

به نام خداوند بخشنده و مهربان

پایه دوم

مهارت آموزی

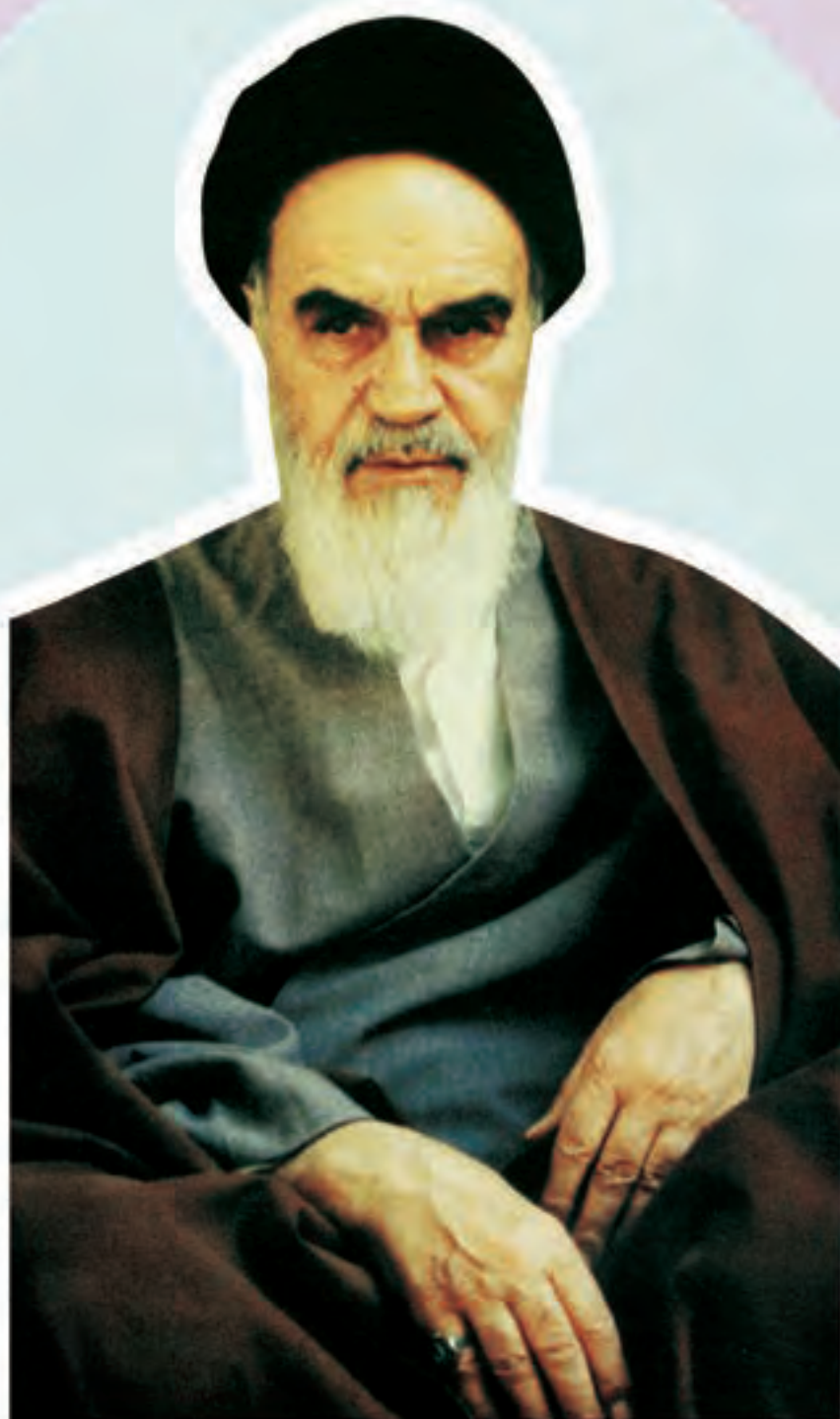
وزارت آموزش و پرورش  
سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

نام کتاب:	مهارت آموزی پایه دوم - کد ۴۲۳۶۱
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) منیره عزیزی، پری گلایی، 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) محمد عباسی (صفحه‌آرا-طراح جلد)
نشانی سازمان:	تهران: خیابان انقلاب خیابان برادران شهید مظفر - شماره ۶۶ تلفن: ۶۶۹۷۰۴۵۵، دورنگار: ۶۶۹۷۰۷۷۸، کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۵۶۸۴
ناشر:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص» چاپ اول ۱۳۹۷
سال انتشار و نوبت چاپ:	

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۸-۳۲۹۲-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ - 8 - 3292 - 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 فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً» (سوره 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 دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان برای درک و فهم دانش پایه و عمومی، کسب مهارت‌های دانش‌افزایی، به‌کارگیری 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 مربیان 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 استثنایی و گروه های تالیف کتابهای درسی می باشد، 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 داده اند، تقدیر و تشکر نماییم.

در اینجا از همه همکاران و صاحب نظران درخواست می نمایم، 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 موارد زیر را رعایت کنید:

۱- تفاوت‌های فردی دانش آموزان را در نظر بگیرید. اگر دانش آموزی به روش‌های بصری علاقه مند نیست از سایر روش‌ها و 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 اטיسم در کاربرد ضمیر ها 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 آن 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- 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 مهارتهای 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 اטיسم را در جامعه 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 نمایند 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 .....می توانم سالم باشم (۱)
- ۳ .....می توانم سالم باشم (۲)
- ۴ .....غذای سالم
- ۵ .....خوردن
- ۶ .....باید بدانیم
- ۷ .....آداب غذا خوردن
- ۸ .....شستن دست ها
- ۹ .....آشامیدن
- ۱۰ .....شانه زدن
- ۱۱ .....آرایشگاه (۱)
- ۱۲ .....آرایشگاه (۲)
- ۱۳ .....عینک زدن

## فصل دوم : تعامل و ارتباط..... ۱۴

- ۱۵ .....سلام کردن
- ۱۶ .....دست دادن
- ۱۷ .....آداب گفتگو: خواهش کردن / تشکر کردن
- ۱۸ .....رعایت حریم بدن دیگران
- ۱۹ .....منتظر ماندن برای برنامه مورد علاقه
- ۲۰ .....این کار را نکن (۱)
- ۲۱ .....این کار را نکن (۲)



۲۲	..... فصل سوم: مدیریت رفتار
۲۳	..... درک احساسات: خوش حالی
۲۴	..... درک احساسات: غم/ ناراحتی
۲۵	..... از سطل زباله خوراکی بر نمی دارم
۲۶	..... وقتی عصبانی هستم، غذایم را پرت نمی کنم
۲۷	..... وسایل خانه را دستکاری نمی کنم
۲۸	..... از خانواده دور نمی شوم
۲۹	..... شادی کردن در جشن ها
۳۰	..... معلم جایگزین



فصل اول

بهداشت و سلامت



مريض می شویم.



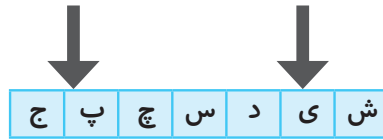
می توانم سالم باشم.



تا سالم باشم.



تا سالم باشم.



بعضی وقتها



ما



من



غذای خوب می خورم



من



آب می خورم



من



تا سالم باشم.



ورزش می کنم



من



استراحت می کنم.



وقتی خسته می شوم



من



سالم هستم.



خوشحالم که



من



غذاهای مختلف می خورم.



برای سالم بودن



من



میوه و سبزیجات می خورم.



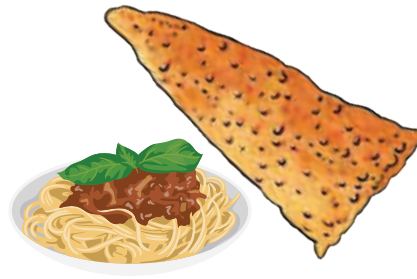
من



می خورم.



و حبوبات



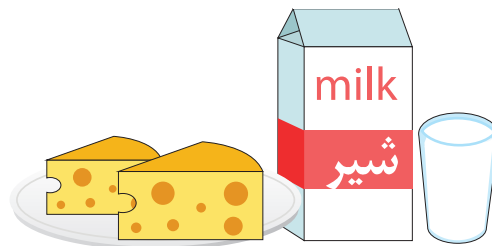
نان، ماکارونی



من



می خورم.



شیر و پنیر



من



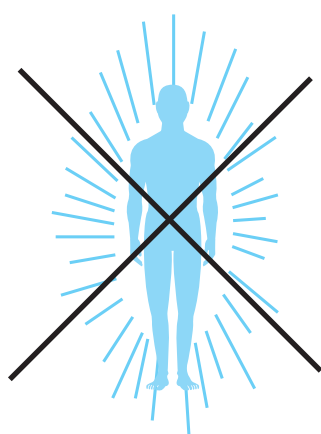
می خورم.



گوشت



من



سالم نمی مانم.



فقط (یک غذای ثابت) بخورم



اگر من



غذا می‌خورند.



همه وقتی گرسنه می‌شوند



غذا می‌خورم.



زیاد



بعضی وقت‌ها من



می‌خورم.



بشقابِ پُر از غذایم را



من



بعد از این که سیر شدم دوباره غذای بیشتری می‌خواهم. این برای سلامتی خوب نیست.



غذا می‌خورم.



به اندازه

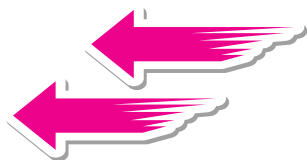


من





غذا می خورم.



تند تند



من بعضی وقتها



سلامتی من خوب نیست.



این برای



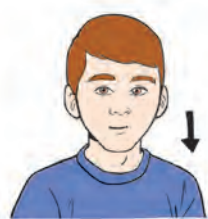
قاشقم را در بشقاب می گذارم.



با قاشق غذا می خورم،



من



و قورت می دهم.



آهسته می جوم



غذا را



من



تا سالم بمانم.



آهسته غذا می خورم



من



بشویم.



باید دست‌هایمان را



ما



دست‌هایم را می‌شویم.



غذا خوردن



قبل از



من



دست‌هایم را می‌شویم.



توالت رفتن



بعد از



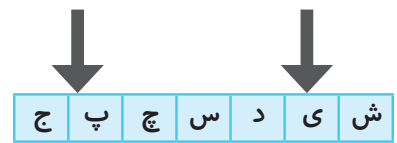
من



کثیف می‌شود.



دست‌هایم



بعضی وقت‌ها



می‌شویم.



دست‌های کثیفم را



من



تا سالم باشم.



می‌شویم



دست‌هایم را



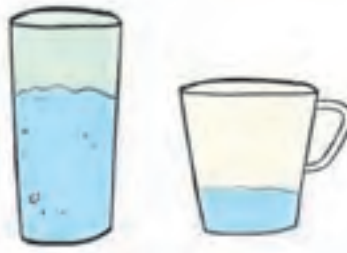
من



تا سالم باشم.



آب می خورم



با لیوان خودم



من



مریض می شوم.



آب بخورم



دیگران



اگر با لیوان



آب می خورم.



با لیوانِ خودم



من



آب نمی خورم.



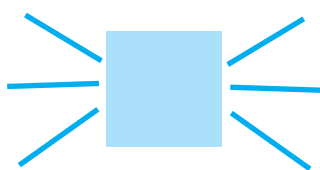
با لیوان کثیف



من



آب می خورم.



تمیز



با لیوان



من



موهای نامرتب است.



که از خواب بیدار می شوم.



صبح



مرتب می کنم.



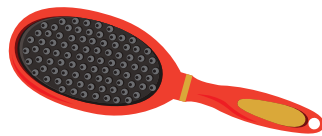
قبل از جایی رفتن



موهای نامرتبم را



استفاده می کنم.



برس



شانه

یا



من از



جلوی مو و پشت موهایم را شانه می کشم.



من



مرتب باشم.



به آینه نگاه می کنم که



من



آنها را برس می کشم یا شانه می زنم.



وقتی موهایم نامرتب است

## ○ آرایشگاه (۱)



وقتی موهایم بلند می‌شود.



به آرایشگاه می‌روم تا آن‌ها را کوتاه کنم.



آرایشگر برایم پیش‌بند می‌بندد



تا مو روی لباس‌هایم نریزد.



من



دست‌هایم را زیر پیش‌بند نگه می‌دارم.



آرایشگر



روی موهایم آب می‌پاشد.



آرایشگر موهایم را



با قیچی



یا ماشین اصلاح

کوتاه می‌کند.



من در آینه نگاه می‌کنم، ببینم موهایم خوب است



حالا موهایم مرتب است.

۱



سرم را به سرشویی تکیه می‌دهم.

اول



موهای مرا می‌شوید.



با شامپو



آرایشگر



برایم پیش‌بند می‌بندد.



آرایشگر



موهایم را مرتب می‌کند.



با شانه و قیچی



آرایشگر



موهای مرا خشک می‌کند.



با سشوار



آرایشگر



معاینه می کند.



چشم هایم را



دکتر



عینک بزنم.



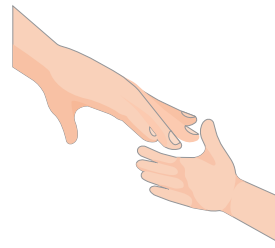
باید



من



که بهتر بینم.



کمک می کند



عینک



عینک می زنم.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

هر روز



من



عینک نمی زنم.



یا حمام کردن



موقع خواب



من



را تمیز می کنم.



عینکم

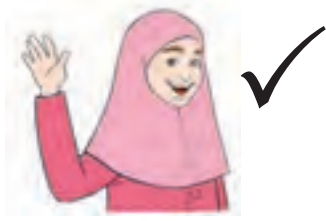


من

# فصل دوم

## تعامل وارتباط





می بینم که می شناسم.



کسانی را



من بعضی وقتها



سلام می کنم.



به آنها



من



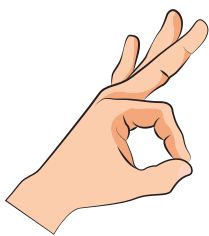
حالت چه طوره؟



سلام،



آنها می گویند:



خوبم



جواب می دهم:



من



می شناسم سلام می کنم.



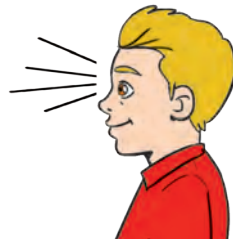
به کسانی که



من



به آنها دست می‌دهم.



و می‌بینم



کسانی را که می‌شناسم



و دست می‌دهم.



سلام می‌کنم



من



به او دست می‌دهم.



وقتی کسی دستش را به طرف من دراز می‌کند؛



من



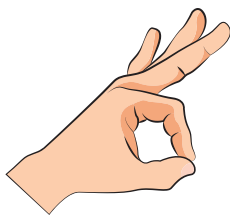
بعد رها می‌کنم.



دست آنها را کمی (۵ ثانیه) نگاه می‌دارم.



به این کار «دست دادن» می‌گویند.



کار خوبی است.



دست دادن

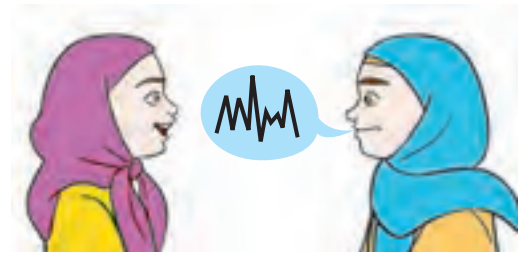


سلام کردن و

○ آداب گفتگو: خواهش کردن / تشکر کردن



می گویم: لطفاً



وقتی من چیزی می خواهم،



می گویم: متشکرم / ممنونم.



وقتی کسی چیزی به من می دهد،



می گویند: متشکرم



به من



بعضی وقتها دیگران



می گویم: خواهش می کنم



من هم



خوششان می آید.



دیگران



لطفاً



وقتی می گویم: متشکرم یا

○ رعایت حریم بدن دیگران / به دیگران نمی چسبم / خیلی به دیگران نزدیک نمی شوم



کنار دیگران می ایستم.



من



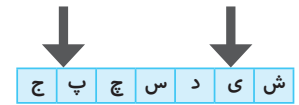
بعضی وقتها



به دیگران می چسبم.



من



بعضی وقتها



از چسبیدن به آنها خوششان نمی آید.



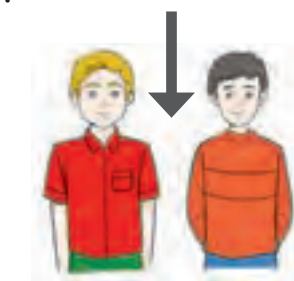
دیگران



نزدیک دیگران با ایستم.



من می توانم



با کمی فاصله می ایستم.



من



به دیگران نمی چسبم.



من

○ منتظر ماندن برای برنامه‌ی مورد علاقه



را دوست دارم.



برنامه‌ی .....

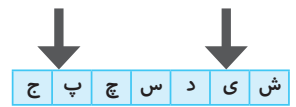


من



از تلویزیون پخش می‌شود.

برنامه‌ی .....



بعضی وقت‌ها



از تلویزیون پخش نمی‌شود.

برنامه‌ی .....



بعضی وقت‌ها



من ناراحت نمی‌شوم.



پخش نمی‌شود

وقتی که برنامه‌ی \* .....



از تلویزیون پخش می‌شود.



دوباره

برنامه‌ی .....

○ این کار را نکن (۱)



در کلاس نمی‌کنم.



این کار را



من



در سرویس مدرسه نمی‌کنم.



این کار را



من



و بوی بدی دارد.



صدای بدی



این کار



در توالت انجام می‌دهم.



این کار را



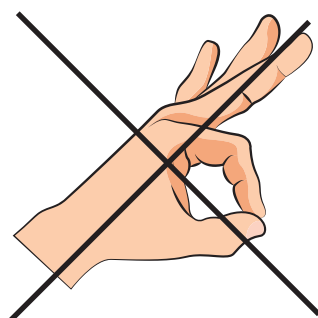
من



انگشتم را در بینی نمی‌کنم.



من



کار خوبی نیست.



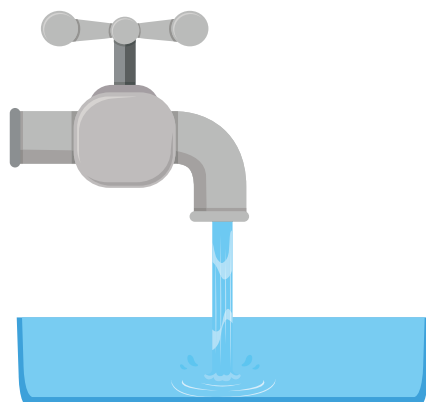
انگشت در بینی کردن



بینی‌ام را با دستمال تمیز می‌کنم.



به جای انگشت در بینی کردن



آن را با آب می‌شویم.



به جای انگشت در بینی کردن

فصل سوم

مدیریت رفتار



○ درک احساسات: خوش حالی



خوش حالیم.



لبخند می زنند.



لبخند می زنم.



خوش حال می کند.



حس خوبی است.



بعضی وقتها



وقتی خوش حال هستند



وقتی خوش حالم



من را



همه ی ما



همه



من

.....



خوش حالی

## درک احساسات: غم / ناراحتی



ناراحت هستیم



بعضی وقتها



همه‌ی ما



گریه می‌کنند یا غمگین می‌شوند.



همه وقتی ناراحت هستند



ناراحت می‌کند.



من را

.....

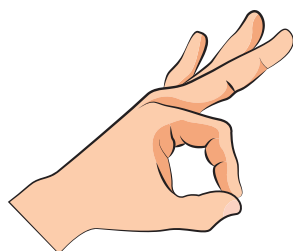


ناراحت می‌کند.



من را

..... «هم»



اشکالی ندارد.



من غمگین می‌شوم



بعضی وقتها



خوش حال می‌شوم.



من



دوباره

○ از سطل زباله خوراکی بر نمی دارم



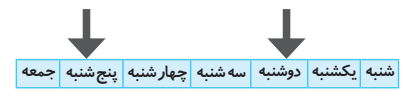
می بینم.



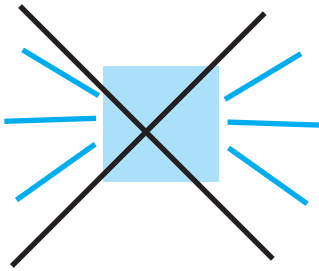
خوراکی



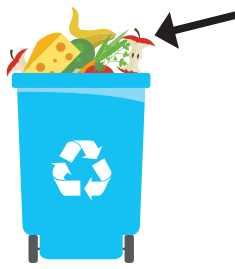
داخل سطل زباله



بعضی وقتها



کثیف است.



داخل سطل زباله



خوراکی



مریض می کند.



من را



خوراکی کثیف



دست نمی زنم.



به خوراکی کثیف



من



را نمی خورم.



خوراکی کثیف

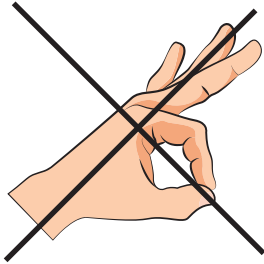


من

وقتی عصبانی هستیم، غذایم را پرت نمی‌کنم



پرت می‌کنم. خوراکی‌ها را



خوبی نیست / کار خوبی نیست.



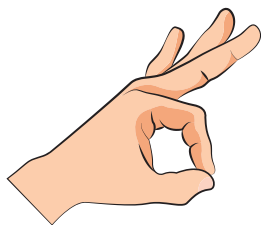
همه جا را کثیف می‌کند.



پرت نمی‌کنم.



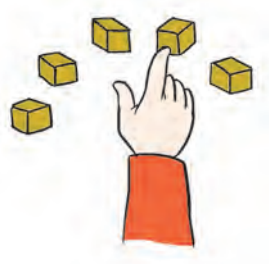
به جای پرت کردن .....



خوبی است. / این انتخاب بهتری است.



عصبانی می‌شوم



انتخاب



خوراکی‌ها



خوراکی‌ها را



وقتی عصبانی می‌شوم



بعضی وقت‌ها که



پرت کردن خوراکی



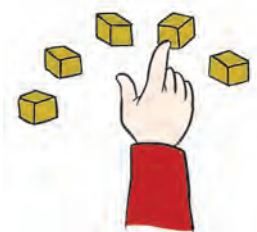
پرت کردن



من



من



این انتخاب



○ وسایل خانه را دست کاری نمی‌کنم



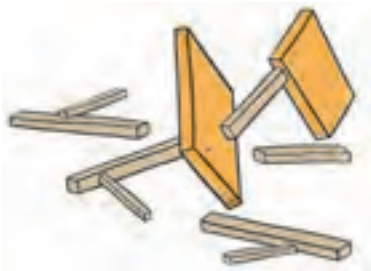
خوشم می‌آید.



از دست کاری اشیاء



من



وسایل خراب می‌شوند.



وسایل را دست کاری کنم.



من وقتی

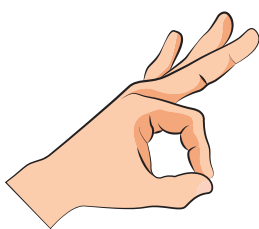


وقتی که من وسایل را دست کاری کنم.



خوشحال نیستم

.....



این کار خوبی است.



من وسایل را دست کاری نمی‌کنم.



دست کاری کنم.



من می‌توانم وسایلی را که اجازه دارم مثل ..... دست کاری کنم.

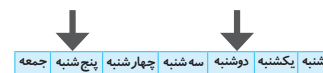
○ از خانواده دور نمی شوم



از آنها دور می شوم.



با خانواده هستم



بعضی وقتها که



دور شدن از خانواده خطرناک است.



می ایستم.



را از افراد خانواده می شنوم



«بایست»



من همین که



این خوبه.



من سر جایم می ایستم.



دور نمی شوم.



از خانواده



من

○ شادی کردن در جشن‌ها



جشن می‌گیریم.



در مدرسه



بعضی وقت‌ها



دست می‌زنیم.



موقع جشن



جیغ و هورا می‌کشیم.



موقع جشن



صداها بلند است.



موقع جشن



ناراحت نمی‌شوم.



من

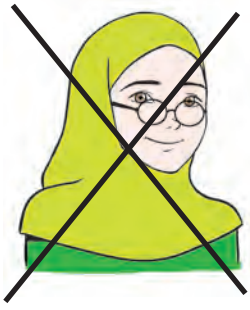


خوب است.



جشن

○ معلم جایگزین



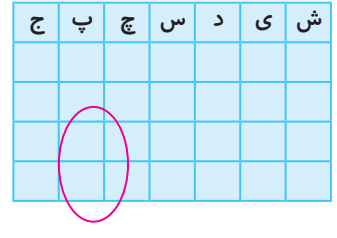
نیامده است.



به مدرسه



معلم من



امروز



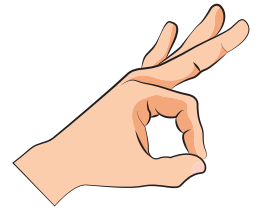
به مدرسه می آید.



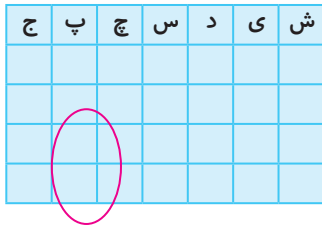
دوباره



معلم من



اشکالی ندارد



امروز معلم من است.



خانم .....



به من تکلیف می دهد.



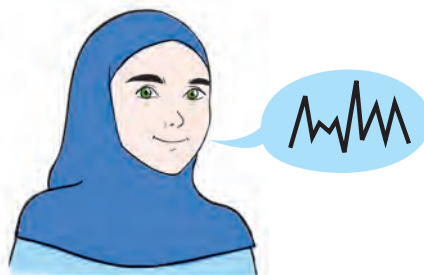
در کلاس



خانم .....



گوش بدهم.



که به حرف خانم .....



این خوبه