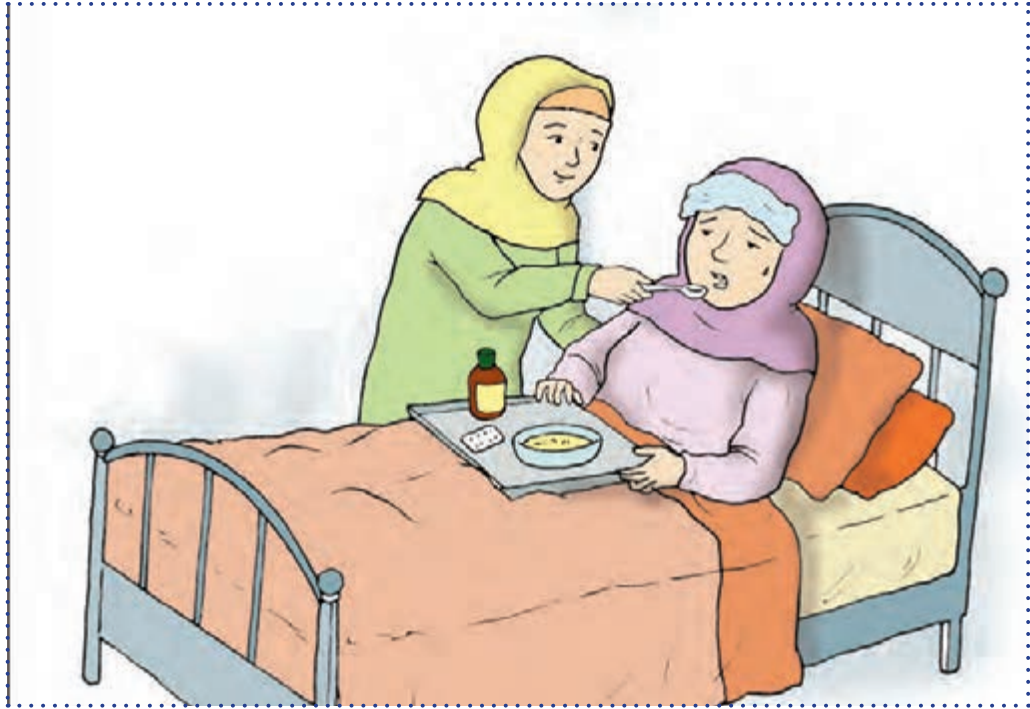
مسئولیت شما موقع برگزاری مهمانی چیست؟

---

---

---





مسئولیت شما هنگام بیماری مادر چیست؟

.....

.....

.....

۲- هر یک از افراد زیر، اگر کار خود را مسئولانه انجام ندهند چه اتفاقی می افتد.

رفتگر: .....

.....

راننده تاکسی: .....

.....

راننده آمبولانس: .....

.....

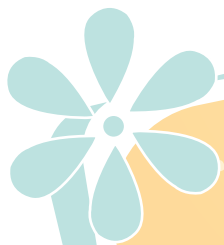
کشاورز: .....

.....

# درس ششم

## حل مسأله

«آشنایی با نهادهای امدادی»





هنگامی که نیما و رضا از مسابقه‌ی فوتبال به سمت خانه برمی‌گشتند، موتور سواری با سرعت در حال عبور از داخل کوچه بود که ناگهان با نیما برخورد کرد و او را به زمین انداخت. نیما سرش شکست و ناله می‌کرد. موتور سوار با دیدن این صحنه ترسید و فرار کرد. رضا وحشت زده و نگران به دوستش نیما نگاه می‌کرد و نمی‌دانست چه کاری باید انجام دهد!؟



..... اگر شما به جای رضا بودید چه کاری انجام می‌دادید؟

.....

.....

.....

فکر می‌کنید بهترین و سریعترین راه حل برای کمک به نیما چیست؟

.....

.....

.....

برای این که کمک‌رسانی به افراد نیازمند و آسیب‌دیده با نظم و سرعت بیشتری انجام گیرد و هم‌چنین برای حل بعضی از مسائل و مشکلاتی که برای ما روی می‌دهد. موسسه‌ها و نهادهایی در جامعه به وجود می‌آید که فوریت‌های پزشکی (یا اورژانس) یکی از این موسسه‌ها می‌باشد.

■ آیا می‌دانید با چه شماره‌ای می‌توان با اورژانس تماس گرفت؟

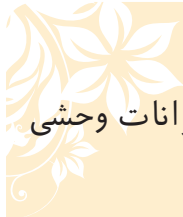
## فَعَالِيَّت «۱»

امروز وقتی سعید از مدرسه برگشت، برای رفتن به منزل سوار آسانسور شده ناگهان برق قطع شد و آسانسور از حرکت ایستاد. سعید خیلی ترسید و شروع به گریه کرد. ■ به نظر شما آیا رفتار سعید در این موقعیت درست است؟

■ اگر شما به جای سعید بودید چه کار می‌کردید؟

■ مناسب‌ترین راه‌حل‌ها برای مشکل سعید کدام است؟

■ اگر تلفن داخل آسانسور نبود، او باید چه می‌کرد؟



در هنگام روبرو شدن با مواردی از قبیل:  
آتش‌سوزی، ماندن در آسانسور، آوار و ریزش ساختمان حمله حیوانات وحشی  
و غیره باید از سازمان آتش‌نشانی کمک بگیریم.

آیا می‌دانید در مواقع گرفتگی جوی آب و برف روبی خیابان‌ها با چه شماره‌ای باید تماس گرفت؟

**گفتگو کنید** 

شهروندان جهت حل مسائل و مشکلات امنیتی و تامین آسایش عمومی و فردی خود در جامعه از چه نهاد و موسسه‌ای باید کمک بگیرند؟ چرا؟

**فعالیت‌های تکمیلی**



تحقیق کنید در زمینه حمایت و کمک به افراد معلول از کدام سازمان‌ها و نهادها، می‌توان کمک گرفت؟

این سازمان‌ها و نهادها چه خدماتی را به افراد معلول ارائه می‌دهند؟



با توجه به تصویر بالا بگویید زهرا چگونه می‌تواند به مادرش کمک کند؟

---

---

۱- بهترین و سریع‌ترین راهی که زهرا می‌تواند به مادر خود کمک کند، کدام است؟

---

---

۲- برای حل مسائل و مشکلاتی که در تصاویر زیر مشاهده می کنید، به کدام موسسه باید مراجعه کرد؟ (تصویر را به نام موسسه وصل کنید.)



الف- هلال احمر



ب- نیروی انتظامی



ج- آتش نشانی

د- بهزیستی



درس هفتہ



جمع آوری اطلاعات

«منابع چاپی و الکترونیکی»





۱- یک شاخه از گیاه شمعدانی را داخل آب در کلاس قرار دهید پس از یک هفته چه تغییراتی در گیاه ایجاد می‌شود؟

.....

۲- دانش آموزان مدرسه‌ی شما به چه ورزشی بیشتر علاقه دارند؟

.....

۳- سوره‌ی مبارکه کوثر چندمین سوره‌ی قرآن است و چند آیه دارد؟

.....

## فحالیّت «۱»

برای پاسخ به هریک از سوالات بالا از چه روش‌هایی استفاده کردید؟

سوال ۱ روش: .....

سوال ۲ روش: .....

سوال ۳ روش: .....

الف) برای یافتن پاسخ سوال سوم از چه منابع دیگری می‌توان استفاده کرد؟

..... ۱

..... ۲

..... ۳

ب) با استفاده از کدام یک از منابعی که نام بردید راحت‌تر و سریع‌تر می‌توانید پاسخ را پیدا کنید؟ چرا؟

.....  
.....  
.....  
.....



کتاب‌ها، مجلات، اینترنت و ... از منابع چاپی و الکترونیک جهت گردآوری اطلاعات می‌باشد.

## فَعَالِيَت «۲»



همراه با معلم و همکلاسی‌ها به کتابخانه بروید و پس از یافتن کتاب مورد علاقه‌ی خود جاهای خالی را کامل کنید.

نام کتاب:

نویسنده یا مترجم کتاب:

ناشر کتاب:

سال انتشار:

نوبت چاپ:

پاسخ‌های بالا را از کجا جمع‌آوری کردید؟

کتاب شما در رابطه با چه موضوعی نوشته شده است؟

## گفتگو کنید

آیا می‌دانید کتاب الکترونیکی چیست؟ با معلم و همکلاسی‌های خود در این مورد بحث و گفتگو کنید.

---

---

به کمک معلم پاسخ سوالات زیر را با جستجو در اینترنت پیدا کنید.

- جمعیت دانش‌آموزان کشورمان امسال چند نفر است؟

---

---

- چند کتاب داستانی مفید برای کودکان و نوجوانان نام ببرید:

---

---

## فعالیت‌های تکمیلی

با کمک یکی از اعضای خانواده به سوال زیر پاسخ دهید:

۱- در چه مواقعی به جای گرفتن وضو تیمم می‌کنیم؟

---

---

۲- برای پیدا کردن پاسخ این سوال به چه منبعی مراجعه کردید؟

---

---

خوب است بدانید که، برای یافتن پاسخ سوالات شرعی و دینی خود می‌توانیم به توضیح المسائل مراجعه کنیم.



۱- با کمک معلم و استفاده از درس‌افزار مربوط به کتاب، ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

..... سالی که نکوست .....  
..... جیک جیک مستونت بود .....

۲- با مراجعه به یکی از کتاب‌های درسی خود پاسخ این سوال را پیدا کرده و بنویسید.

- دعای باران چیست و چه موقع خوانده می‌شود؟

.....  
.....  
.....

- در کدام یک از کتاب‌هایتان پاسخ این سوال را یافتید؟

.....  
.....

# درس هشتم





این تصاویر چه مراسمی را نشان می‌دهد؟  
**مراسم گلاب‌گیری:** در برخی از شهرها و روستاهای ایران کشت گل‌محمدی از اهمیت فراوانی برخوردار است. از سالیان قدیم این گل به دلیل زیبایی، معطر بودن و خواص زیادش مورد توجه مردم قرار گرفته است. همه ساله در کشور ما از اوایل اردیبهشت تا اواسط خرداد گل‌ها چیده و به روش سنتی در دیگ‌های بزرگی جوشانده می‌شوند و از سرد کردن بخار به دست آمده، مایعی به دست می‌آید که به آن گلاب می‌گویند. این مراسم بیشتر در شهرهای کاشان، قمصر، نیاسر و روستاهای اطراف آنها برگزار می‌شود.



## فَعَالِيَّت «ا»

درباره خواص گل محمدی تحقیق کنید و نوشته خود را در کلاس برای دوستان بخوانید:



خوب است بدانیم:

هر ساله در روز نهم ذی‌الحجه خانه خدا را با گلاب قمصر کاشان که از مرغوب‌ترین گلاب‌های دنیاست شستشو می‌دهند.



**آداب و رسوم:** به‌طور کلی آداب و رسوم شامل شیوه‌های زندگی و برگزاری رفتارها و عادات خاصی است که عقاید مذهبی، اجتماعی و فرهنگی افراد یک کشور، شهر یا منطقه را نشان می‌دهد. در کشور ما آیین‌ها و اعیاد و رسوم بسیار نیکو و ارزشمندی برگزار می‌گردد که در همه آن‌ها یاد و شکر نعمت‌های خدا دیده می‌شود. مردم با احترام گذاشتن به بزرگترهایی که آشنایی و تجربه‌ی بیشتری در برگزاری مراسم دارند با صمیمیت و یکرنگی در کنار هم حضور می‌یابند و برای اجرای مراسم با یکدیگر همکاری می‌کنند. آن‌ها با معرفی آداب و رسوم خود به فرزندان‌شان فرهنگ آن منطقه را زنده نگه می‌دارند.

### جشن شکرگزاری گندم:

این جشن همزمان با آغاز برداشت گندم در اوایل تیرماه برگزار می‌شود. مردم برای خیر و برکت و فراوانی محصولات کشاورزی خود دعا کرده و با انجام بازی‌های محلی و خواندن آوازه‌های محلی و آرزوی بارش باران، مراسم را اجرا می‌کنند.

### جشن انار:

مردم برخی از شهرها و روستاهای ایران که باغ انار دارند هر سال در اواخر شهریور یا اوایل مهر ماه در یک روز معین با یاد خدا و ذکر صلوات دسته‌جمعی به باغ انار می‌روند و سپس با خواندن آوازه‌های محلی شروع به چیدن انار می‌کنند. تا پیش از این روز، کسی حق چیدن انار را ندارد.



در باره یکی از مراسمی که در شهر یا روستای شما برگزار می‌شود توضیح دهید:

نام شهر یا روستا: .....

نام مراسم: .....

علت برگزاری این مراسم: .....

چگونگی برگزاری مراسم: .....

## گفتگو کنید

چه آداب و رسومی بین همه مردم ایران به صورت مشترک برگزار می‌شود.

## فعالیت‌های تکمیلی

از والدین خود سوال کنید چه آداب و رسومی در منطقه زندگی شما وجود داشته است که امروز برگزار نمی‌شود؟  
علت آن: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



این تصویر چه مراسمی را نشان می‌دهد. در مورد آن چند سطر بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

درس نهم



مهارت‌های  
ارتباطی



هنگامی که معلم هنر لیست وسایل مورد نیاز برای ساخت تابلوی کلاژ را در کلاس می خواند، از دانش آموزان خواست لیست وسایل را یادداشت و آن‌ها را تهیه کنند. وحید که مشغول صحبت کردن با فرهاد بود متوجه صحبت‌های معلم نشد و در جلسه‌ی بعد وسایل مورد نیاز را همراه نداشت. فرهاد هم بعضی از وسایلیش ناقص بود. این کار باعث ناراحتی معلم شد و آن‌ها نیز خجالت کشیدند و نتوانستند تابلوی کلاژ را درست کنند.

وحید و فرهاد از چه چیزی خجالت کشیدند؟

---

---

---

چرا آن‌ها نتوانستند تابلوی کلاژ تهیه کنند؟

---

---

---

به نظر شما وحید و فرهاد چه کارهایی باید انجام می دادند تا این مشکلات پیش نیاید.

---

---

---



## فَعَالِيَت «ا»



امروز مهسا، در زنگ تفریح از پرنیا خواست تا لیوانش را به او بدهد تا آب بخورد. پرنیا پیش خود فکر کرد مگر مهسا نمیداند نباید با لیوان دیگران آب خورد؟

اما خجالت می کشید این مسئله را به مهسا بگوید، از طرفی هم نمی خواست لیوانش را به او بدهد. بنابراین تصمیم گرفت به مهسا بگوید: آب زیاد خنک نیست و بهتر است آب نخورد. ۱. منظور پرنیا وقتی که به مهسا گفت: آب زیاد خنک نیست، بهتر است آب نخوریم چیست؟

آب شیر، گرم و قابل خوردن نبود.

نمی خواست لیوانش را به مهسا بدهد.

۲. به نظر شما پرنیا توانسته است منظور خود را به درستی به مهسا بگوید؟ چرا؟

---

---

۳. برای برقراری یک ارتباط درست، پرنیا چگونه می تواند منظور خود را به مهسا بگوید؟

---

---

گاهی اوقات در هنگام برقراری ارتباط با دیگران پیام و منظور خود را واضح و مستقیم نمی‌گوییم و فرد مقابل ممکن است دقیقاً متوجه پیام ما نشود در چنین مواقعی ارتباط به‌خوبی صورت نمی‌گیرد در مثال بالا پرنیا باید مستقیم به مهسا بگوید نمی‌تواند لیوانش را به او بدهد. اگر مهسا هم متوجه منظور پرنیا نشد می‌تواند سوالاتی را از او بپرسد تا متوجه پیام او شود. مثلاً بپرسد:

- منظورت را نفهمیدم واقعا آب گرم است؟ یا
- می‌خواهی بگویی که آب نخوریم؟ یا
- نمی‌خواهی لیوانت را به من بدهی؟

## فعالیت «۲»

موقعیت‌های زیر را بخوانید و مشخص کنید در کدام یک ارتباط به خوبی برقرار شده است.

۱- نرگس ناراحت است و با شیرین درد دل می‌کند، شیرین با دقت به حرف‌های او گوش می‌کند.

۲- وقتی هادی با خستگی و سردرد به خانه آمد. برادر کوچکترش خواست با او کشتی بگیرد. هادی با لبخند با او شروع به بازی کرد.

۳- هنگامی که علی و مادرش وارد خانه شدند. سعید بدون سلام و احوالپرسی با آنها به اتاقش رفت و در را بست. وقتی مادر علت رفتارش را سوال کرد سعید گفت: من از علی دلخورم.

۴- هانیه با عصبانیت وارد اتاق شد و سر خواهرش که در حال دست‌زدن به وسایل او بود فریاد کشید. وقتی خواهرش عذر خواهی کرد او نپذیرفت.

هنگامی که افراد در برقراری ارتباط به گونه‌ای رفتار می‌کنند که ارتباط آن‌ها خوب و خوشایند است و پیام بین آن‌ها واضح و مستقیم بیان می‌شود، یک ارتباط مثبت برقرار شده است.

برای اینکه با دیگران یک ارتباط مثبت داشته باشیم باید موارد زیر را رعایت کنیم:

- ۱- پیام و منظور خود را واضح و مستقیم بیان کنیم
- ۲- به صحبت طرف مقابل به دقت گوش کنیم
- ۳- اگر منظور صحبت کسی را متوجه نشدیم از او سوال کنیم.
- ۴- مودب باشیم و با احترام رفتار کنیم.
- ۵- خوش برخورد باشیم.

مواردی که باعث می‌شوند ارتباط به‌خوبی برقرار نشود، عبارتند از:

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| ۱- تحقیر کردن           | ۲- فریاد کشیدن |
| ۳- توهین کردن           | ۴- بی‌توجهی    |
| ۵- قطع کردن صحبت دیگران | ۶- گوش ندادن   |

### گفتگو کنید

هنگام برخورد با یک فرد ناآشنا چگونه باید با او ارتباط برقرار کنیم؟

### فعالیت‌های تکمیلی

یکی از راه‌های ارتباط با خداوند متعال نماز خواندن می‌باشد. با کمک خانواده‌ی خود تحقیق کنید برای این که این ارتباط بین انسان و خدا به خوبی برقرار شود، چه مواردی را هنگام نماز خواندن باید رعایت کنیم. گزارش آن را به کلاس ارائه دهید.

۱- هر موقعیت را به مهارت ارتباطی، مناسب وصل کن.

به دقت گوش دادن

الف) فهیمه به ثریا زنگ می‌زند ولی ثریا مشغول کار است و به فهیمه می‌گوید (فهیمه جان نیم ساعت دیگر به تو زنگ می‌زنم).

سوال پرسیدن

ب) علی به احمد می‌گوید (از این درس‌ها خسته شدم) و احمد می‌گوید (منظورت این است، که به استراحت نیاز داری؟)

انتخاب زمان مناسب برای صحبت کردن

ج) معلم در حال درس‌دادن است و دانش‌آموزان همه ساکت نشسته‌اند و به معلم نگاه می‌کنند.

۲- عواملی را که باعث می‌شود ارتباط به خوبی برقرار نشود نام ببرید؟

۲-

۱-

۴-

۳-

# درس دهم



تصویر



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines.

# فَعَالِيَّتْ «ا»

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines.

A large empty rounded rectangular box for drawing or writing.

درس دهم:



## فحالیٔ «۲»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



گفتگو کنید



.....

.....

.....

فعالیت‌های تکمیلی



(۱)

.....

.....

.....

.....

(۲)

.....

.....

.....

.....

درس دهم:



(۱)

.....

.....

.....

.....

(۲)

.....

.....

.....

.....

یادداشت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ضمیمه: الگوی درس پنجم

