

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

راهنمای معلم

# تفکر و سبک زندگی

پایه هفتم

دوره اول متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	راهنمای معلم تفکر و سبک زندگی - پایه هفتم دوره اول متوسطه - ۸۱/۳
پدیدآورنده :	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	محبوبه اسپیدکار، محمدمهدی اعتصامی، محمدجعفر جامه‌بزرگی، محمد حسینی، میترا دانشور، علی‌اکبر روشن‌دل، مهدخت صفاری‌نظری، فاطمه فلسفی، احمد غلامحسینی و بهمن مشفق‌آرانی (شورای برنامه‌ریزی بخش تفکر و پژوهش) - محمود معافی، سید امیر رون، عبدالرسول کریمی، سعید راصد، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسروانی، محمود اوحدی، روفیا دهقان، محمدرضا مقدادی و احمدیار محمدی (بخش آداب و مهارت‌های زندگی)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) - زهره بهشتی‌شیرازی (صفحه‌آرا) - سیده فاطمه محسنی، زهرا ایمانی‌نصر، رعنا فرج‌زاده‌دروئی، فاطمه گیتی‌جبین، سیده ملک‌ایزدی، مریم دهقان‌زاده، حمید نابت‌کلاچاهی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران - خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه: <a href="http://www.irtextbook.ir">www.irtextbook.ir</a> و <a href="http://www.chap.sch.ir">www.chap.sch.ir</a>
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
جایخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ دوم ۱۳۹۵

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



یکی از صفات امام خمینی این بود که تفکرشان بر تبعشان غلبه داشت. یعنی تفکر و اندیشیدن ایشان بیش از تتبع و جست‌وجو کردنشان در کتاب‌ها بود، به‌طور مثال وقتی درس مکاسب را می‌گفتند، من تعدادی کتاب به خدمتشان بردم و عرض کردم، اینها را هم ملاحظه بفرمایید، فرمودند: همه را ببرید، من باید خودم فکر کنم، کسی که این همه را نگاه کند، برای فکرش مجالی نمی‌ماند.





## فهرست مطالب

سخنی با همکاران

### بخش اول : راهنمای تدریس تفکر و پژوهش

۲	فصل اول : کلیات
۲	۱-۱- مقدمه
۲	۱-۲- ضرورت و اهمیت پرورش تفکر و تعقل
۳	۱-۳- جایگاه تفکر و تعقل در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران
۵	۱-۴- رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه درسی ملی
۷	۱-۵- فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه درسی تفکر و پژوهش
۱۱	۱-۶- حکمت در برنامه درسی تفکر و پژوهش
۱۳	کلام آخر
۱۴	فصل دوم : آشنایی با برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه اول متوسطه
۱۴	۲-۱- مقدمه
۱۴	۲-۲- اصول، مفروضات و رویکردهای برنامه درسی
۱۶	۲-۳- اهداف برنامه درسی
۱۸	۲-۴- انتظارات عملکردی
۱۹	۲-۵- جدول رابطه اهداف دوره و اهداف پایه اول متوسطه
۲۱	۲-۶- اصول حاکم بر برنامه درسی
۲۱	۲-۶-۱- اصول حاکم بر انتخاب و سازماندهی محتوا

- ۲۱ ۲-۶-۲ اصول حاکم بر روش‌های یاددهی - یادگیری
- ۲۲ ۲-۶-۳ اصول حاکم بر روش‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
- ۲۲ ۲-۶-۴ راهکارهای تحقق اصول
- ۲۳ ۲-۷ مضمین برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه اول متوسطه
- ۲۴ ۲-۸ نقش‌ها (معلم، دانش‌آموز، خانواده، مدیر)
- ۲۵ ۲-۹ منابع (محیط، مواد و رسانه‌های آموزشی)
- ۲۶ ۲-۱۰ شیوه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
- ۳۲ ۲-۱۱ برنامه آموزشی
- ۳۳ ۲-۱۲ ارتباط برنامه درسی تفکر و پژوهش و سایر دروس پایه

### ۳۴ فصل سوم : صلاحیت‌های معلمان برای اجرای برنامه درسی تفکر و پژوهش

- ۳۴ ۳-۱ صلاحیت‌های اجرا
- ۳۵ ۳-۱-۱ شناخت ویژگی‌های مخاطبان
- ۳۵ انسان و تفکر
- ۳۵ رشد شناختی و تفکر
- ۳۶ تفکر و زبان
- ۳۷ ۳-۱-۲ کاربرد روش‌های یاددهی - یادگیری
- ۳۸ آموزش به کمک بحث گروهی
- ۳۹ آموزش برای یادگیری اکتشافی
- ۴۰ آموزش به کمک یادگیری مشارکتی
- ۴۱ ۳-۱-۳ مدیریت فرایند یادگیری
- ۴۱ صبر و تحمل معلم
- ۴۲ پرسشگری معلم
- ۴۵ هدایت مباحثات
- ۴۷ قصه‌گویی و داستان‌خوانی
- ۴۹ ۳-۲ صلاحیت‌های انتخاب‌گری (انتخاب محتوا)
- ۴۹ ۳-۲-۱ انتخاب فعالیت از بین فعالیت‌های نیمه‌تجویزی
- ۴۹ ۳-۲-۲ انتخاب مواد و رسانه‌های آموزشی

۴۹	معیارهای انتخاب داستان برای برنامه درسی تفکر و پژوهش
۵۰	معیارهای انتخاب فیلم برای برنامه درسی تفکر و پژوهش
۵۲	۳-۳-۳ صلاحیت طراحی فعالیت (بخش غیر تجویزی یا اختیاری)
۵۲	۳-۳-۱ اصول طراحی فعالیت
۵۳	۳-۳-۲ چارچوب طراحی فعالیت
۵۵	۳-۳-۳ سازماندهی فعالیت‌های یک جلسه
۵۷	فصل چهارم : فرایند اجرای درس‌های تفکر و پژوهش
۵۷	۴-۱ مقدمه
۵۸	۴-۲ درس‌های بخش تفکر و پژوهش در یک نگاه
۶۰	۴-۳ فرایند اجرای درس‌های تجویزی (الزامی)
۱۱۹	۴-۴ فرایند اجرای درس‌های نیمه‌تجویزی (انتخابی)
۱۴۸	منابع بخش اول

## بخش دوم : راهنمای تدریس آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

۱۵۲	مقدمه
۱۵۳	سخنی با مدرسان و معلمان
۱۵۴	فصل اول : معرفی برنامه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) در دوره اول متوسطه
۱۵۴	۱-۱- تعریف سبک زندگی و دیدگاه‌های مختلف در ارتباط با آن
۱۶۱	۱-۲- مفهوم ادب از منظر دین مبین اسلام و اهمیت ادب آموزی
۱۶۲	۱-۳- مفهوم لغوی آداب
۱۶۲	۱-۴- مفهوم ادب و آداب در آرای مربیان مسلمان
۱۶۴	۱-۵- جمع بندی دیدگاه‌های مختلف درباره ادب و آداب از منظر دین مبین اسلام و مربیان مسلمان
۱۶۵	۱-۶- مفهوم آداب و رسوم و سنت از منظر جامعه شناسان غربی
۱۶۶	۱-۷- تفاوت اخلاق و آداب و مهارت‌های زندگی

- ۱۶۷ ۸-۱- تعریف مهارت
- ۱۶۸ ۹-۱- تعاریف مهارت‌های زندگی
- ۱۷۰ ۱۰-۱- تفاوت آداب و رسوم با مهارت‌های زندگی
- ۱۷۰ ۱۱-۱- جمع بندی تعاریف در خصوص آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)
- ۱۷۱ ۱۲-۱- اهمیت آداب و مهارت‌های زندگی در تعلیم و تربیت اسلامی
- ۱۷۱ الف) نمونه‌هایی از مصادیق تربیت جسمانی در اسلام
- ۱۷۳ ب) تربیت عقلانی
- ۱۷۴ ج) تربیت عاطفی
- ۱۷۵ د) تربیت اجتماعی
- ۱۷۶ ۱۳-۱- تاریخچه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۷۷ ۱۴-۱- آموزش مهارت‌های زندگی در ایران
- ۱۷۸ ۱۵-۱- ماهیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)
- ۱۷۹ ۱۶-۱- نتایج آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۷۹ الف) مزایا در حوزه فردی
- ۱۸۰ ب) مزایا در حوزه بین فردی
- ۱۸۰ ج) مزایا در حوزه فردی- اجتماعی
- ۱۸۱ ۱۷-۱- رویکرد آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۸۱ ۱-۱۷-۱ رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی (رویکرد عام حاکم بر برنامه درسی)
- ۱۸۲ ۱-۱۷-۲ رویکرد خاص حاکم بر برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۸۳ ۱۸-۱- اهداف کلی برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه
- ۱۸۳ ۱۹-۱- اهداف کلی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه
- ۱۸۵ ۲۰-۱- اهداف برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی در پایه اول متوسطه
- ۱۸۶ ۲۱-۱- انتظارات از سایر برنامه‌های درسی در ارتباط با آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

## فصل دوم : کلیاتی از شیوه‌های تدریس در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

- ۱۸۸ و شیوه ارزشیابی
- ۱۸۸ ۱-۲- فرایند یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)
- ۱۸۸ ۲-۲- روش شناسی تدریس آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)



- ۱۹۷ ۲-۳- شیوه ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران در درس آداب و مهارت‌های زندگی
- ۱۹۸ ۲-۴- نکاتی درباره شیوه خودارزیابی
- ۱۹۹ ۲-۵- نکاتی درباره همتاسنجی و قضاوت خانواده
- ۱۹۹ ۲-۶- زمان انجام شیوه‌های ارزشیابی و نظام نمره‌دهی
- ۲۰۳ ۲-۷- ساختار کتاب درسی آداب و مهارت‌های زندگی پایه اول متوسطه
- ۲۰۵ فصل سوم : راهبردهای یاددهی — یادگیری در تدریس دروس مختلف (سبک زندگی)
- ۲۰۵ ۳-۱- روش تدریس درس «من کیستم؟ (۱)»
- ۲۰۷ ۳-۲- روش تدریس درس «خودآگاهی چیست؟»
- ۲۱۰ ۳-۳- روش تدریس درس «بلوغ من چگونه است؟ (ویژه دختران)»
- ۲۱۹ ۳-۴- روش تدریس درس «آداب پوشش و آراستگی (ویژه دختران)»
- ۲۲۴ ۳-۵- روش تدریس درس «مهارت‌های مطالعه و یادگیری»
- ۲۲۹ ۳-۶- روش تدریس درس «مدیریت زمان»
- ۲۳۵ ۳-۷- روش تدریس درس «مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت»
- ۲۴۱ ۳-۸- روش تدریس درس «سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟»
- ۲۴۶ ۳-۹- روش تدریس درس «سبک زندگی»
- ۲۴۷ ۳-۱۰- روش تدریس درس «مهارت قاطعیت و جرأت‌ورزی»
- ۲۵۳ ۳-۱۱- روش تدریس درس «تضاد و اختلافات خود را با دیگران چگونه مدیریت کنیم؟»
- ۲۵۸ ۳-۱۲- روش تدریس درس «اضطراب چیست؟»
- ۲۶۳ ۳-۱۳- روش تدریس درس «خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟»
- ۲۷۰ ۳-۱۴- روش تدریس درس «معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)»
- ۲۸۳ ۳-۱۵- روش تدریس درس «ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟»
- ۲۸۶ ۳-۱۶- روش تدریس درس «مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی (انتخابی)»
- ۲۹۰ ۳-۱۷- روش تدریس درس «مهارت‌های شاد زیستن (انتخابی)»
- ۲۹۵ فهرست فعالیت‌های اختیاری
- ۲۹۷ معرفی کتاب‌هایی برای مطالعه معلم



## سخنی با همکاران

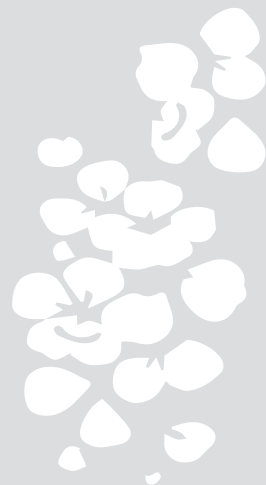
ما به عنوان معلّم به طور حتم، در ذهن خود با سؤالات بی‌شماری دربارهٔ چستی و چگونگی تعلیم و تربیت مؤثر مواجه بوده و هستیم و در جایگاه معلّم یا اولیای دانش‌آموز دربارهٔ آن با خود اندیشیده‌ایم و با دیگران گفت‌وگو کرده‌ایم. اغلب اوقات از ضعف توانایی دانش‌آموزان در ایده‌پردازی، توضیح و ترکیب ایده‌ها، استدلال، قضاوت صحیح، استفاده از معیار، احساس مسئولیت در قبال جامعه و طبیعت، چرا اهل بحث و تبادل نظر نیستند و چرا به هنگام اختلاف نظر منطقی عمل نمی‌کنند، شکایت داریم. شاید در درجهٔ اول باید از خود بپرسیم که ما به‌عنوان متولیان امر تعلیم و تربیت چه اقدامی انجام داده و باید انجام دهیم!

لازمهٔ پرورش توانایی‌های قضاوت و ارزیابی ایده‌های دیگران و خلق ایده‌های نو و ...، این است که دانش‌آموزان این فرایندها را در عمل فراگیرند؛ یعنی همراه با درک مفاهیم، مهارت‌های ذهنی را نیز کسب و به آنها عمل کنند. فرایندی که طی آن، دانش‌آموزان هنگام مواجهه با هر سؤال و مسئله‌ای، برای پاسخ‌گویی به آن براساس روش و معیارهای صحیح عمل کنند؛ یعنی به‌طور مناسب دربارهٔ آن فکر و عاقلانه عمل کنند. تأکید بر این فرایند، از این واقعیت ریشه می‌گیرد که برای مواجهه شدن با دگرگونی‌های سریع که در جامعه اتفاق می‌افتد، صلاحیت‌های ایجاد شده در افراد باید نیازهای حال و آیندهٔ آنها را برآورده کند، به این معنا که باید بر یادگیرنده و یادگیری به معنای سازماندهی مجدد ذهن متمرکز شد و روش و منشی را در یادگیرنده پرورش داد که او را به سوی فهم آراء خود و دیگران، از خود بیرون آمدن و توجه به پیامدهای اعمال و کردار و تأمین مصالح نهایی فرد و اجتماع راهنمایی کند.

از این منظر، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند، چگونه از ایده‌های خود در برابر جمع دفاع کنند، چه وقت و چگونه در معیارهای خود تجدیدنظر یا بر حفظ آن پافشاری کنند. دانش‌آموزانی که به یادگیری ارجح بنهند، بخواهند و بتوانند به‌طور مستقل فکر کنند و محدودیت‌های تفکر انفرادی و لزوم هم‌افزایی و تولیدنظر بر پایهٔ تعامل را درک کنند، و در نهایت دریابند کیستند، چیستند، از کجا آمده‌اند، کجا بروند و به کجا خواهند رفت.

برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش برای تسهیل گام برداشتن دانش‌آموزان در این مسیر طراحی شده است. از همکاران ارجمند انتظار می‌رود با ایجاد فضای مناسب در کلاس درس فعالیت‌های یاددهی-یادگیری را به گونه‌ای هدایت کنند که به تحقق هر چه بیشتر یادگیری موردنظر منجر شود.

بخش اول



راهنمای تدریس  
تفکر و پژوهش



## کلیات

### ۱-۱- مقدمه

بخش اول کتابی که پیش روی شماست با عنوان راهنمای معلم برنامه درسی تفکر و پژوهش و با هدف آماده‌سازی و انجام مسئولیت شما در فرایند هم‌اندیشی با دانش‌آموزان و پرورش تفکر آنان طراحی شده است. این بخش از کتاب از چهار فصل تشکیل شده است. فصل اول با عنوان «کلیات» شما را با ماهیت و ضرورت مسئله پرورش تفکر در کودکان و جایگاه آن در برنامه درسی ملی آشنا می‌سازد. در فصل دوم برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه اول متوسطه معرفی می‌شود؛ این فصل شامل تعاریف، رویکردها، اهداف، انتظارات عملکردی، انتخاب و سازماندهی محتوا، مضامین، نقش‌ها، منابع، شیوه‌های آموزش و ارزشیابی برنامه درسی است. فصل سوم به صلاحیت‌های لازم و مورد انتظار از معلمان برای اجرای این برنامه پرداخته است. در فصل چهارم فعالیت‌های آموزشی هر جلسه در قالب طرح آموزشی ارائه شده است.

### ۱-۲- ضرورت و اهمیت پرورش تفکر و تعقل

با گسترش سریع حوزه‌های مختلف علوم و رشد فزاینده فناوری‌های ارتباطات و اطلاعات، پرورش همه جانبه کودکان و نوجوانان برای آماده‌سازی آنان جهت ورود به عرصه‌های مختلف زندگی فردی و جمعی امری است که بیشتر کشورهای جهان به آن توجه ویژه نموده‌اند. برنامه‌ریزان این کشورها براساس تعریف خود از انسان و جامعه و همچنین شناسایی چالش‌های پیش رو، به برنامه‌ریزی در جهت شکوفایی و بالا بردن هرچه بیشتر استعدادها و قابلیت‌های فردی و اجتماعی کودکان و نوجوانان توجه می‌کنند. اهمیت چنین موضوعی از آنجا نمود بیشتری می‌یابد که حفظ هویت فرهنگی و ملی جوامع در گرو انتقال صحیح آن به نسل‌های بعدی و با در نظر گرفتن اقتضات آینده است. نکته

مهم این است که شکوفایی همه استعدادها و قابلیت‌ها منحصر به پردازش اطلاعات و یادگیری داده‌های علوم فنی، تجربی و انسانی نیست تا کودکان و نوجوانان به صورت انسان‌هایی نخبه و متخصص در یک فن یا رشته بار آیند؛ زیرا به دلیل تفاوت‌های فردی و محیطی، همه افراد جامعه به طور تخصصی توان مشارکت در تولید علم و اثرگذاری در رشد، پیشرفت و توسعه علمی کشور را ندارند. اما می‌توان جامعه‌ای را ترسیم کرد که در کنار تربیت متخصصان و نخبگان علمی در جهت پیشرفت و توسعه علمی و آبادانی کشور، همه افراد آن از سطح بسیار خوبی از روابط صحیح اجتماعی و انسانی برخوردار باشند و انسان‌هایی سودمند و مؤثر برای جامعه تلقی شوند. آنچه از چشم‌انداز بیست ساله، نقشه جامع علمی کشور و همچنین سند تحول بنیادین در این خصوص برداشت می‌شود ساخت جامعه‌ای است که افراد آن با تعقل و تفکر مبتنی بر فطرت، به تنظیم روابطشان در عرصه‌های ارتباط با خود، خدا، خلق و خلقت بپردازند تا از رهگذر آن هویت و فرهنگ خود را، بازیابی، بازآفرینی و متعالی کنند. چنین جامعه‌ای، خردمحور، خردورز و خردمندپرور خواهد بود. ما برآنیم که با همکاری شما معلمان گرامی، چنین دیدگاهی را در قالب برنامه درسی «تفکر و پژوهش» به این نسل عرضه نماییم. تفکر و پژوهش برنامه‌ای است در جهت شکوفایی قوه تفکر و تعقل کودکان و نوجوانان تا بتوانند در عرصه‌های مختلف با تفکر و خردورزی، مصالح خویش، خانواده و جامعه را تشخیص داده و براساس آن عمل نمایند و دیگران را نیز به خردورزی و تعقل دعوت نمایند. تفکر و پژوهش فرصتی است برای شکل‌گیری روش و منش تفکر و تعقل کودکان بر اساس فطرت خدای آنان تا از این رهگذر افکار خویش را ساماندهی نمایند و بازنگارندایی از فطرت مراحل کمال را طی نمایند.

### ۳-۱- جایگاه تفکر و تعقل در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران

سند تحول بنیادین تغییر در شش زیر نظام آموزش و پرورش را برای ایجاد تحول در آن ضروری دانسته است. این شش زیر نظام عبارت‌اند از: برنامه درسی، رهبری و مدیریت تربیتی، تربیت معلم و منابع انسانی، فضا، تجهیزات و فناوری، تحقیق و ارزشیابی، تأمین و تخصیص منابع مالی.

برنامه درسی ملی براساس فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی به عنوان اولین و مهم‌ترین سند از مجموعه اسناد تحولی زیر نظام‌های آموزش و پرورش با رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی به منظور تربیت انسان‌هایی متفکر و عاقل، با ایمان و باور، اهل علم، عمل، و اخلاق، در چهار عرصه ارتباط با خود، خدا، خلق، و خلقت با محوریت ارتباط با خدا طراحی شده است. تا افراد با کسب این شایستگی‌ها بتوانند به مراتبی از حیات طیبه دست یابند.

به طور کلی هر برنامه درسی بسته به میزان ارتباط و تناسب با مخاطب، کارآمدی و تأثیر خود را بروز و ظهور می‌دهد. در برنامه ادیان الهی و همین‌طور مکاتب بشری، چه در جنبه‌های معرفتی و شناختی و چه در جنبه‌های ارادی و عملی، انسان مخاطب همه برنامه‌هاست. از این رو، برنامه‌ای که بر اساس شناخت و تعریف کامل‌تری از انسان تدوین شده باشد از مقبولیت، توانمندی و همین‌طور موفقیت بیشتری برخوردار خواهد بود. برنامه درسی تفکر و پژوهش در ارتباط با انسانی تعریف می‌شود که در حکمت قرآنی و فلسفه و عرفان اسلامی به عنوان خلیفه‌الله معرفی شده است و هدف از آفرینش او رسیدن به کمال و سعادت حقیقی است و واضح است که ترسیم چنین جایگاهی برای انسان مربوط به فرد فرد انسان‌ها و جامعه انسانی است نه مختص به افراد خاص.

همچنین تحول در هر نظام آموزشی، به تغییر نگاه ما به انسان، جامعه و هستی بستگی دارد. برای نزدیک شدن فضای ذهنی شما معلمان عزیز به این مطلب لازم است توضیح مختصری در این مورد بیان شود. اگر به خود، جامعه و محیط اطراف نظری عمیق نماییم، آن را مجموعه‌ای پیچیده از روابط و مناسبت‌ها خواهیم یافت که گاهی بر ما اثر می‌گذارند و گاهی نیز از ما اثر می‌پذیرند. این روابط با سرعت زیادی رو به گسترش است و ما هر روز تجربه‌ای تازه از چنین روابطی را به دست می‌آوریم. اگر دوباره به این روابط نظر کنیم درمی‌یابیم که این تأثیر و تأثر گاهی ناشی از علم و آگاهی و اراده ماست و گاهی خارج از حیطه قدرت و اراده ما. همچنین برای همه ما واضح و معلوم است که در آن روابطی که ناشی از علم و اراده خودمان بوده است، خودمان را مسئول می‌دانیم و در روابطی که خارج از اختیار ما بوده است نیز، سعی در تداوم و یا اصلاح آن می‌نماییم. به عنوان مثال، وقتی بخواهیم کسی را بازشناسی دقیق نماییم یا به کسی معرفی کنیم، او را با توجه به روابطش با خود و دیگران تعریف می‌نماییم (تو اول بگو با کیان زیستی سپس من بگویم که تو کیستی). آنچه از سخن قبل به دست می‌آید این است که انسان عبارت است از همین وجود دنیوی او به علاوه مجموعه روابط سالم و صحیح، و غیرسالم و ناصحیح که با تعقل، تفکر و اراده و اختیار خویش ایجاد نموده است. این روابط بر اساس حکمت قرآنی شامل چهار عرصه می‌شود که عبارت‌اند از: رابطه انسان با خود، رابطه انسان با خداوند، رابطه انسان با خلق و رابطه انسان با خلقت. لذا توصیف ما از هر فرد بر اساس چگونگی روابطی است که او در این چهار عرصه دارد.

اگر تفکر و تعقلی که اساس روابط چهارگانه بالاست، تحت تأثیر موهومات، خیالات، غرایز، شهوات و رذائل اخلاقی باشد، منجر به روابط ناسالم و هزینه‌های فردی، خانوادگی و ناسامانی و ضعف اجتماعی و در نتیجه شقاوت اخروی افراد خواهد بود؛ در حقیقت نمی‌توان آن را تعقل به شمار آورد. تعقل، تجزیه و تحلیل و ربط دادن قضایا و سنجش و ارزیابی یافته‌ها بر اساس نظام معیار

است که از طرق معتبر به دست آمده است. از نظر تعلیم و تربیت اسلامی آنچه این روابط چهارگانه را منظم و هماهنگ می‌نماید و منجر به ارادهٔ صحیح و سالم می‌شود، «تفکر و تعقل مبتنی بر سلامت فطرت انسان است»<sup>۱</sup>. در این دیدگاه، فطرت عبارت است از قدرت شناختن ایمانی که با آب و گل آدمی سرشته شده است. حیات سعادت‌مندان نیز در واقع انطباق حیات عقلانی فردی و اجتماعی انسان با این موهبت الهی است.<sup>۲</sup> برنامهٔ درسی ملی بر اساس چنین دیدگاهی تدوین شده است. همان‌طور که گفته شد رویکرد این برنامه فطرت‌گرایی توحیدی است که در الگوی هدف‌گذاری آن، تفکر و تعقل نقش محوری دارد. بدیهی است با تغییر در رویکرد و الگوی هدف‌گذاری یک برنامه، سایر مؤلفه‌های آموزش نیز تغییر می‌یابند.

#### ۴-۱- رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی در برنامهٔ درسی ملی

رویکرد برنامه‌های درسی و تربیتی «فطرت‌گرایی توحیدی» است. اتخاذ این رویکرد به منظور زمینه‌سازی لازم جهت شکوفایی فطرت الهی دانش‌آموزان از طریق درک و اصلاح مداوم موقعیت<sup>۳</sup> آنان به منظور دستیابی به مراتبی از حیات طیبه است. برخی ویژگی‌های رویکرد برنامهٔ درسی ملی که به توضیح مبانی، اهداف، محتوا، روش‌های آموزش و ارزشیابی برنامه تفکر و پژوهش یاری می‌رسانند عبارت‌اند از:

##### دانش‌آموز:

- فطرت الهی در وجود دانش‌آموز نهفته است و قابلیت شکوفایی و فعلیت یافتن دارد.
- دانش‌آموز همواره در موقعیت است و می‌تواند آن را درک کند و با انتخاب احسن خویش در راستای اصلاح مداوم آن حرکت نماید. در این برنامه هر یک از دانش‌آموزان از حیث توانمندی‌های خود در زمینهٔ تفکر در یک موقعیت خاص و منحصر به فرد قرار دارند که قابل پرورش است.
- دانش‌آموزان در فرایند یاددهی – یادگیری و تربیت‌پذیری و توسعهٔ شایستگی‌های خویش به لحاظ ذاتی نقش فعال دارند.

۱- طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ۲۰ جلد، دفتر انتشارات اسلامی (وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم) – قم، چاپ: پنجم، ۱۳۷۴، جلد ۲، ص ۳۵۷.

۲- همان

۳- منظور از موقعیت، وضعیت و نسبت مشخص و پویای فرد به عنوان عنصری آگاه، آزاد و فعال با گستردهٔ جهان هستی (جامعه، طبیعت و ماوراءطبیعت) و خداوند متعال به‌عنوان مبدأ و منتهای هستی است که موجب تغییر مداوم مرتبهٔ وجودی آدمی و تحوّل وجه جمعی هویت می‌گردد. (برگرفته از گزارش فلسفه تعلیم و تربیت رسمی)

## معلم و مربی :

- با شناخت و بسط ظرفیت‌های وجودی دانش‌آموزان و خلق فرصت‌های تربیتی آموزشی زمینه درک و انگیزه اصلاح مداوم موقعیت آنان را فراهم می‌سازد.
- راهنما و راهبر فرایند یاددهی - یادگیری است.
- برای خلق فرصت‌های تربیتی و آموزشی مسئولیت تطبیق، تدوین، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های درسی و تربیتی در سطح کلاس را برعهده دارد.

## محتوا :

- محتوا مجموعه‌ای منسجم و هماهنگ از فرصت‌ها و تجربیات یادگیری است که زمینه شکوفایی فطرت الهی، رشد عقلی و فعلیت یافتن عناصر و عرصه‌ها را به صورت پیوسته فراهم می‌آورد.
- در برگیرنده مفاهیم و مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های روش و منش تفکر و تعقل است.
- متناسب با نیازهای حال و آینده، علائق، ویژگی‌های روانشناختی دانش‌آموزان، انتظارات جامعه اسلامی و زمان آموزش است.

## یاددهی - یادگیری :

- فرایندی زمینه‌ساز برای ابراز گرایش‌های فطری، شناخت موقعیت یادگیرنده و اصلاح مداوم آن است.
- یادگیری حاصل تعامل خلاق، هدفمند و فعال یادگیرنده با موضوعات متنوع یادگیری است.
- دیدگاه دانش‌آموزان را به‌طور معنادار نسبت به ارتباط با خود، خداوند، دیگران و مخلوقات تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## محیط یادگیری :

- کل نظام هستی را محیط یادگیری می‌داند.
- مدرسه محیط یادگیری پایه و اصلی است؛ اما یادگیری به آن محدود نمی‌شود و سایر محیط‌ها را نیز در بر می‌گیرد.
- محیطی امن، منعطف، پویا، برانگیزاننده و غنی برای پاسخگویی به نیازها، علائق و ویژگی‌های دانش‌آموزان تدارک می‌بیند.
- با بهره‌گیری از ظرفیت و قابلیت رسانه‌ها زمینه بهبود موقعیت دانش‌آموزان و ارتقای کیفیت فرایند یاددهی - یادگیری را فراهم می‌آورد.



## ارزشیابی :

– بر شیوه ارزیابی بیرونی و خودارزیابی تأکید دارد و به این طریق به طور مستمر تصویری روشن و همه جانبه از موقعیت کنونی دانش آموز، فاصله او با موقعیت بعدی و چگونگی اصلاح آن، متناسب با ظرفیت ها و نیازهای وی ارائه می کند.

– زمینه انتخاب‌گری، خودمدیریتی و رشد مداوم دانش آموز را با تأکید بر خودارزیابی فراهم می کند و بهره‌گیری از سایر روش ها را زمینه تحقق آن می داند.

– کاستی‌های یادگیری را فرصتی برای بهبود موقعیت دانش آموز و اصلاح نظام آموزشی می داند.  
(برنامه درسی ملی، ۱۳۹۱)

## ۵-۱- فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه درسی تفکر و پژوهش

جریان آموزش و پرورش در ماهیت نمی‌تواند از تفکر و مهارت‌های آن جدا باشد. اصولاً هر تغییری در شناخت انسان حاصل تفکر و یادگیری‌های اوست. از همین رو، یکی از رسالت‌های اصلی هر نظام آموزشی، پرورش صلاحیت‌ها و منش تفکر است. با این نگاه هر یک از عناوین درسی، علاوه بر انتقال دانش و ایجاد یادگیری‌های جدید، به پرورش جنبه‌هایی از تفکر نیز می‌پردازند. از ریاضیات گرفته که اساس تفکر منطقی را شکل می‌دهد تا برنامه درسی هنر که پرورش تفکر خلاق مبنای آن است. با این توضیح، ضرورت وجود، شکل و محتوای برنامه درسی که به طور اختصاصی به «تفکر» بپردازد موضوعی است که سال‌ها مورد بحث و نظر صاحب‌نظران تعلیم و تربیت در سراسر جهان و به تبع آن ایران قرار داشته است. از این رو، پس از انجام بررسی‌های لازم، درس «تفکر و پژوهش» در پایه ششم دبستان و پایه اول دوره اول متوسطه وارد برنامه رسمی آموزش و پرورش در ایران شد. «برنامه درسی تفکر و پژوهش به دنبال پرورش صلاحیت‌ها و منش تفکر و پژوهش براساس رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی برای رسیدن به حکمت در عرصه نظر و عمل است».

طرح نظریه فطرت در میان فلاسفه مسلمان مسبوق به سابقه است. در میان متفکران متأخر مسئله فطرت جایگاه برجسته‌ای در آراء آیت‌الله شاه‌آبادی، علامه طباطبایی، شهید مطهری و امام خمینی (رحمت‌الله علیه) داشته است. ایشان با استناد به آیات قرآن به‌ویژه آیه ۳۰ از سوره روم آراء خود را درباره فطرت بیان داشته‌اند.

«فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ.

پس تو ای رسول، مستقیم روی به جانب آیین پاک اسلام آورده، پیوسته از دین خدا که فطرت خلق را بر آن آفریده است پیروی کن که خلقت خدا تغییرپذیر نیست. این است آیین استوار حق ولیکن اکثر مردم از حقیقت آن آگاه نیستند.»

واژه «فطرت» به معنای خلقت و ایجاد است. این واژه برگرفته از ریشه «فَطَرَ» به معنای شکافتن و پاره کردن و انشقاق است. حضرت امام خمینی (رحمت‌الله علیه) معتقدند که فطرت آن نوع خلقتی است که پرده عدم را شکافته و دارای سابقه‌ای نیست. (امام خمینی، ۱۳۷۶، ص ۱۷۹). در واقع فطرت بر کیفیت خاصی از خلقت دلالت دارد که مخصوص انسان به عنوان موجود مُدرک و لازمه وجود اوست. به بیان دیگر فطرت لازمه تحقق ذات انسان است و هر آنچه مخصوص ذات انسان نیست، نه فطرت بلکه طبیعت و غریزه است. (شاه‌آبادی، ۱۳۸۰، ص ۱۲۷)

طبیعت در همه موجودات جامد یا نامی (گیاهان) که بدون روح حیوانی هستند یافت می‌شود. به عنوان مثال، طبیعت آتش گرم و نوربخشی و سوزاندن و طبیعت فلان درخت این است که در مقابل سرما مقاوم است. اما غریزه در حیوانات و انسان در بعد حیوانیشان موجود است. غریزه یک حالت نیمه آگاهانه و غیر اکتسابی است که راهنمای حیوانات در زندگیشان است. یافتن غذا، دوری از خطر، تولید مثل و ... نمونه‌هایی از امور غریزی هستند. اما انسان علاوه بر غریزه، واجد ویژگی‌ای است که در حیوانات مشابهی ندارد. این ویژگی خاص همان فطرت است. و فرق آن با غریزه آن است که غریزه شامل اموری می‌شود که موجب حفظ حیات مادی انسان است اما فطرت امری است که حفظ حیات معنوی انسان در گرو آن است. نقطه اشتراک طبیعت، غریزه و فطرت این است که هر سه اموری ذاتی هستند. طبق آیه ۵۰ سوره مبارکه طه: «رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ حَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى.» این امور در همه موجودات بنا بر تفاوت وجودی آنها به ودیعه نهاده شده تا با تکیه بر آنها مراحل رشد و کمال خود را طی کنند. همان‌طور که حیوانات بدون نیاز به آموزش، به سمت فعالیت‌های خاصی کشش دارند، انسان نیز فارغ از کسب هر نوع آموزشی به صرف بهره‌مندی از فطرت، معطوف به امور خاصی است. از همین رو، فطرت را می‌توان نوعی گرایش و کشش دانست که با وجود انسان درهم آمیخته و مخصوص به اوست. گرایش‌های فطری به دو نحو ظهور می‌یابند:

۱- گرایش‌های احساسی

۲- گرایش‌های معرفتی (پیروز، ۱۳۹۰، ص ۱۹)

از جمله گرایش‌های احساسی فطرت، می‌توان به احساس محبت به خودمان، میل به آزادی، زیبایی‌دوستی، عدالت خواهی، نوع‌دوستی و نیز برخی تمایلات اخلاقی را نام برد. گرایش معرفتی

فطرت، به آن نوع میلی در انسان اشاره دارد که موجب پذیرش برخی معارف توسط وی می‌شود. اساسی‌ترین گرایش معرفتی میل به دانستن و پذیرش معرفت صحیح و حقانی است. انسان همواره مایل است تا گزاره‌هایی را که فی‌نفسه صحیح‌اند قبول کند. قواعدی نظیر اصل امتناع اجتماع نقیضین، اصل علیت، اصل استلزام منطقی در زمره تصدیقاتی هستند که اگر به انسان عرضه شوند، او فارغ از رجوع به هر نوع دانش اکتسابی و بدون نیاز به هر نوع تعلیمی صحت‌شان را تأیید می‌کند (گلیپاگانی، ۱۳۸۸، ص ۳۸). پذیرش درستی این احکام و به بیان دقیق‌تر گرایش فطری انسان به صحت آنها، اصول و مبانی معرفت انسانی و لازمه کار عقل است، به نحوی که انکار آنها یا هر نوع تردید در صحت آنها، پایگاه معرفت انسانی را فرو می‌ریزد و آدمی را اسیر باتلاق نسبی‌گرایی، شکاکیت، سفسطه و تناقض‌گویی می‌کند. (پیروز، ۱۳۹۰، ص ۲۰)

گرایش‌های معرفتی فطرت موجب شکوفایی استعداد‌های عقلی و به کار افتادن دستگاه معرفتی انسان می‌شود. اصول و قواعد منطقی هر قدر هم که مستحکم و برآمده از واقعیت باشند تا زمانی که انسان پذیرای آنها نباشد نمی‌توانند نقشی در حوزه معارف انسانی داشته باشند. پذیرش این اصول به عنوان تصدیقات صحیح، ریشه در فطرت آدمی دارد.

فطرت دو صفت دارد: ۱- عدم تخلف در آن؛ یعنی این گونه نیست که انسانی واجد فطرت باشد و انسان دیگری فاقد آن، پس فراگیر و همگانی است؛ چون حقیقت هر انسانی با این واقعیت سرشته شده است. ۲- عدم اختلاف در آن؛ یعنی این گونه نیست که کسی واجد فطرت بیشتری باشد و دیگری واجد فطرت کمتر» (شاه‌آبادی، ۱۳۸۶، ص ۳۱۵). با این حال و علی‌رغم آنکه تمام انسانها به نحو یکسان از فطرت و احکام خطاناپذیر آن بهره‌مندند و حکم اصلی فطرت هم حرکت به سمت کمال است، در صحنه واقعیت شاهد آنیم که شمار قابل ملاحظه‌ای از افراد از حرکت به سمت کمال که اقتضای فطرتشان است بازمانده‌اند و حتی برخی از ایشان مسیر تکامل را به عکس، یعنی در جهت حرکت به سمت حیوانیت پی گرفته‌اند. فطرت، امری زوال‌ناپذیر و جدانشدنی از ذات آدمی است اما در عین حال باید اذعان داشت که توجه انسان به پیام‌های فطرت همیشگی نیست. بدین ترتیب، هر چند فطرت به‌طور تمام و کمال موجود است، ولی مورد فراموشی و غفلت قرار گرفته است، طوری که گویی غبار غلیظی روی آن را پوشانده است. (شاه‌آبادی، ۱۳۸۰، ص ۱۴۸). امام خمینی (رحمت الله علیه) معتقد است که در چنین حالتی، فطرت «مخموره» یعنی فطرتی که با خمیره و سرشت انسان مزوج است به زیر حجاب می‌رود و به فطرت «محبوبه» تبدیل می‌شود (امام خمینی، ۱۳۷۶، ص ۷۷)

نقش تعلیم و تربیت زنگارزدایی از فطرت توحیدی دانش‌آموزان است. اکنون براساس نظریه فطرت به بازشناسی تعامل انسان با امور پیرامونش، و در برنامه درسی تفکر و پژوهش به چگونگی مواجهه کودکان و نوجوانان با امور و پدیده‌ها در چهار عرصه ارتباط، می‌پردازیم. مراد از تعامل انسان با امور پیرامونش، مواجهه‌ای است که خاص انسان و ناشی از ماهیت خاص اوست. برای مثال، انسان در مواجهه با پدیده‌های طبیعت توانایی آیه‌بینی و آیه خوانی دارد و جهان را فعل خداوند می‌بیند. فرد به‌طور مداوم با آرا و نظرات متفاوت و گاه متناقض مواجه می‌شود. انسانی که فطرت سالم دارد، در مواجهه با این امور، فهم معنا می‌کند و نسبت به آن عکس‌العمل نشان می‌دهد؛ یعنی آنچه را که با گرایش‌های فطری آدمی تطبیق دارد، جذب می‌کند و در عوض هر آنچه را که با فطرت انسان ناسازگار است دفع می‌کند.

نکته مهم این است که هرچه فطرت دچار زنگار کمتری شده باشد، عکس‌العمل بهتری در برابر امور و پدیده‌ها نشان می‌دهد. بر همین منوال کودکان و نوجوانان نیز به‌طور مستمر از طریق متن و محتوای سخنان، کتاب‌ها، فیلم‌ها، روزنامه‌ها، مجله‌ها، تصاویر و نظایر آنها در معرض آرا و نظرات مختلف قرار دارند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. اگر آنها این توانایی را داشته باشند که در مواجهه با آرا و نظرات فهم معنا (دریافت حقیقت امر) کنند به‌نحو دقیق‌تری می‌توانند نسبت آن را با فطرت تشخیص و واکنش نشان دهند. اما به‌میزانی که فطرت را چرم و آلودگی گرفته باشد، تشخیص میزان دوری و نزدیکی آن مورد به کمالاتی که متعلق گرایش‌های فطری‌اند، سخت‌تر و در عوض ضریب اشتباه در تشخیص معنای واقعی بالاتر می‌رود. با این حال اگر هنوز در میان چرمی که روی فطرت را پوشانده است، روزنه‌ای برای تابش نور فطرت باقی مانده باشد، به همان اندازه نیز بخشی از معنا نزد فرد روشن می‌شود. از این رو برخی معنای امور را کامل‌تر و برخی معنای آن را ناقص‌تر می‌فهمند، اما افرادی با فهم ناقص هم می‌توانند با جرم‌زدایی از دستگاه فطرت، امکان دستیابی به فهم کامل‌تر را برای خویش فراهم کنند.

در مباحث فلسفی ساعت تفکر و پژوهش، دانش‌آموز نظر خود را در باره موضوعی ابراز می‌کند که ممکن است با نظر معلم، دانش‌آموزان و حتی با عرف جامعه متفاوت باشد. این تفاوت می‌تواند ناشی از آموزش‌های خانواده، تأثیر رسانه‌ها، تأثیر همسالان، مقتضای سنّی و غیره باشد. آنچه مهم است شیوه رفتار معلم در قبال این‌گونه نظرات است. در شیوه آموزش مستقیم برخی معلمان با ارائه پیام‌های مستقیم سعی می‌کنند نظر دانش‌آموز را اصلاح و مطابق نظر خود یا جمع سازند. این شیوه برای ساعت تفکر و پژوهش مناسب نیست چون همان‌طور که در بالا گفته شده تا دانش‌آموز کاملاً فهم معنا نکند

نمی‌تواند میزان سازگاری موضوع را با فطرت خود تشخیص دهد و آن را جذب یا دفع کند. اما علت اینکه چرا چنین نظری ابراز کرده چیست؟ ممکن است یک یا چند دلیل از دلایل زیر موجب چنین موقعیتی باشد :

● ابعاد مختلف مسئله و موضوع برایش روشن نیست؛ یعنی موضوع را به‌طور همه‌جانبه بررسی نکرده است.

● طرز تلقی او دربارهٔ موضوع برای خودش آشکار و روشن نیست. نمی‌داند که این سخن او نیست؛ بلکه نظر دیگران بر زبان او جاری می‌شود.

● در مقام فکر و اندیشه به جای به کارگیری دلیل و پذیرش از راه فهم، برهان‌نما را به جای برهان می‌نشاند و خود را از تعقل صحیح محروم می‌سازد.

● از سر تعصب و لجبازی با دیگران یا برای جلب نظر، با علم و آگاهی به واقعیت، خلاف آن را بیان می‌کند.

● یادگیری‌های خود را به موقعیت‌های نامربوط تعمیم می‌دهد. یعنی تعمیم‌های نادرست دارد.

● و ...

با توجه به قبول فطری بودن گرایش‌های احساسی و معرفتی، کار معلم فراهم آوردن فرصتی است تا دانش‌آموزان کنار زدن پرده‌ها و موانع فطرت را تمرین کنند. یعنی فرصت‌هایی فراهم شود تا دانش‌آموزان در فرایند بحث و گفت‌وگو، ابعاد موضوع و مسئله را همه‌جانبه بررسی کنند، از طرز تلقی خود نسبت به موضوع آگاه شوند، برهان را از برهان‌نما و دلایل مربوط و نامربوط را از هم تشخیص دهند، حقیقت نظر و گفتار را بررسی کنند نه گویندهٔ آن را، نظرات خود را عمیقاً واکاوی کنند و ...

## ۶-۱- حکمت در برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش

دانشمندان و فیلسوفان برای «حکمت» معانی و تفاسیر گوناگونی ارائه کرده‌اند، از جملهٔ آنها این تعاریف است :

۱- حکمت، عبارت است از : درک ویژگی‌هایی که انسان با آن می‌تواند حق و حقیقت را دریابد و از تباهی کار و از کار تباه جلوگیری نماید.

۲- حکمت عبارت است از : رسیدن به حق به واسطهٔ دانش و خرد. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، واژهٔ حکم)

رسیدن به حق و حقیقت، فطری انسان است و رسیدن به این ویژگی فطری به واسطهٔ دانش و

خرد امکان‌پذیر است. حکما و دانشمندان حکمت را به دو بخش نظری و عملی تقسیم کرده‌اند: حکمت نظری، عبارت است از شناسایی و علم به احوال اشیا و موجودات، آن چنان که هستند. حکمت عملی، عبارت است از علم به اینکه رفتار و کردار آدمی، یعنی افعال اختیاری وی چگونه باید باشد.

موجودات، اگر وجودشان در قدرت و اختیار ما نباشد، علم مربوط به آنها حکمت نظری نامیده می‌شود و اگر وجودشان در قدرت و اختیار ما باشد علم مربوط به آنها حکمت عملی نامیده می‌شود. بنابراین، در حکمت نظری از «هست»ها و «است»ها و در حکمت عملی از «باید»ها و «نباید»ها بحث می‌شود. از آنچه بیان شد چند نکته را می‌توان نتیجه گرفت:

اول: حکمت عملی، محدود به انسان است،

دوم: حکمت عملی مربوط به افعال اختیاری انسان است،

سوم: حکمت عملی با بایدها و نبایدهای افعال اختیاری انسان که باید چگونه باشد و چگونه نباشد سر و کار دارد،

چهارم: از بایدها و نبایدهایی که خاص نوع انسان و کلی و مطلق و دائم است بحث می‌کند؛ نه بایدها و نبایدهای فردی و نسبی و موقت (شهید مطهری، ۱۳۷۶، صص ۲۹ - ۳۱؛ نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات (علم اخلاق اسلامی) ج ۱، ص ۰۴).

عقل، وقتی که در واقعیت‌ها و موجودات عالم تفکر می‌کند تا آنها را بشناسد «عقل نظری» نامیده می‌شود. و آن‌گاه که می‌اندیشد و فکر می‌کند تا خوبی‌ها را از بدی‌ها، ارزش‌ها را از ضد ارزش‌ها، رفتارهای زیبا را از رفتارهای زشت بازشناسد، آن را «عقل عملی» می‌نامند. و همه این دانایی‌ها با تفکر به دست می‌آید. از این رو، امیرالمؤمنین علی علیه السلام در تعبیری زیبا و لطیف، عقل را به درختی تشبیه کرده که ریشه آن، فکر و میوه‌اش سلامت از جهل و پندار زشت است. (اعتصامی، ۱۳۸۹، ص ۴)

به عنوان مثال، وقتی درباره علت و معلول، ناظم و منظوم و ... فکر می‌کنیم موضوع تفکر ما از مباحث حکمت نظری است. اما زمانی که درباره چگونگی رفتار اخلاقی افراد مانند راستگویی، طمع، قضاوت درباره شخصیت دیگران و ... فکر می‌کنیم موضوع تفکر ما از مباحث حکمت عملی است. با این اوصاف، حکیم کسی است که به واسطه شناخت هست‌ها می‌داند کیست، چیست، و

---

۱- برای مطالعه بیشتر در مورد عقل نظری و عقل عملی می‌توانید به مجموعه آثار استاد مرتضی مطهری، جلد ۲۲ آشنایی با علوم

اسلامی؛ و جلد ۸، درس‌های الهیات شفا مراجعه کنید.

کجاست؛ بنابراین، در هر موقعیت زمانی و مکانی می‌داند که چه بگوید، چه کاری را انجام دهد و چه کاری را انجام ندهد. امیرالمؤمنین علی(ع) در جمله‌ای زیبا فرموده‌اند: رَحِمَ اللّهُ اِمْرَةً عَلِمَ مِنْ اَيْنَ وَ فِى اَيْنَ وَ اِلَى اَيْنَ: خداوند رحمت آورد بر کسی که بداند از کجا آمده، کجاست و به کجا می‌رود. و این یعنی حکمت به معنای واقعی که بدون دانش و خرد میسر نیست.

### کلام آخر:

حیات انسان یک حیات فکری است. تفکر، استعدادی الهی است که در اثر تربیت به فعلیت می‌رسد و انسان می‌تواند در پرتو تقوای الهی، با متعادل نمودن قوای درونی خویش از آن در مسیر فطرت توحیدی بهره‌مند شود. حکمت به عنوان ثمره تلاش آگاهانه انسان در بازشناسی خویش و هستی عبارت است از علم و عمل حق که از فطرت سرچشمه گرفته است و نتیجه آن آرامش درونی و سعادت دنیوی و اخروی است<sup>۱</sup>. بنابراین، حکمت شالوده تنظیم روابط چهارگانه بر اساس تفکر و تعقل است. اما نکته مهم اینجاست که حکمت به معنای بالا هرگز برآمده از هرگونه تفکری نیست؛ زیرا ما به‌طور روشنی در جامعه و در سطح جهان با شرور بسیاری مواجه می‌شویم که نتیجه سوء استفاده از قدرت تفکر انسانها بوده است. آنچه جایگاه برنامه درسی تفکر و پژوهش را در برنامه درسی ملی روشن‌تر می‌سازد این است که این برنامه تنها به دنبال پرورش و تربیت قوای تفکر و تعقل کودکان و نوجوانان نیست؛ بلکه به‌طور چشمگیری در صدد آن است که طی فرایند پرورش تفکر و آموزش پژوهش، دانش‌آموزان بتوانند به روند اندیشیدن در وجود خود، آگاهی یابند و به عبارت دیگر به اندیشه خود بیندیشند تا اندیشه درست و سالم را از اندیشه نادرست و ناسالم تشخیص بدهند و به این ترتیب، اندیشه و عمل صحیح از فکر خود آنان زاییده شود و این همان معنای حکمت برآمده از فطرت توحیدی است. براین اساس، دانش‌آموزان ضمن یافتن روش صحیح اندیشیدن، به اصلاح اندیشه درونی خود و در گامی دیگر به اصلاح اندیشه دیگران نایل می‌شوند که ثمره آن، بروز رفتار حکیمانه در تعامل با خود و دیگران خواهد بود.

۱- همان، ج ۱۹، ص ۴۵۶.

# آشنایی با برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش پایهٔ اول متوسطه

### ۱-۲- مقدمه

مؤلفه‌های برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش به عنوان بخشی از محتوای درس تفکر و سبک زندگی در پایهٔ اول متوسطه از ویژگی‌های خاصی برخوردار است؛ در این فصل با این ویژگی‌ها آشنا می‌شوید. برای درک بهتر ویژگی‌ها ابتدا مفاهیم کلیدی این درس مانند تفکر و شناخت مطرح می‌شود. تفکر، شناخت از طریق عمل ذهن بر روی اطلاعات دریافت شده و اندوخته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم و دستیابی به نتیجه است (نگاشت پنجم برنامهٔ درسی ملی، ۱۳۹۰، ص ۶۸). تمامی فعالیت‌ها و فرایندهایی را که موجب آگاهی فرد از جهان هستی می‌شوند شناخت نامیده می‌شود (سیف، ۱۳۸۸، ص ۳۴۶).

شناخت، نیازمند ابزاری است؛ در برنامهٔ درسی ملی «ابزار شناخت و معرفت حواس، خیال، فکر، عقل، شهود و مکاشفه (قلب) معرفی شده است که در این میان، تفکر و تعقل نقش اساسی در شناخت حقیقت هستی و سعادت جاوید دارد.» (برنامهٔ درسی ملی، ۱۳۹۱، ص ۵۷)

در برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش دورهٔ اول متوسطه دانش‌آموزان دربارهٔ ابزار و منابع شناخت به تأمل می‌پردازند تا از این رهگذر ظرفیت‌های فکری خود به عنوان انسان را بشناسند و در زندگی به کار برند.

### ۲-۲- اصول، مفروضات و رویکردهای برنامهٔ درسی

برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش، بیش از آنکه یک برنامهٔ آموزش مهارت‌های تفکر باشد، یک عامل محرک است که کنجکاوی طبیعی کودکان و نوجوانان را برمی‌انگیزاند، تا آنها را در جست‌وجویشان به دنبال معنایاری دهد. این برنامه در بی آن است که جرأت و دقت اندیشیدن را در کودکان و نوجوانان تقویت و به رشد منش تفکر که در تمام طول زندگی به کار می‌آید، کمک کند. تولید هر برنامهٔ درسی



مبتنی بر اصول و مفروضاتی است که طراحی و تصمیم‌گیری دربارهٔ مؤلفه‌هایی چون اهداف، محتوا، روش‌های یاددهی - یادگیری و ارزشیابی، مواد آموزشی و غیره مطابق با آن انجام می‌گیرد. اصول و مفروضاتی که این برنامه بر آن بنیاد نهاده شده است به شرح زیر می‌باشند.

● زمینهٔ تفکر به صورت عام در همهٔ افراد انسان وجود دارد و یک جنبه از فطرت انسان است؛ یعنی همهٔ کودکان و نوجوانان از این قوه برخوردارند و آموزش و پرورش عهده‌دار شکوفایی، صحت و سقم، و سرعت و سهولت بخشیدن به آن است. در این جریان گاهی اوقات ممکن است آسیب‌هایی هم اتفاق بیفتد؛ لذا باید این منش در کودکان و نوجوانان پرورش یابد که ضمن بیان نظرات و آرای خود، متضاد نگویند، به مغالطه نپردازند (افکار نادرست را با جملات زیبا صحیح جلوه ندهند.)، و اگر دیگران مغالطه کردند بتوانند کشف موضوع کنند (افکار نادرستی که در قالب جملات فریبده به آنها ارائه می‌شود تشخیص دهند). آنها باید بتوانند یک موضوع را همه جانبه بررسی کنند، و با استفاده از معیار معتبر، درست را از نادرست و کامل را از ناقص بازشناسند.

● با وجود اینکه در عنوان تفکر و پژوهش، از دو واژه «تفکر» و «پژوهش» استفاده شده است، اما این برنامه به لحاظ چستی، دو موضوع با دو مفهوم و کارکرد متفاوت نیست. این برنامه به دنبال پرورش تفکر و تعقل است که به طور فطری در کودکان وجود دارد. تفکر تعریف شده در مبانی دینی فراتر از طبقه‌بندی‌های موجود است. این برنامه در پی آن است که دانش‌آموزان را در مسیر تفکری قرار دهد که با تعریف تفکر در مبانی دینی همخوانی دارد.

● تفکر و پژوهش، فقط به معنای پژوهش در حوزهٔ پدیده‌های مادی و با روش تجربی نیست؛ بلکه پدیده‌های انسانی و اجتماعی و موضوعات اعتقادی را نیز در برمی‌گیرد و به‌طور کلی جست‌وجوی پاسخ‌سؤالات، در چهار عرصهٔ ارتباط با خود، خدا، خلق، و خلقت است. در آموزش روش پژوهش، تفکر تجربی بیشتر به دنبال این است که بگوید چه چیزی به تجربه در می‌آید، اما در علوم انسانی تفکر محدود به تجربه نیست و باید به دانش‌آموزان کمک کرد از محسوسات بالاتر رفته و به ماورای تجربه نیز بیندیشند. در دورهٔ اول متوسطهٔ دانش‌آموزان دربارهٔ همهٔ ابزار و منابع شناخت تأمل خواهند کرد.

● رویکرد فلسفیدن (فکر کردن دربارهٔ ماهیت و چستی، چگونگی و چرایی امور و پدیده‌ها) در برنامهٔ تفکر و پژوهش در جهت دستیابی به پاسخی است که اگر چه تنها پاسخ صحیح یا کاملاً صحیح نیست، اما پاسخی قابل دفاع و براساس استدلال‌های قوی و پذیرفته‌تر از سایر پاسخ‌هاست. در هر جلسه دانش‌آموزان افکار خود را دربارهٔ ماهیت و چستی، چگونگی و چرایی موضوع مربوطه مطرح و دربارهٔ آن استدلال می‌کنند. در پایان جلسه، آموزگار به جمع‌بندی مباحث کمک می‌کند؛ اما نتیجهٔ

یکسانی به دانش‌آموزان القا نمی‌شود مگر خودشان به آن نتیجه رسیده باشند.

### ۳-۲- اهداف برنامه درسی

برنامه پرورش تفکر از پایه ششم ابتدایی براساس برنامه درسی نظام‌مندی پیگیری شده است. این برنامه در پایه اول متوسطه بر اساس اهداف تحقق یافته انواع و مهارت‌های تفکر در برنامه درسی پایه ششم بنا شده است. به معلمان محترم توصیه می‌شود جهت آشنایی با پیشینه آموزشی این درس، به کتاب راهنمای معلم تفکر و پژوهش ششم دبستان کد ۷۴/۴ مراجعه نمایند.

### اهداف کلی :

- کسب صلاحیت‌های پایه و صفات و ویژگی‌های منش تفکر
- کسب بصیرت و بینش عمیق‌تر نسبت به امور و پدیده‌ها

این اهداف، اهداف کلی برنامه‌اند که تحقق آنها در طول تحصیلات رسمی (دوره ۱۲ ساله) دنبال خواهند شد. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید هدف اول از دو بخش تشکیل شده است : ۱- کسب صلاحیت‌های پایه تفکر؛ ۲- کسب صفات و ویژگی‌های منش تفکر.

**کسب صلاحیت‌های پایه تفکر :** کسب صلاحیت به معنای کسب هم‌زمان دانش، مهارت و نگرش‌های مرتبط با یک موضوع است. صلاحیت‌هایی که در پرورش تفکر و تعقل مورد تأکیدند، عبارت‌اند از :

- تخیل
- حل مسئله
- تفکر انتقادی
- ابداع و خلق
- تفکر سیستمی
- کاوشگری
- پرسش‌گری
- هدایت مشاهدات
- تحلیل
- قضاوت براساس شواهد

● تصمیم‌گیری

● قضاوت براساس نظام معیار

● تأمل در خود

● خود ارزشیابی بر اساس نظام معیار

در جدول توصیف فعالیت‌ها در فصل چهارم بخش تفکر کتاب راهنمای معلم چگونگی پیگیری صلاحیت‌ها و ارتباط هر فعالیت با آنها مشخص شده است. شایان ذکر است که تفکر و پژوهش در پایه اول متوسطه بر پرورش توانایی کاوشگری، قضاوت براساس نظام معیار در دانش‌آموزان تمرکز دارد. این تأکید به معنای حذف سایر موارد نیست؛ بلکه در سازماندهی فعالیت‌ها نمود این صلاحیت‌ها آشکارتر است.

**کسب صفات و ویژگی‌های منش تفکر :** صفات و ویژگی‌های منش تفکر شامل صفات و ویژگی‌های فردی و جمعی منش تفکر است. کسب صفات و ویژگی‌های فردی به این معناست که فرد :

● اهل تفکر باشد؛ یک موضوع و مسئله را همه جانبه و دقیق بررسی کند.

● شجاعت بیان آرا و نظرات خود را داشته باشد.

● اگر به اشتباه نظر خود پی برد، شجاعت تغییر نظر و اعتراف به تغییر نظر را داشته باشد.

● نقدپذیر باشد.

● از مغالطه پرهیز کند.

**کسب صفات و ویژگی‌های جمعی منش تفکر به این معناست که فرد :**

● در گفت‌وگوها رعایت نوبت کند.

● در ارتباط با دیگران، هیجانش را کنترل کند.

● به سخنان دیگران گوش فرا دهد.

● به عقاید دیگران احترام بگذارد و با استدلال، نظرات مخالف را رد کند.

● دیگران را به بیان نظرات خود ترغیب کند.

هدف دوم، یعنی «کسب بصیرت و بینش عمیق‌تر نسبت به امور و پدیده‌ها» تعیین‌کننده مضامینی است که به تحقق هدف اول کمک می‌کنند. منظور از مضامین، موضوعاتی است که بستر لازم برای طرح یک موضوع و بررسی آن از دیدگاه‌های گوناگون را در کلاس فراهم می‌کنند. تفکر درباره این مضامین فرصت‌هایی فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان با بررسی امور و پدیده‌ها به بینش عمیق‌تری نسبت به هستی (ماهیت و چیستی، چرایی و چگونگی) دست یابند. پس از معرفی اهداف، با مضامین آشنا خواهید شد.

## اهداف کلی برنامه درسی تفکر و پژوهش دوره اول متوسطه در عناصر تربیتی

اهداف کلی دوره اول متوسطه براساس الگوی هدف‌گذاری برنامه درسی ملی در پنج عنصر تفکر و تعقل، ایمان و باور، علم، عمل، و اخلاق به شرح زیر نوشته شده‌اند.

### تفکر و تعقل :

● توانایی تفکر در باره منابع و ابزار شناخت

ایمان :

● ایمان به وجود روابطی ماورای روابط ظاهری امور و پدیده‌ها و کشف ملکوت آنها

علم :

● آگاهی از حقایق و قوانین حاکم بر هستی

● فهم ارزش‌ها و معیارهای دینی

● آشنایی با روش انجام فعالیت‌های مطالعاتی و پژوهشی

● شناخت صحیح نسبت به یافته‌های علم و فناوری

عمل :

● توانایی به‌کارگیری روش‌های مناسب در فعالیت‌های مطالعاتی و پژوهشی، در چهار عرصه

ارتباط با خود، خدا، خلق، خلقت

● خودیادگیری و خودسازی مستمر و مادام‌العمر

● توانایی برقراری ارتباط فردی و میان فردی

اخلاق :

● شناخت بایدها و نبایدهای رفتار انسان و درونی‌سازی ارزش‌های اخلاقی و پرهیز از رذایل

● رعایت اصول اخلاق در عمل

● توسعه و شکوفایی گرایش‌های الهی در انسان نظیر حقیقت‌جویی، خیر و فضیلت خواهی

## ۴-۲- انتظارات عملکردی

از جمله ویژگی‌های آموزش‌های یادگیرنده محور این است که اهداف کلی نوشته می‌شوند. در این برنامه نیز این ویژگی رعایت شده است؛ لذا سطح دستیابی به این اهداف در پایه اول متوسطه، تحت عنوان انتظارات عملکردی مشخص شده است. انتظارات عملکردی آن برون‌دادی است که قرار است دانش‌آموزان حین و پس از انجام فعالیت‌ها در عمل خود آن را به نمایش بگذارند. این انتظارات

عبارت‌اند از :

- طرح پرسش‌های مناسب و تشخیص مسئله
- شناسایی و تشخیص منابع و شیوه‌های مناسب جمع‌آوری اطلاعات
- کار بر روی اطلاعات و اندوخته‌ها برای تبدیل مجهول به معلوم
- برنامه‌ریزی برای دستیابی به پاسخ سؤالات خود
- اصلاح و ارتقای نگرش‌های خود نسبت به پژوهش و یافته‌های علمی
- شناسایی تفاوت‌ها، شباهت‌ها و رابطه‌ها
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
- استنباط و نتیجه‌گیری از یافته‌ها
- تحلیل و کشف معانی واژه‌ها
- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
- بررسی امور و پدیده‌ها و روابط قوانین حاکم بر آنها
- پیش‌بینی نتایج و پیامدها و بروز رفتار خردمندانه
- سنجش اطلاعات، ارزیابی و به چالش کشیدن ایده‌ها و اعمال خود و دیگران
- همفکری با دیگران در حل مسائل و مشکلات
- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
- به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- بروز عمل اخلاقی در مراودات روزانه خود
- استفاده از معیارهای برخاسته از ارزش‌های دینی

## ۵-۲- جدول رابطه اهداف دوره و اهداف پایه اول متوسطه

در صفحه بعد جدول رابطه اهداف دوره و اهداف پایه اول متوسطه آورده شده است. در این جدول در ستون اول عناصر تربیتی، در ستون دوم اهداف کلی دوره و در ستون سوم اهداف پایه اول متوسطه نوشته شده است. محتوای جدول نشان می‌دهد که در پایه اول متوسطه در مورد هر هدف، دانش‌آموزان به چه سطحی باید دست یابند یا چه مضامینی فرصت تفکر را برای آنها فراهم خواهد ساخت.

جدول رابطه اهداف دوره و اهداف پایه اول متوسطه و حدود و ثغور محتوا

عناصر	اهداف	اهداف پایه اول
تفکر و تعقل	توانایی تفکر درباره منابع و ابزار شناخت	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توانایی تأمل درباره حواس، ویژگی‌ها و خطاهای آنها</li> <li>● توانایی تأمل درباره فکر، عقل و دانایی (مفهوم، رابطه)</li> <li>● توانایی تأمل در جایگاه فکر، عقل و تجربه در شناخت</li> </ul>
ایمان	ایمان به وجود روابطی ماورای روابط ظاهری امور و پدیده‌ها و کشف ملکوت آنها	<ul style="list-style-type: none"> <li>● باور به هدفمندی خلقت</li> <li>● باور به ارزشمندی انسان و هویت متعالی او</li> </ul>
	آگاهی از حقایق و قوانین حاکم بر هستی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌های خلقت (علت و معلول، ناظم و منظوم، نظم کیهانی، تعادل)</li> <li>● استنباط و فهم معیارهای عمل صالح</li> </ul>
علم	آشنایی با روش انجام فعالیت‌های مطالعاتی و پژوهشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آگاهی از ویژگی‌های سؤال مناسب پژوهش</li> <li>● آشنایی با شیوه‌های گردآوری اطلاعات با استفاده از مشاهده و نظرسنجی</li> <li>● آشنایی با مراحل انجام پژوهش و تدوین طرح و گزارش پژوهشی</li> </ul>
	شناخت صحیح نسبت به یافته‌های علم و فناوری	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنایی با ویژگی‌های علم (عدم قطعیت نظریه‌ها و یافته‌ها)</li> <li>● آشنایی با شیوه امانتداری علمی در توصیف مشاهدات و نقل قول از افراد</li> </ul>
عمل	توانایی به‌کارگیری روش‌های مناسب در فعالیت‌های مطالعاتی و پژوهشی، در چهار عرصه ارتباط با خود، خدا، خلق، خلقت	<ul style="list-style-type: none"> <li>● طرح پرسش مناسب پژوهش</li> <li>● تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای پاسخگویی به پرسش‌ها</li> <li>● برنامه‌ریزی برای انجام پژوهش (نوشتن طرح پژوهش و اجرای آن با روش مشاهده و نظرسنجی)</li> <li>● نوشتن گزارش پژوهش</li> </ul>
	شناخت بایدها و نبایدهای رفتار انسان	<ul style="list-style-type: none"> <li>● شناخت بایدها و نبایدهای رفتار انسان (راست و دروغ، کمال‌جویی و طمع، منافع فردی و جمعی)</li> </ul>
اخلاق	رعایت اصول اخلاق در عمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنایی با اصول گفت و گوهای جمعی و رعایت آن (رعایت نوبت، کنترل هیجان، گوش دادن مؤثر، احترام به عقاید دیگران، نقدپذیری و انعطاف، پرهیز از مغالطه)</li> <li>● توسعه و شکوفایی گرایش انصاف و عدل در قضاوت و نظیر حقیقت‌جویی، خیر و فضیلت‌خواهی</li> </ul>
	توسعه و شکوفایی گرایش‌های الهی در انسان	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توسعه و شکوفایی گرایش انصاف و عدل در قضاوت و نظیر حقیقت‌جویی</li> </ul>

## ۶-۲- اصول حاکم بر برنامه درسی

اصول برنامه درسی تفکر و پژوهش از دلالت‌های آشکار و ضمنی برنامه درسی ملی گرفته شده‌اند که می‌توان آنها را در سه دسته اصول حاکم بر انتخاب و سازماندهی محتوا، اصول حاکم بر روش‌های یاددهی - یادگیری، و اصول حاکم بر روش‌های ارزشیابی به شرح زیر تبیین کرد.

### ۱-۶-۲- اصول حاکم بر انتخاب و سازماندهی محتوا

- در انتخاب و سازماندهی محتوا باید به تفاوت‌های ناشی از محیط زندگی (شهری، روستایی، عشایری، فرهنگی و جغرافیایی)، جنسیتی و فردی دانش‌آموزان توجه شود.
- شایستگی‌های پایه که در قالب عناصر پنج‌گانه اهداف کلی طبقه‌بندی شده‌اند باید در انتخاب و سازماندهی محتوای برنامه درسی اولویت داشته باشند.
- محتوای برنامه باید توان، انگیزش و زمینه‌های لازم و مناسب را جهت خودیادگیری و خودسازی مادام‌العمر برای دانش‌آموزان فراهم کند.
- در طراحی فعالیت‌های یاددهی - یادگیری باید از تمرین‌ها و تکالیف تکمیلی، توسعه‌ای و خلاق برای تقویت و تثبیت آموخته‌ها استفاده شود.
- مضامین مورد استفاده در برنامه درسی تفکر و پژوهش باید برگرفته از چهار عرصه ارتباط با خود، خدا، خلق، خلقت باشند و دربرگیرنده مفاهیم و مهارت‌های اساسی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان است.
- محتوا باید متناسب با نیازهای حال و آینده، علایق و توانایی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان، انتظارات جامعه باشد.

### ۲-۶-۲- اصول حاکم بر روش‌های یاددهی - یادگیری

- روش‌های یاددهی - یادگیری زمینه‌ساز ابراز گرایش‌های فطری، شناخت موقعیت یادگیرنده و اصلاح مداوم آن است.
- برنامه درسی باید از روش‌های متنوع مانند: تعقل، تجربه، بحث و گفت‌وگو و ... بهره بگیرد.
- برنامه درسی باید فرصت‌های متنوعی برای دانش‌آموزان و دست‌اندرکاران امر تعلیم و تربیت جهت به‌کارگیری منابع متعدد و متنوع یادگیری (مواد و رسانه‌های آموزشی، فضا و اشخاص) فراهم سازد.
- روش‌ها باید به گونه‌ای باشند که به ترکیب تفکر و تعقل در عرصه نظر و عمل منجر شوند.

● روش‌ها باید به ایجاد حلقه‌های کند و کاو و اجتماع پژوهشی کلاس درس (گروه کوچک و گروه کلاسی) که دارای کنش و واکنش شناختی و عاطفی باشند منجر شوند.

### ۳-۶-۲ اصول حاکم بر روش‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی

● راهبردهای ارزشیابی باید زمینه را برای خود راهبری در یادگیری، درک اهداف برنامه، یادگیری همیارانه و توانایی خودارزیابی فراهم سازد.

● ارزشیابی پیشرفت تحصیلی باید با توجه به عناصر تفکر، ایمان، علم، عمل و اخلاق صورت گیرد و نتایج آن به صورت کمی و کیفی ارائه شود.

● ارزشیابی پیشرفت تحصیلی باید با ارائه بازخوردهای لازم به یادگیرنده کمک کند تا ضمن شناسایی نقاط ضعف و قوت، برای کیفیت‌بخشی به زندگی، اصلاح موقعیت و اعتلای خود در زمینه‌های عناصری چون تفکر، ایمان، اخلاق، علم و عمل اقدام کند.

● ارزشیابی پیشرفت تحصیلی این برنامه باید به گونه‌ای باشد که احساس آرامش و امنیت خاطر دانش‌آموزان را جهت مشارکت در فعالیت‌ها تضمین کند.

● ابزار جمع‌آوری اطلاعات جهت ارزشیابی فردی و گروهی، تکوینی و پایانی، شناختی و فراشناختی، باید به گونه‌ای پیش‌بینی شود که اطلاعات جمع‌آوری شده در هر جلسه و دوره ارزشیابی، امکان ارزشیابی پایانی را فراهم سازد.

### ۴-۶-۲ راهکارهای تحقق اصول: زمینه تحقق این اصول از طریق راهکارهای زیر در

برنامه فراهم شده است.

● مضامین مرتبط با موقعیت‌های زندگی واقعی نوجوانان و پرسش‌های اساسی آنها درباره پدیده‌ها، وقایع و روابط و تحلیل و تفسیر آنها براساس نظام معیار انتخاب شده است.

● سازماندهی محتوا در همه فعالیت‌های برنامه درسی تفکر و پژوهش براساس شیوه حل مسئله و کاوشگری است.

● در هر فعالیت در تبیین پدیده‌ها سه دسته سؤال مطرح شده که دانش‌آموز را از توصیف امور عینی به سمت تحلیل روابط و فلسفیدن سوق می‌دهد.

سؤالات اولیه توصیف موقعیت است. در این نوع سؤالات، از دانش‌آموز خواسته می‌شود آنچه را در داستان شنیده یا در فیلم، تصویر، نمایش، یک پدیده و غیره مشاهده کرده است بیان کند.

سؤالات دسته دوم سؤالاتی است که در آن ابهامات، موقعیت‌های متضاد، روابط علت و معلولی، تغییرات، وابستگی پدیده‌ها و ... مورد سؤال قرار می‌گیرد. این دسته از سؤالات به دنبال



پرورش قوه استدلال دانش‌آموزان است؛ لذا از ماهیت و چپستی و چرایی سؤال می‌کنند. سؤالات دسته سوم یا سؤالات پایانی، یافته‌های دانش‌آموز را به موقعیت زندگی او پیوند می‌دهند. در این دسته سؤالات دانش‌آموزان با به اشتراک‌گذاری آموخته‌ها و تجربیات قبلی خود با دیگران به تثبیت، اصلاح، تعمیم آن به تولید و توزیع مفهوم کمک می‌کنند. یکی از ویژگی‌های برنامه درسی تفکر و پژوهش تأکید بر مفهوم‌سازی به جای مفهوم‌آموزی است.

● روش‌های آموزش یادگیرنده‌محور مانند آموزش به کمک بحث گروهی؛ آموزش برای یادگیری اکتشافی؛ آموزش به کمک یادگیری مشارکتی که زمینه تعامل مؤثر دانش‌آموزان را با معلم و همسالان فراهم می‌کند، ماهیتاً با برنامه درسی تفکر و پژوهش تناسب دارند. منظور از آموزش یادگیرنده‌محور، آموزشی است که در آن یادگیرندگان، به کمک معلم، مسئولیت درک و فهم مطالب را برعهده می‌گیرند. نام دیگر آموزش یادگیرنده‌محور، آموزش غیرمستقیم است؛ لذا در این برنامه تأکید بر استفاده از این نوع روش‌هاست.

● به منظور تنوع بخشی به فرصت‌های یادگیری، در فعالیت‌ها از رسانه‌های مختلف چون کتاب داستان، روزنامه و مجله، رادیو و تلویزیون، فیلم، وقایع پیرامونی و تجربیات دانش‌آموزان جهت شروع بحث و گفت‌وگو استفاده شده است.

● فرایند ارزشیابی مستمر است که توسط دانش‌آموز و معلم انجام می‌شود و بر انتظارات عملکردی برنامه تمرکز دارد. در بخش تفکر و پژوهش از آزمون به معنای رایج آن برای سنجش پیشرفت و ارتقا به پایه بالاتر استفاده نمی‌شود.

## ۷-۲- مضامین برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه اول متوسطه

برای دستیابی به اهداف برنامه درسی تفکر و پژوهش مضامین یا تم‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرند. فهرستی از این مضامین در زیر آورده شده است. این مضامین براساس اهداف فهرست شده‌اند و ترتیب آنها به معنای اولویت در اهمیت یا اجرا نیست. معلمان محترم نیز می‌توانند در طراحی فعالیت‌های معلم‌ساخته یا غیرتجویزی از هر یک از مضامین بهره بگیرند.

مضامین فعالیت‌های پژوهشی	مضامین فعالیت‌های فلسفی
<ul style="list-style-type: none"> <li>● طرح پرسش</li> <li>● مشاهده</li> <li>● نظرسنجی</li> <li>● طرح پژوهش</li> <li>● تنظیم گزارش</li> <li>● اخلاق پژوهشی / امانتداری علمی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● خطای تفسیر حواس</li> <li>● تجربه</li> <li>● فکر، دانایی، عقل</li> <li>● روابط امور و پدیده‌ها (علت و معلول، ناظم و منظوم، نظم کیهانی، تعادل)</li> <li>● در جست‌وجوی معنا (انصاف و عدل، حقیقت‌جویی و کمال، تعادل، راست و دروغ)</li> <li>● آفرینش انسان (جایگاه انسان در آفرینش)</li> <li>● هدفمندی خلقت</li> <li>● ویژگی‌های علم (ابطال‌پذیری)</li> <li>● هویت</li> </ul>

## ۸-۲- نقش‌ها (معلم، دانش‌آموز، خانواده، مدیر)

- برای تحقق اهداف برنامه و توجه به اصول مذکور نقش‌های مخاطبان برنامه به شرح زیر است.
- نقش دانش‌آموزان ایده‌یابی و ایده‌پردازی، مشارکت کردن، فعال بودن، حقیقت‌جویی، هویت‌یابی، شناخت و درونی‌سازی ارزش‌ها، خودیادگیری، فراشناخت نسبت به چگونگی یادگیری خود است؛ این نقش‌ها در طراحی فعالیت‌ها، تعیین مواد و وسایل، اجرا، و ارزشیابی مورد تأکید است، و سایر موارد با محوریت نقش دانش‌آموزان طراحی شده‌اند.
  - نقش معلمان، اجرا، انتخاب‌گری، و طراحی فعالیت است؛ لذا معلمان می‌باید علاوه بر شرکت در دوره‌های آموزشی و مطالعه دقیق کتاب راهنمای معلم و منابع دیگر تلاش نمایند هر سه سطح صلاحیت را در خود ارتقاء دهند. مهم‌ترین صلاحیت‌های اجرا، انتخاب‌گری، و طراحی در فصل بعد تشریح شده‌اند.
  - نقش اولیا حمایت از ایده‌های اساسی برنامه و تسهیل‌گری است؛ این نقش به حدی است که موجب دخالت در روند و جهت پرورش تفکر دانش‌آموز نشود؛ لذا توجه اولیا به طرق ممکن از جمله جلسات حضوری، ارسال بروشور، آموزش از طریق رسانه‌های جمعی ضرورت پیدا می‌کند.
  - نقش مدیران پشتیبانی از ایده‌های اساسی برنامه و تسهیل‌گری جهت اجرای مناسب‌تر برنامه در مدرسه است؛ لذا شرکت در جلسات آموزش‌های حضوری و گردهمایی‌های عمومی مدیران، بازدید از کلاس‌های پرورش تفکر در مدرسه ضرورت پیدا می‌کند.

## ۹-۲- منابع (محیط، مواد و رسانه‌های آموزشی)

بسته آموزشی برنامه درسی تفکر و پژوهش از اجزای به هم پیوسته‌ای تشکیل شده است که برای اجرای برنامه ضروری است. مهم‌ترین این اجزا کتاب راهنمای معلم، کتاب دانش‌آموز، فیلم‌ها و داستان‌های آموزشی است. طراح این اجزا به گونه‌ای است که وجود کتاب دانش‌آموز، فیلم و داستان بدون وجود کتاب راهنمای معلم معنا ندارد. در فصل چهارم کتاب راهنمای معلم، فعالیت‌های یادگیری هر جلسه تشریح شده است؛ به منظور برانگیزاندن پرسش‌های اولیه مشارکت‌کنندگان و ایجاد حیرت فلسفی یا سؤال پژوهشی، از یک محرک مانند یک ویدیو کلیپ، یک تصویر، یک شعر، قطعه‌ای از متن، یا هر چیز دیگری که کنجکاو و ایده‌های اولیه را تحریک کند، استفاده شده است. در شرح فعالیت نیز چگونگی استفاده از فیلم‌ها، بازی‌ها، کتاب‌های داستان به طور مشخص تعیین شده است. پرسش‌ها و فعالیت‌های کتاب دانش‌آموزان به گونه‌ای نوشته شده که دانش‌آموزان با خواندن آن از قبل نتوانند فعالیت کلاس را حدس بزنند و در کلاس برای اولین بار با آن مضمون مواجه شوند، معلم نیز بدون کتاب راهنمای معلم نمی‌تواند فعالیت‌ها را اجرا کند. لذا تهیه هم‌زمان اجزای بسته آموزشی به‌ویژه کتاب راهنمای معلم برای اجرای برنامه ضروری است.

منابع مورد نیاز اجرای این برنامه به شرح زیر است:

○ منابعی که توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی تولید می‌شود.

■ کتاب معلم (راهنمای معلم در پرورش تفکر)

■ کتاب تفکر و سبک زندگی شامل برگه‌های کار و برگه‌های خودارزیابی

○ منابعی که توسط استان، منطقه، مدرسه، معلم تأمین می‌شود.

■ منابع خواندنی (کتاب‌های داستان، کتاب‌های مرجع، روزنامه‌ها و مجلات و...)

■ منابع دیداری شنیداری مورد نیاز برنامه (تصاویر، فیلم‌ها، نوارهای شنیداری)

بدیهی است هر کتاب داستان یا فیلمی برای اجرای برنامه درسی تفکر و پژوهش مناسب نیست؛

در فصل بعد معلم معیارهای انتخاب کتاب‌های داستان و فیلم مناسب معرفی شده است. فیلم‌های آموزشی منتخب نیز در طرح‌های آموزشی هر جلسه در فصل آخر معرفی شده‌اند که مدارس می‌توانند آن را تهیه کنند و در اختیار معلمان قرار دهند. اگر در برخی مدارس امکان نمایش فیلم وجود نداشته باشد، از فعالیت‌های دیگر بخش نیمه‌تجویزی (انتخابی) به عنوان جایگزین استفاده خواهد شد.

با توجه به پیش‌بینی اجزای بسته آموزشی توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی برای این درس، استفاده از کتاب‌های کار و تمرین تفکر و پژوهش موجود در بازار کتاب، مجاز نیست. استفاده از کتاب‌های داستان و فیلم بر اساس معیارهایی که در این کتاب ارائه شده است برای کاربرد در فعالیت‌های بخش غیرتجویزی برنامه مجاز است.

## ۱۰-۲- شیوه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی

یک شیوه‌نامه نظام‌مند ارزشیابی، باید مؤلفه‌هایی چون هدف، نقش و جایگاه ارزشیاب، زمان و دوره ارزشیابی، ابزار و روش‌های گردآوری اطلاعات، معیارهای قضاوت، سیستم نمره‌گذاری و بازخورد، و نوع استفاده از نتایج ارزشیابی را روشن سازد. در این برنامه مؤلفه‌های شیوه‌نامه ارزشیابی به شرح زیر تبیین می‌شود.

**اهداف ارزشیابی:** در برنامه تفکر و پژوهش ارزشیابی با هدف ارائه بازخوردهای مستمر به یادگیرنده و یاددهنده برای شناسایی نقاط ضعف و قوت خود و برنامه، انجام اقدامات جبرانی، تعیین میزان دستیابی به انتظارات عملکردی برنامه و در نهایت تصمیم‌گیری جهت ارتقاء دانش‌آموز به پایه بالاتر انجام می‌گیرد.

**ارزشیابی‌کننده:** در برنامه تفکر و پژوهش نقش ارزشیاب بر عهده معلم و دانش‌آموزان توأمان است. خودارزشیابی در این برنامه، جایگاه ویژه‌ای دارد؛ زیرا فراشناخت نسبت به چگونگی یادگیری خود، یکی از مهم‌ترین انتظارات عملکردی برنامه است و بهترین داور در این مورد، خود دانش‌آموز است.

**زمان و دوره ارزشیابی:** ارزشیابی پیشرفت تحصیلی این برنامه از نوع ارزشیابی فرایندی است که به صورت مستمر انجام می‌شود. در ارزشیابی مستمر نقش یادگیرنده و اراسی عملکرد خود، به منظور شناسایی نقاط ضعف و قوت و تلاش برای بهبود عملکرد آینده می‌باشد. نقش معلم در ارزشیابی مستمر شناسایی نقاط ضعف و قوت عملکرد خود و برنامه و انجام اقدامات جبرانی برای بهبود آموزش از یک سو و تصمیم‌گیری در خصوص ارتقای دانش‌آموز از سوی دیگر است.

در ارزشیابی مستمر اقدامات زیر توسط دانش‌آموز انجام می‌گیرد:

- تکمیل سؤالات کتاب بر اساس جمع‌بندی گفت‌وگوهای کلاسی

- تکمیل برگه خودارزیابی با بررسی فعالیت‌های انجام گرفته در کتاب در پایان هر نوبت در ارزشیابی مستمر اقدامات زیر توسط معلم انجام می‌گیرد:
- تکمیل برگه ثبت مشاهدات یا سیاهه رفتار در هر جلسه برای چهار تا پنج دانش‌آموز، با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس حداقل دو بار برای یک دانش‌آموز در هر نیمسال تحصیلی
- بررسی و ارزیابی فعالیت‌های کتاب دانش‌آموزان، براساس معیارهای کامل، درست و دقیق بودن فعالیت انجام شده، دو بار در هر نیمسال تحصیلی
- بررسی و ارزیابی برگه‌های خودارزیابی دانش‌آموزان، براساس معیارهای کامل، درست و دقیق بودن فعالیت انجام شده، در پایان هر نیمسال تحصیلی
- ابزار و روش‌های ارزشیابی: انتخاب روش‌ها و ابزار متنوع و مناسب ارزشیابی پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل آموزش و پرورش، در راستای غنی شدن این بخش از فرایند آموزش، نقشی مهم ایفا می‌کند. در جمع‌آوری اطلاعات جهت ارزشیابی پیشرفت تحصیلی این برنامه از دو نوع ابزار استفاده می‌شود:
- ۱- برگه ثبت مشاهدات یا سیاهه رفتار که توسط معلم برای هر جلسه تکمیل می‌شود؛
- ۲- برگه فعالیت‌های کتاب دانش‌آموز که نقش پوشه کار دانش‌آموز را از ابتدا تا انتهای سال تحصیلی ایفا می‌کند.
- دانش‌آموزان نتایج ارزیابی از کار خود را در برگه فعالیت‌ها و برگه خود ارزیابی در کتاب ثبت می‌کنند.
- فعالیت‌های انجام شده در کتاب دانش‌آموز، در دوره‌های زمانی پیش‌بینی شده، توسط معلم بررسی و ارزشگذاری می‌شود.
- معلمان نتایج بررسی کتاب دانش‌آموز را در دفتر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی به ثبت می‌رسانند.
- سیستم نمره‌گذاری: سیستم نمره‌گذاری این برنامه تابع نظام کلی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی پایه اول متوسطه، یعنی سیستم بیست نمره‌ای است. پنج نمره به ارزیابی دانش‌آموز براساس برگه‌های ثبت مشاهدات، پنج نمره به چگونگی انجام فعالیت‌های کتاب اختصاص دارد شیوه تخصیص این ده نمره در دو بخش تفکر و پژوهش و آداب و مهارت‌های زندگی مشابه و مشترک است. از ده نمره باقیمانده پنج نمره به پروژه پژوهشی بخش تفکر و پژوهش و پنج نمره به آزمون بخش آداب و مهارت‌های زندگی اختصاص می‌یابد.

## نکات حائز اهمیت این است که :

- در استفاده از برگه‌های کتاب دانش‌آموزان و نمراتی که توسط معلم داده می‌شود ملاک و معیار بررسی، کامل، درست و دقیق انجام دادن فعالیت‌ها و خودارزیابی‌هاست.
- هنگام بررسی برگه‌های خودارزیابی دانش‌آموزان ممکن است معلم پی‌برد که دانش‌آموز توانایی‌های خود را کمتر یا بیشتر از حد واقعی ارزیابی کرده است؛ در این صورت پیشنهاد می‌شود پس از بررسی خودارزیابی‌ها گفت‌وگویی مختصر با دانش‌آموز مورد نظر انجام شود. در این گفت‌وگو درباره معیارهای قضاوت در مورد خود برای رسیدن به صحت و دقت توافق می‌شود و دانش‌آموز مجدداً خودارزیابی را انجام می‌دهد. بدیهی‌نمره دانش‌آموز براساس بررسی کار اصلاح شده تعیین می‌شود.



جدول ارزشیابی پیشرفت تحصیلی برنامه درسی تفکر و سبک زندگی در یک نگاه

نمره	زمان انجام	معیار	ابزار	ارزشیاب	ارزشیابی
-	در طول سال و پایان نیمسال	کامل و دقیق نوشتن	برگه‌های فعالیت و خودارزیابی در کتاب دانش‌آموز	دانش‌آموز	مستقیم
۵	هر جلسه برای تعدادی از دانش‌آموزان	مشابه برگه پیشنهادی در کتاب راهنمای معلم	برگه ثبت مشاهدات	معلم	
۵	دو بار در هر نیمسال	صحت و دقت در انجام فعالیت‌های کتاب	برگه‌های فعالیت و خودارزیابی کتاب دانش‌آموز		
۵	در هر نیمسال تحصیلی	رعایت ساختار گزارش	گزارش پروژه پژوهش		
۵	در هر نیمسال تحصیلی		آزمون آداب و مهارت‌های زندگی		
۲۰	جمع نمرات				

برگه پیشنهادی ثبت مشاهدات در ساعت تفکر و پژوهش

ردیف	عملکرد	نام و نام خانوادگی دانش آموزان
۱	به محتوای فیلم، داستان، صحبت دیگران، با دقت توجه می کند.	
۲	یک موضوع را همه جانبه و دقیق بررسی می کند.	
۳	به نظر دیگران با تأمل می نگرد و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می کند.	
۴	هنگام گفت و گو با دیگران به احساسات آنها توجه می کند. هم احساسات دیگران را درک می کند و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت می کند.	
۵	برای توضیح ایده ها و تصمیم های خود از زبان صحیح و دقیق استفاده می کند.	
۶	در مباحثات نظراتش غیر تکراری است و سیر تکاملی دارد.	
۷	برای تبیین نظر خود استدلال می کند. توانایی دفاع منطقی از نظر خود را دارد.	
۸	به هنگام بحث هیجانات خود چون خشم، نفرت، و غیره را کنترل می کند.	
۹	تفاوت ها، شباهت ها و روابط بین نظرات، پدیده ها، امور، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می کند.	
۱۰	قادر به ایجاد ارتباط بین تجارب خود و اطرافیان با موضوع بحث است.	
۱۱	سؤال هایی جدید می پرسد که پاسخ آن در فعالیت هایی که انجام شده نمی باشد یا می خواهد نظر دیگران را درباره آن بداند.	
۱۲	از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می کند.	
۱۳	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارد و در صورت لزوم نظر خود را اصلاح می کند.	
۱۴	در برخورد با پدیده ها و مسائل زود قضاوت نمی کند.	
۱۵	به هنگام نقد، قضاوت و ارزشیابی درباره هر موضوعی از معیار مناسب استفاده می کند.	
۱۶	قادر به توضیح احساسات و تجربیات، و ارزیابی خود در مواجهه با یک موقعیت یادگیری است.	
۱۷	با بررسی مسئله، راه های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می دهد.	
۱۸	برای روش مشاهده و نظرسنجی پرسش مناسب طرح می کند.	
۱۹	برای حل مسئله به روش های مختلف اطلاعات جمع آوری می کند.	
۲۰	برای دستیابی به پاسخ پرسش های خود برنامه ریزی می کند.	



## سیاهه رفتار خودارزیابی نیمسال اول و دوم سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تا کنون انجام دادید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	عملکرد	مقیاس	نظر	نظر	نیازمند تلاش
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، صحبت دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی می‌پرسم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک می‌کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت می‌کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (کنترل هیجان می‌کنم.)				
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.				
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.				
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.				
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.				
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.				
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.				
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.				
۱۷	به هنگام قضاوت در مورد رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.				
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.				
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.				
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.				
فراوانی (تعداد) هر ستون					

موارد توصیفی	ردیف
<p>مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که : ..... .....</p>	۱
<p>فعالیت‌های مورد علاقه من این بود که : ..... .....</p>	۲
<p>من در ..... بیشترت کرده‌ام.</p>	۳
<p>من باید در زمینه ..... بیشتر کار کنم.</p>	۴
<p>وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم : ..... .....</p>	۵
<p>روش یادگیری من این است که : ..... .....</p>	۶
<p>نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا</p>	

## ۱۱-۲- برنامه آموزشی

ساختار آموزش در برنامه درسی تفکر و پژوهش بر مبنای جلسه فعالیت است. تعداد ۲۸ جلسه فعالیت (۲۸ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای)، برای طول سال تحصیلی پیش‌بینی شده است. در طراحی فعالیت‌های برنامه سه بخش تجویزی (الزامی)، نیمه‌تجویزی (انتخابی)، و غیرتجویزی (اختیاری) در نظر گرفته شده است. منظور از بخش تجویزی یا الزامی برنامه، فعالیت‌هایی است که اجرای آن برای تمام کلاس‌ها الزامی است و تعداد جلسات آن ۲۲ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای می‌باشد. این فعالیت‌ها در نه عنوان سازماندهی شده است؛ هفت عنوان مرتبط با تفکر فلسفی در چهارده جلسه و دو عنوان مرتبط با تفکر پژوهشی

در هشت جلسه اجرا می‌شود. بخش دوم شامل فعالیت‌های نیمه‌تجویزی یا انتخابی است که شامل شش عنوان فعالیت است؛ معلم می‌تواند از بین شش عنوان فعالیت پیشنهادی سه فعالیت را برای سه جلسه ۵۰ دقیقه‌ای، متناسب با نیاز کلاس و دانش‌آموزان انتخاب کند و به اجرا درآورد. اجرای این سه جلسه، به تشخیص معلم، می‌تواند در بین فعالیت‌های تجویزی یا پس از آن، یعنی در هر زمان از سال تحصیلی انجام گیرد. بخش سوم شامل سه جلسه غیرتجویزی یا اختیاری است که در آن معلم، متناسب با نیازهای کلاس به طراح فعالیت می‌پردازد. در صورتی که طراح فعالیت در مدرسه امکان نداشته باشد سه جلسه غیرتجویزی نیز با استفاده از فعالیت‌های باقیمانده از بخش نیمه‌تجویزی انجام خواهد گرفت.

## ۱۲-۲- ارتباط برنامه درسی تفکر و پژوهش و سایر دروس پایه

شاید مانند بسیاری از افراد این سؤال برای شما نیز مطرح شود که آیا حوزه‌های یادگیری دیگر به پرورش تفکر نمی‌پردازند؟ ارتباط این درس با دروس دیگر چگونه است؟ پاسخ شما این است که همه حوزه‌های یادگیری به پرورش مهارت‌های تفکر می‌پردازند. در کتاب‌های درسی پایه‌های مختلف پرسش‌ها و فعالیت‌هایی را می‌توان یافت که به پرورش مهارت‌هایی چون طبقه‌بندی، ردیف کردن، الگویابی، الگوسازی، پیش‌بینی، فرضیه‌سازی، قیاس، و غیره پرداخته‌اند؛ همه اینها مهارت‌های تفکر هستند؛ اما معنای تفکر و تعقل در برنامه درسی ملی فراتر از مهارت‌های تفکر است. این برنامه به دنبال پرورش صلاحیت‌های پایه روش و منش تفکر براساس نقشه‌ای نظام‌مند و منسجم است و پیش‌بینی این برنامه درسی نیز به همین منظور بوده است. از سوی دیگر برنامه‌ای که برای ساعت تفکر و پژوهش پیش‌بینی شده، خاص این ساعت نیست؛ بلکه رویکرد و روش این برنامه را در هر درس و ساعتی می‌توان به کار گرفت. مضامین فعالیت‌ها به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که نشان دهند در موضوعات درسی دیگر چگونه می‌توان این رویکرد و روش را به کار گرفت. لذا پرورش تفکر و تعقل در نظام آموزشی جمهوری اسلامی ایران به دو صورت پیگیری می‌شود؛ بخشی از مهارت‌ها و صلاحیت‌های تفکر از پایه اول ابتدایی با دروس دیگر تلفیق می‌شوند و بخشی دیگر که صلاحیت‌های سطح بالاتری را هدف قرار داده‌اند در ساعت مستقلی پیگیری خواهند شد.

# صلاحیت‌های معلمان برای اجرای برنامه درسی تفکر و پژوهش

### صلاحیت‌های معلمان

همان‌طور که در فصل دوم بیان شد، فعالیت‌های برنامه درسی تفکر و پژوهش در قالب سه بخش تجویزی، نیمه‌تجویزی، و غیرتجویزی طراحی شده است. دستیابی به اهداف برنامه درسی و فعالیت‌های پیش‌بینی شده مستلزم دستیابی معلمان به سه سطح از صلاحیت‌هاست. این سطوح عبارت‌اند از:

- صلاحیت‌های اجرا
- صلاحیت‌های انتخاب‌گری
- صلاحیت‌های طراحی

اجرای مؤثر برنامه درسی در گرو تضمین صلاحیت معلمان در شناخت ویژگی‌های دانش‌آموزان، تسلط به روش‌های یاددهی - یادگیری، شناخت و کاربرد مواد و رسانه‌ها، و مدیریت کلاس درس است. علاوه بر صلاحیت‌های اجرا، توانایی انتخاب فعالیت از میان فعالیت‌های نیمه‌تجویزی، انتخاب کتاب داستان، فیلم، بازی، تصویر و غیره، متناسب با نیاز دانش‌آموزان کلاس، از صلاحیت‌های ضروری برای معلمان است. برترین دسته از صلاحیت‌ها برای معلمان توانایی طراحی فعالیت‌های آزاد یا اختیاری است. در این فصل صلاحیت‌های مورد انتظار به اختصار توضیح داده شده است.

### ۱-۳- صلاحیت‌های اجرا

صلاحیت‌های اجرا شامل شناخت ویژگی‌های مخاطبان برنامه یعنی دانش‌آموزان، درک کافی از مقتضیات برنامه درسی و موضوع آموزش، تسلط به روش‌های یاددهی - یادگیری، شناخت و کاربرد مواد و رسانه‌ها، و مدیریت کلاس درس است.

### ۱-۱-۳- شناخت و ویژگی‌های مخاطبان

*انسان و تفکر*: «کودک، با قوه تفکر متولد می‌شود و از همان آغاز چشم گشودن به جهان، با کنجکاوی فطری خود به شکوفایی این قوه می‌پردازد. گویا خود می‌داند که این بذر چگونه به درختی تنومند تبدیل می‌شود و به برگ و بار می‌نشیند. آری، خالق حکیم، راه کمال و پیشرفت را در خلقت هر یک از مخلوقات خود به ودیعه نهاده و به سوی مقصدشان راهبری می‌کند. از این روست که کودک، فطرتاً حقیقت‌جو می‌باشد و کنجکاوی او، برخاسته از حقیقت‌جویی اوست؛ یعنی کودک به دنبال شناخت حقایق است، ابتدا حقایق کوچک و پیرامونی و بعد که به تدریج رشد می‌کند، به دنبال شناخت حقایق بزرگ دوردست و متعالی است.

به همین خاطر، اندیشمندان زیربنای حیات انسانی را تفکر دانسته و گفته‌اند که زندگی بشر بدون آن سامان نمی‌یابد و تکمیل نمی‌شود و نیز گفته‌اند تفکر وسیله دستیابی به جمیع کمالات و معارف مادی و معنوی و مقدمه ضروری سلوک باطنی است.

اصل وجود قوه تفکر و تعقل در انسان، امری ذاتی و خدادادی است، نه آموختنی و اکتسابی، به عبارت دیگر، انسان ماهیتاً متفکر است و اندیشیدن در ذات وی است. اما این قوه با تربیت رشد می‌یابد، شکوفا می‌شود و به فعلیت می‌رسد.» (اعتصامی، ۱۳۸۹، ص ۳)

*رشد شناختی و تفکر*: پیازه رشد شناختی کودکان را به چهار مرحله تقسیم کرده است. هر یک از این مراحل به سنین خاصی مربوط است که شامل طرز تفکر مشخص می‌شود، و همین تفاوت در طرز تفکر است که مراحل را از هم متفاوت می‌کند. طبق نظر پیازه کسب اطلاعات بیشتر توسط کودک، تأثیری در نوع تفکر او ندارد و پیشرفت و تغییر اصولاً کیفی است نه کتی. مراحل رشد از دیدگاه پیازه عبارت‌اند از حسی - حرکتی، پیش عملیاتی، عملیاتی، و عملیات صوری (سانتراک، ۱۳۸۷، ص ۴۷).

دانش‌آموزان پایه اول متوسطه در مرحله عملیات صوری قرار دارند. مرحله عملیات صوری که از یازده سالگی شروع می‌شود و تا پانزده سالگی ادامه دارد، مرحله نهایی رشد شناختی است. در این مرحله، افراد توانایی تفکر تجریدی، ایده‌آلی و منطقی را می‌یابند و لزوماً پایبند مشاهدات عینی نیستند. (سانتراک، ۱۳۸۷، ص ۵۴)

یکی از مشخصه‌های این مرحله، توان تصور درباره امکانات است. افراد بالغ، معمولاً در این سنین وضع ایده‌آلی را برای خود و دیگران به تصور درمی‌آورند و آن را توسعه می‌دهند. اما در همان حالی که افراد تازه بالغ به طور مجرد و ایده‌آلی فکر می‌کنند، تفکر به روش منطقی را هم آغاز می‌کنند و

حتی به روش دانشمندان می‌اندیشند. به این معنا که برای حل مسائل، فرضیه‌هایی می‌سازند و به آزمون آنها اقدام می‌کنند تا به نتیجه‌ای برسند. (سانتراک، ۱۳۸۷، ص ۵۵)

اندیشه‌های آنان در این مرحله، علاوه بر اشیای محسوس، موارد احتمالی و فرضی را شامل می‌شود، نوجوانان در این مرحله قادر می‌شوند تفکر عملی مبتنی بر روش فرضیه‌ای - قیاسی را به کار بندند؛ یعنی می‌توانند به طرح فرضیه بپردازند و بدون نیاز به مراجعه به اشیای محسوس به واری فرضیه خود اقدام کنند و به آن چه موجود نیست بیندیشند. (سیف، ۱۳۸۸ ص ۸۴)

کسانی که مرحله عملیات صوری را می‌گذرانند، فرضیه‌های خود را عاقلانه و با پرسش‌های منطقی می‌آزمایند. حال آنکه در مرحله قبل، اغلب نمی‌توانند رابطه میان فرضیه و روش مناسب برای آزمون آن را درک کنند و به ایده‌هایی متکی می‌شوند که احتمالاً مردود بودن آن را لمس کرده‌اند. (سانتراک، ۱۳۸۷، ص ۵۶)

بر اساس نظریه رشد شناختی پیاژه «ساخت شناختی کودک در هر یک از مراحل رشد با ساخت شناختی او در مراحل قبل و بعد، از نظر کمی و کیفی، متفاوت است. همچنین، ورود او از مرحله‌ای به مرحله بالاتر مستلزم آن است که او مرحله قبلی را طی کرده باشد. گذر از این مراحل متوالی الزامی است، اما همه کودکان در یک سن معین یک مرحله را به پایان نمی‌رسانند و وارد مرحله تازه نمی‌شوند. شواهد نشان داده‌اند که برخی کودکان ممکن است زودتر یا دیرتر از کودکان دیگر مرحله‌ای را پشت سر بگذرانند و وارد مرحله تازه‌ای بشوند.» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۷۶) می‌توان نتیجه گرفت که همه نوجوانان در این سن به مرحله عملیات صوری نرسیده‌اند. بسیاری از دانش‌آموزان در این سنین هنوز در مراحل قبل به سر می‌برند یا اینکه تازه به مرحله طرز تفکر عملیات صوری راه یافته‌اند.

ویژگی عمده مرحله تفکر صوری که در برنامه درسی تفکر و پژوهش مورد توجه قرار گرفته این است که «نوجوان در این مرحله، درباره تفکر فکر می‌کند و عملیات صوری را برای بررسی فرضیه‌های ناشناخته و حل مسائل انتزاعی مورد استفاده قرار می‌دهد. او در این مرحله، قادر به استدلال نظام‌مند، قیاسی و استنباطی می‌شود که به او امکان می‌دهد تا راه حل‌های متعدد و ممکن را تصور کند و بهترین آنها را برگزیند.» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۸۶)

**تفکر و زبان:** زبان برای رشد کارکردهای عالی ذهن بسیار مهم است. از طریق زبان افراد می‌توانند آرا و نظرات خود را به دیگران انتقال دهند و آرا و نظرات دیگران را دریافت کنند. بر همین اساس، بحث زبان و به کارگیری دقیق و صحیح آن در برنامه درسی تفکر و پژوهش اهمیت بسیار زیادی دارد؛ چرا که کودکان و نوجوانان از طریق زبان نظرات، دلایل، و استنباط‌های خود را برای دیگران

شرح می‌دهند. «در نظریه ویگوتسکی تفکر و زبان در کودکان به صورت دو فعالیت مستقل و جدا از هم شروع می‌شوند. در ابتدا تفکر پیش‌زبانی (پیش‌کلامی) یا تفکر بدون زبان، و زبان پیش‌عقلی یا گفتار بدون تفکر وجود دارند. در حدود دو سالگی منحنی‌های مجزای تفکر پیش‌زبانی و زبان پیش‌عقلی به هم می‌رسند؛ در نتیجه تفکر، زبانی و زبان، عقلانی می‌شود. با این حال، زبان و تفکر به طور کامل در هم نمی‌آمیزند و همواره نوعی استقلال در آنها ادامه می‌یابد.

ویگوتسکی معتقد است در فاصله دو تا هفت سالگی، زبان هم نقش درونی یعنی هدایت و جهت‌دهی به تفکر و هم نقش بیرونی یعنی انتقال نتایج تفکر به دیگران را ایفا می‌کند. با این حال، از آنجا که کودک هنوز قادر به متمایز ساختن این دو نقش یا دو کارکرد نیست، بنا به گفته گرین، کودک درباره نقشه‌ها و اعمال درونی خود بلند حرف می‌زند و بین گفتار با خود و گفتار با دیگران (گفتار اجتماعی) تمایزی قائل نمی‌شود. پس از هفت سالگی، کودک می‌آموزد که استفاده آشکار از زبان را به موقعیت‌هایی محدود نماید که می‌خواهد با دیگران ارتباط برقرار کند؛ و در همین زمان است که نقش تفکری زبان، یعنی نقشی که زبان در تفکر بازی می‌کند، به صورت گفتار درونی درمی‌آید.» (اقتباس از اثر سیف، ۱۳۸۸، ص ۹۷، ۹۸)

آگاهی به نقش و رابطه تفکر و زبان به‌ویژه در کارکرد بیرونی آن، یعنی ارتباط با دیگران، در انتخاب، طراحی، و اجرای فعالیت‌های برنامه‌دستی تفکر و پژوهش، و هدایت مباحثات برای معلمان اهمیت زیادی دارد. به گونه‌ای که دانش‌آموزان را به استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌ها، هدایت کنند تا یاد بگیرند از تناقض‌گویی و مغالطه پرهیز کنند؛ یعنی مقدمات معلوم‌نما را برای واقعی نشان دادن امور غیرواقع به کار نگیرند و در صورت به کارگیری مغالطه از سوی دیگران بتوانند مقدمات مغالطه‌آمیز را تشخیص دهند.

## ۲-۱-۳- کاربرد روش‌های یاددهی - یادگیری: علاوه بر روش‌های عام مورد نیاز

مدیریت فرایند یادگیری، برخی روش‌های آموزش یادگیرنده محور، ماهیتاً تناسب بیشتری با برنامه‌دستی تفکر و پژوهش دارند. «منظور از آموزش یادگیرنده محور آموزشی است که در آن یادگیرندگان، به کمک معلم، مسئولیت درک و فهم مطالب را خود برعهده می‌گیرند. نام دیگر آموزش یادگیرنده محور آموزش غیرمستقیم است. آموزش غیرمستقیم مورد استفاده معلمان قرار می‌گیرد که ترجیح می‌دهند مطالب را از دانش‌آموزانشان بیرون بکشند.» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۲۴)

«هر چند که روش‌های آموزش یادگیرنده محور متنوع‌اند، با این حال در اصولی با هم مشترک‌اند.

ویژگی‌ها یا اصول مشترک همه روش‌های آموزشی یادگیرنده محور عبارت‌اند از:

۱- به جای هدف‌های دقیق از هدف‌های کلی آموزشی استفاده می‌شود.

۲- از مواد یادگیری هر چه بیشتر و متنوع‌تر استفاده می‌شود.  
۳- ممکن است تکلیف یادگیری را معلم تعیین کند، اما دانش‌آموزان اجازه دارند که درباره چگونگی انجام آن خودشان تصمیم بگیرند.  
۴- وقتی دانش‌آموزان محتاج کمک می‌شوند معلم نقش تسهیل‌کننده یا هدایتگر را ایفا می‌کند.  
۵- به دانش‌آموزان فرصت کافی داده می‌شود تا تکلیف یادگیری را انجام دهند و به ارزش آن بی‌بیرند.

۶- تفاوت‌ها بیشتر شناخته و رعایت می‌شوند.  
۷- جنبه‌های انعطاف‌پذیری آنها بیشتر از روش‌های آموزشی معلم‌محور است.» (فتسکو و مک‌کلور به نقل از سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۲۴)  
«آموزش یادگیرنده محور عمدتاً در رویکرد روان‌شناسی سازنده‌گرایی ریشه دارد. سازنده‌گرایی بر نقش فعال یادگیرنده در درک و فهم موضوع‌ها و ساختن دانش تأکید می‌کند. روان‌شناسان و صاحب‌نظرانی مانند دیویی، پیازه، و ویگوتسکی از مدافعان یادگیری اکتشافی و مشارکت‌گروهی هستند که زیربنای آموزش یادگیرنده‌محور را تشکیل می‌دهد. جان دیویی بر حذف رقابت بین یادگیرندگان در حل مسئله، پیازه بر همکاری میان یادگیرندگان، و ویگوتسکی بر تعامل اجتماعی تأکید داشته‌اند.» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۲۵)

روش‌های یادگیرنده محور متنوع‌اند. مهم‌ترین آنها که در اجرای برنامه درسی تفکر و پژوهش نقش زیادی دارند عبارت‌اند از:

- آموزش به کمک بحث گروهی
- آموزش برای یادگیری اکتشافی
- آموزش به کمک یادگیری مشارکتی.

*آموزش به کمک بحث گروهی*: «آموزش به کمک بحث گروهی به فراهم آوردن موقعیتی گفته می‌شود که در آن یادگیرندگان با همدیگر، یا یادگیرندگان با معلم، به گفت‌وگو می‌پردازند تا اطلاعات، اندیشه‌ها، و عقاید را با هم مبادله کنند یا با کمک هم به حل مسائل بپردازند. بنابراین، بحث گروهی روشی است برای تحریک اندیشیدن، به چالش کشیدن نگرش‌ها و باورها، و پرورش مهارت‌های میان‌فردی. مهارت‌های میان‌فردی در بحث گروهی عبارتند از:

- گوش دادن به صحبت‌های دیگران
- تحمل دیدگاه‌های مخالف دیدگاه خود





● رعایت حق آزادی افراد دیگر

● واری انتقادی درک و فهم، نگرش‌ها، و ارزشیابی خود و دیگران» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۲۵).

«بحث گروهی به عنوان یک روش آموزشی به دو شکل می‌تواند انجام پذیرد. یک شکل آن بحث

تمامی کلاس و شکل دیگرش بحث گروه‌های کوچک است». (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۲۶).



*آموزش برای یادگیری اکتشافی: یکی دیگر از روش‌های آموزش یادگیرنده‌محور آموزش*

برای یادگیری اکتشافی است. به آن نام‌های دیگر از جمله یادگیری اکتشافی، یادگیری پژوهشگری،

و آموزش پژوهشگری نیز داده شده است. یادگیری اکتشافی نیز بر فرض‌های نظریه سازنده‌گرایی استوار است. طبق این نظریه، یادگیرنده خود کشف‌کننده و سازنده دانش است. در این روش معلم، دانش‌آموزان را وادار می‌دارد تا خودشان به کشف و ساختن دانش بپردازند.

«آموزش برای یادگیری اکتشافی هدف‌های زیادی را برآورده می‌سازد که می‌توان آنها را در سه مورد خلاصه کرد:

- واداشتن یادگیرندگان به اندیشیدن در پیش خود
- کمک به یادگیرندگان در کشف اینکه چگونه دانش به دست می‌آید.
- بالا بردن مهارت‌های تفکر سطح بالا» (کروکشانک، جنکیس، و متکالف به نقل از سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۳۵).

«هدف‌های فوق موجب می‌شوند که آموزش برای یادگیری اکتشافی دارای مجموعه‌ای از ویژگی خاص خود باشد. ویژگی‌های این روش عبارت‌اند از:

● نقش معلم انتقال دانش نیست؛ بلکه تجارب کلاسی را به گونه‌ای تدارک می‌بیند که از طریق آن یادگیرندگان خود دانش را کشف کنند.

● معلم اکتشاف و اندیشیدن مستقل را در یادگیرندگان تشویق می‌کند.

● یادگیرندگان به دریافت دانش از سوی معلم راضی نمی‌شوند؛ بلکه با مسائل و موضوعات به چالش می‌پردازند تا خود چیزی را کشف کنند.

● مشارکت یادگیرندگان در فعالیت یادگیری و تعامل آنان با تجارب کلاسی در سطح بالایی قرار دارد.

● یادگیرندگان در سطوح بالای شناختی، یعنی تحلیل، ارزشیابی، و آفرینندگی، به فعالیت می‌پردازند». (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۳۵)

*آموزش به کمک یادگیری مشارکتی*: یکی دیگر از روش‌های آموزشی یادگیرنده‌محور یادگیری مشارکتی است. «یادگیری مشارکتی به روشی گفته می‌شود که در آن یادگیرندگان در گروه‌های کوچک با هم کار می‌کنند و برای دستاورد جمعی‌شان مورد تقویت قرار می‌گیرند. ویژگی مهم این روش آن است که در آن اعضای گروه با هم کار می‌کنند تا به هدف مشترکی برسند که هم کل گروه و هم فرد فرد اعضای گروه از آن سود می‌برند». (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۴۴)

داشتن هدف‌های روشن و قابل دسترس، وابسته بودن اعضای گروه به یکدیگر، و مسئولیت فردی از ویژگی‌های اساسی یادگیری مشارکتی است. معلم در یادگیری مشارکتی عمدتاً نقش هدایت‌کننده

را ایفا می‌کند. همچنین زمانی که گروه نیاز به اطلاعاتی دارد که نمی‌تواند آن را به دست آورد معلم می‌تواند آن اطلاعات را در اختیار گروه قرار دهد.

«روش‌های مبتنی بر یادگیری مشارکتی را اسلاوین به دو دسته کلی تقسیم کرده است. یک دسته آنها روش‌های مطالعه گروهی و دسته دیگر روش‌های مبتنی بر پروژه نام دارد. در روش‌های مطالعه گروهی، یادگیرندگان عمدتاً با هم کار می‌کنند تا موضوع‌های مشخص علمی و مهارت‌های تحصیلی را بیاموزند. موضوع‌های یادگیری در این روش‌ها چیزهایی هستند که اصطلاحاً مسائل خوب سازمان‌یافته نام گرفته‌اند. در روش‌های مبتنی بر پروژه یادگیرندگان به طور گروهی کار می‌کنند تا یک گزارش تحقیقی، یک آزمایش علمی، یک روزنامه دیواری، یا مواردی شبیه به اینها را به وجود آورند.» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۴۷)



۳-۱-۳- مدیریت فرایند یادگیری : در اجرای برنامه درسی تفکر و پژوهش صبر و تحمل معلم و تسلط بر فنون پرسشگری، تسهیل‌گری و هدایت مباحثات، داستان‌خوانی و قصه‌گویی ضروری است. در ادامه هر یک از این موارد تشریح شده است.

**صبر و تحمل معلم :** صبر و تحمل معلم از نکات کلیدی مدیریت فرایند یادگیری است. این امر از چند جهت قابل بررسی است.

● صبر و تحمل در توزیع زمان بین خود و دانش‌آموزان؛ بدین معنا که در فرایند پرورش تفکر توانمندسازی دانش‌آموزان در به کارگیری قوه تفکر و تعقل خود، در مقایسه با رسیدن به نتیجه اهمیت

بیشتری دارد؛ لذا از همکاران محترم انتظار می‌رود به جای ارائه توضیحی و آموزش مستقیم، زمان بیشتری به ارائه نظرات دانش‌آموزان اختصاص دهند، از کوتاه‌سازی فرایند مباحثه پرهیز کنند و پیام درس را به صورت مستقیم ارائه نکنند.

● اختصاص فرصت برای پیگیری یک پرسش؛ رها نکردن ایده‌های دانش‌آموزان، ارجاع پاسخ یک فرد به دیگر دانش‌آموزان به منظور نقد و مقایسه آن نظر با نظر خود، تشویق به استفاده از ایده‌های مطرح شده برای ساخت ایده‌های تازه با ترکیب و تغییر ایده‌های قبلی، از جمله مصادیق تحمل معلم در فرایند پرورش تفکر است.

● صبر و تحمل در گوش کردن به عقاید به ظاهر نامرتب؛ عقاید به ظاهر نامرتب دو گونه‌اند. در یک گونه، عقیده و نظر دانش‌آموز در ابتدا نامرتب به نظر می‌رسد، اما با پرسش در مورد آن نظر، دانش‌آموز با توضیح و مثال ارتباط را نشان می‌دهد. نوع دوم اظهار نظری است که پرداختن به آن در کلاس باعث به حاشیه رفتن موضوع اصلی می‌شود. با سؤالات پیگیر ارتباط نظر دانش‌آموز با موضوع را واضح سازید. در صورت عدم ارتباط، بدون قطع بحث توجه دانش‌آموز را به ایده‌ای که در آن زمان روی آن بحث می‌شد جلب کنید و مجدداً نظر او را در مورد سؤال اصلی جویا شوید.

● پرهیز از تشویق نابه‌هنگام؛ لذت معلم در رسیدن برخی از دانش‌آموزان به پاسخ صحیح و تشویق آن دانش‌آموز نزد دانش‌آموزان فرایند ایده‌پردازی را متوقف یا کند می‌کند یا به حداقل می‌رساند. این امر به ویژه در پرورش تفکر که مبنای آن نگاه فلسفی به یک امر از زوایای گوناگون است باعث آسیب رساندن به پویایی فرایند می‌شود. برای پرهیز از این امر بهتر است معلم با شنیدن عقاید و نظرات مورد نظر خود از زبان دانش‌آموزان، از ابراز موافقت یا تشویق صریح عقیده خودداری کند و به جای آن، مشارکت دانش‌آموزان در مباحثات را تشویق کند.

**پرسشگری معلم:** در پرورش تفکر، مهارت پرسشگری معلم نقشی محوری ایفا می‌کند. طرح پرسش گام نخست در شروع یک گفت‌وگو با خود یا دیگران است. پرسش‌ها بر دو گونه‌اند: دسته اول پرسش‌های مستقیم هستند که می‌خواهیم نظر موافق یا مخالف مخاطب را درباره موضوع بدانیم؛ لذا پرسش را طوری طرح می‌کنیم که متضمن پاسخ آری یا نه باشد. دسته دوم پرسش‌های غیرمستقیم هستند که با طرح آنها منتظر پاسخ‌های بسیار هستیم و حتی لازم است از پرسش‌های مستقیم برای محدود کردن پاسخ‌ها استفاده کنیم. اصولاً طرح هر گونه پرسش با هدف خاصی انجام می‌گیرد. بنابراین، گام اساسی مشخص کردن هدف و سپس یافتن پرسش‌های مناسب برای دنبال کردن آن است. این کار آن‌طور که به نظر می‌رسد ساده نیست و نیاز به مهارت و تمرین دارد. برخی از انواع پرسش‌هایی

که در فعالیت‌های این برنامه باید به کار گرفته شوند عبارت‌اند از :

- پرسش‌هایی که در آن از دانش‌آموز خواسته می‌شود سخن خود را روشن‌تر بیان کند.
- پرسش‌هایی که در آن از دانش‌آموز خواسته می‌شود استدلال‌ها و شواهد خود را در رابطه با موضوع بیان کند.
- پرسش‌هایی که دیدگاه‌های مختلف یک نفر را جمع به یک موضوع، یا دیدگاه‌های چند نفر را جمع به یک موضوع را کشف می‌کنند.
- پرسش‌هایی که مفاد و پیامدهای یک نظر و روابط و علل آن را می‌آزمایند و در آن از دانش‌آموز خواسته می‌شود که نتایج یک نظر یا روابط بین وقایع و پدیده‌ها را توضیح دهند.
- پرسش‌هایی در مورد یک پرسش یا گفت‌وگو، پرسش‌هایی هستند که در آن از دانش‌آموز خواسته می‌شود پرسش یا گفت‌وگو را به صورت دیگری طرح کند. این نوع پرسش به روشن‌سازی جنبه‌های مختلف موضوع یا طرز تلقی دانش‌آموز کمک می‌کند.
- در جدول صفحه بعد برای هر یک از این نوع پرسش‌ها مثال‌هایی ارائه شده است.

مثال	نوع پرسش
<p>می توانی توضیح بیشتری بدهی؟  می توانی با مثال توضیح خود را کامل کنی؟  آیا منظور شما این است که .....؟  آیا شما فکر می کنید این مورد مانند آن یکی است؟</p>	<p>پرسش های جوینده و وضوح</p>
<p>چرا اینطور فکر می کنی؟  چه دلیلی برای این نظر داری؟  شواهد شما برای این ادعا چیست؟  آیا این بدین دلیل است که .....؟  آیا شواهد برای قضاوت کافی است؟</p>	<p>پرسش هایی که در مورد استدلال ها و شواهد پرسیده می شوند.</p>
<p>نظر شما در این مورد چیست؟  آیا به گونه ای دیگر هم می توان به این مورد (مسئله، واقعه، پدیده، و...) نگاه کرد؟  آیا دیگران هم مانند شما فکر می کنند؟  آیا با آنچه دیگران گفته اند موافقت می کنید؟  مخالفت شما برای چیست؟  آیا کسی نظر دیگری دارد؟  آیا دیدگاه های مختلف را بررسی کردی؟</p>	<p>پرسش هایی که دیدگاه های مختلف را کشف می کنند.</p>
<p>وقایع چه رابطه ای با هم دارند؟  چه چیز باعث شد این واقعه اتفاق بیفتد؟  چه خواهد شد اگر .....؟  از آنچه گفتید چه نتیجه ای به دست می آید؟</p>	<p>پرسش هایی که مفاد و پیامدها را می آزمایند.</p>
<p>آیا می توان این پرسش را به صورت دیگری مطرح کرد؟  آیا می توان این پرسش را به چند پرسش دیگر تبدیل کرد؟  آیا در این پرسش اصل موضوع مطرح شده است؟</p>	<p>پرسش هایی در مورد یک پرسش یا گفت و گو.</p>

**هدایت مباحثات :** همان‌طور که گفته شد در فعالیت‌های یادگیری برنامه‌درسی تفکر و پژوهش بحث و گفت‌وگو به دو صورت بحث در گروه‌های کوچک و بحث تمامی کلاس به کار گرفته شده است. نقش معلم در بحث گروهی به تسهیل‌گر و هدایت‌گر تغییر می‌یابد تا دانش‌آموزان فرصت بیشتری برای شرکت در بحث داشته باشند. این امر در چینه کلاس نیز تأثیرگذار است. بدین معنا که چینه کلاس در هنگام بحث تمامی دانش‌آموزان کلاس U شکل است تا آنها بتوانند با یکدیگر ارتباط کلامی و چشمی برقرار کنند.



رهنمودهایی برای هدایت بحث گروهی (اقتباس از اثر سیف، ۱۳۸۸، ص ۵۲۹)

راهکار و مثال	رهنمود
<ul style="list-style-type: none"> <li>● از افراد بسیار خجالتی سؤال‌هایی بپرسید که به سادگی قابل جواب دادن باشند.</li> <li>● مثال: جمشید نظر شما در این باره چیست؟</li> <li>● منتظر یک سکوت طولانی ننماید به طور مستمر از دانش‌آموز بسیار خجالتی بخواهید که نظری را ابراز کند.</li> </ul>	<p>همکاری کودکان بسیار خجالتی را به بحث جلب کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● مثال: پرویز این عقیده عجیب است. محمد نظر شما در مورد عقیده پرویز چیست؟</li> </ul>	<p>اظهارنظرها و سؤال‌های یک دانش‌آموز را به سوی دانش‌آموز دیگر هدایت کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● از دانش‌آموز دیگری بخواهید آنچه را که دانش‌آموز قبلی گفته است، خلاصه یا به زبان خود بیان کند. اگر بازگویی ناقص بود دانش‌آموز اول سعی خواهد کرد تا اظهارات دانش‌آموز بعدی را کامل کند.</li> </ul>	<p>به دانش‌آموزان کمک کنید تا سخنان یکدیگر را درک کنند.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● آنچه را که از گفتار دانش‌آموز درک کرده‌اید، برای او و کلاس تکرار کنید. از او بخواهید در صورتی که برداشت شما با نظر او تفاوت دارد، آن را اصلاح کند.</li> <li>● مثال: احمد من فکر می‌کنم نظر شما این باشد ... درست است یا من اشتباه فهمیدم؟</li> </ul>	<p>سعی کنید آنچه را که دانش‌آموزان می‌گویند درک کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● مثال: شواهدی برای دفاع از این نکته داری؟ چگونه به این نتیجه رسیدی؟</li> </ul>	<p>خواستار اطلاعات بیشتری باشید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● مثال: اجازه بدهید، ما درباره ... صحبت می‌کردیم که امیر پیشنهادی ارائه داد کسی نظر دیگری دارد؟</li> </ul>	<p>جریان بحث را به مسیر اصلی برگردانید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● مثلاً از دانش‌آموزان بخواهید پیش از جواب دادن، نظر خود را روی کاغذ بنویسند و بعد آنچه را که نوشته‌اند برای کلاس بازگو کنند. یا قبل از پاسخ دادن، مدتی وقت برای فکر کردن صرف کنند.</li> </ul>	<p>پیش از خواستن جواب، وقت کافی برای فکر کردن به دانش‌آموزان بدهید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● اگر گمان بردید دانش‌آموزان مطلبی را که یکی از آنها بیان کرده نفهمیده‌اند از آنها سؤال کنید آیا متوجه مطلب شدند یا نه؟ اگر دانش‌آموزان سرشان را به نشان موافقت تکان دادند از آنها بخواهید مثالی بیان کنند یا دلایلی برای صحت مطلب ارائه کنند.</li> </ul>	<p>هنگام صحبت‌های یک فرد، به سایر افراد نگاه کنید و توجه آنها را بسنجید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ایده‌ها و نظرات را تشویق نکنید؛ بلکه ایده‌پردازی و مشارکت در مباحثات را تشویق کنید.</li> </ul>	<p>مشارکت دانش‌آموزان در بحث را تشویق کنید.</p>



## قصه‌گویی و داستان‌خوانی

به منظور ایجاد حیرت فلسفی در ابتدای کلاس تفکر و پژوهش از داستان‌ها، قصه‌ها و فیلم‌هایی استفاده می‌شود. به کارگیری این رسانه‌ها به مهارت‌های خاصی نیاز دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

**الف) قصه‌گویی:** «پسچیدگی مهارت قصه‌گویی ایجاب می‌کند قصه‌گو علاوه بر ذوق، علاقه، از لحن عاطفی و بیان روشن و مناسب، زبان بی لکت و بدون تکیه کلام، صدای پرطنین و رسا، قدرت تغییر، تبدیل و تقلید صدا در حالت‌های گوناگون (نجوا، خواهش، فریاد، ناله، و...) ایجاد هیجان، نگاه نافذ، اندام پرتحرک، و توانایی کاربرد طبیعی آنها، و پشتکار برخوردار باشد. قصه‌گو هنگام اجرای یک قصه شخصیت خود را در بُعدهایی که با حالت عادی او تفاوت دارد، گسترش می‌دهد تا جهان خیال‌انگیز قصه خویش را بشناسد مخاطبان خود را به آن جهان ببرد و در کار خود سهیم کند.» (نعمت‌اللهی، ۱۳۸۹، ص ۳۲۰)

### باید و نیاید‌های قصه‌گویی

● قصه‌گو باید لحن خود را با لحن شخصیت‌های قصه هماهنگ سازد و به وضعیت مخاطبان نزدیک کند.

● به چهره مخاطبان نگاه کند، واکنش‌های آنها را در نظر بگیرد تا بتواند با حفظ طرح اصلی قصه زمان اجرا را به فراخور وضع و حال آنها افزایش و کاهش دهد.

● در جمع مخاطبان بنشیند چنان‌که فاصله چندان با آنها نداشته باشد.

● واضح، آرام و شمرده سخن بگوید.

● قصه را هنگام اجرا برای خود مجسم کند.

● روح کلی قصه را به خاطر بسپارد تا هنگام اجرا آن را گسترش یا کاهش دهد.

● از قصه نتیجه‌گیری مستقیم نکند. (نعمت‌اللهی، ۱۳۸۹، ص ۳۲۱)

**ب) داستان‌خوانی معلّم:** کتاب‌های داستان به عنوان یکی از ابزارهای ایجاد انگیزه و حیرت فلسفی در دانش‌آموزان در این برنامه سهم به‌سزایی دارند. بر این اساس در کنار توانایی انتخاب کتاب داستان مناسب، مهارت داستان‌خوانی معلّم نیز از اهمّیت ویژه‌ای برخوردار است. نکات زیر از جمله مواردی است که به هنگام داستان‌خوانی باید رعایت شود.

● هدف از خواندن داستان در این برنامه تقویت مهارت‌های خواندن دانش‌آموزان به معنای خاص آن نیست. از این رو، به منظور مدیریت زمان آموزش و استفاده از صوت و لحن مناسب،

داستان توسط معلم خوانده می‌شود، مگر در شرایطی خاص که دانش‌آموزی بتواند این کار را بهتر انجام دهد.

● به منظور درک بهتر روند و فضای داستان، ضرورت دارد معلم قبل از ورود به کلاس، کتاب را مطالعه کند.

● به منظور نمایش الگوی رفتاری مناسب در کتابخوانی، هنگام خواندن داستان در کلاس درس، کتاب تازه نشود.

● نمایش تصاویر کتاب داستان هنگام کتابخوانی به درک بهتر و کامل‌تر قصه و فضای آن کمک می‌کند، اما بسته به موضوع فعالیت در برخی موارد باید به هنگام خواندن داستان تصاویر را به دانش‌آموزان نشان داد. دربارهٔ برخی دیگر از کتاب‌ها تصاویر را می‌توان به صورت یکجا پس از خواندن کتاب نمایش داد. در هر حال، تشخیص زمان نمایش تصویر با معلم است.

● هنگام نمایش تصاویر، بهتر است کتاب کاملاً باز نگه داشته شود و با حرکت مناسب دست، تصاویر آن را در معرض دید همهٔ دانش‌آموزان قرار داد.

● در صورت عدم دسترسی به کتاب داستان، از خلاصهٔ آن داستان که پیوست فعالیت‌های فصل چهارم است، استفاده شود. در چنین شرایطی طوری فضاسازی کنید که دانش‌آموزان تصاویر را در ذهنشان مجسم کنند.



## ۲-۳- صلاحیت‌های انتخاب‌گری (انتخاب محتوا)

### ۱-۲-۳- انتخاب فعالیت از بین فعالیت‌های نیمه‌تجویزی: همان‌طور که بیان شد

معلمان محترم از بین فعالیت‌های نیمه‌تجویزی می‌باید سه فعالیت را متناسب با شرایط و نیاز کلاس خود انتخاب و اجرا کنند. برای انتخاب فعالیت از بین فعالیت‌های نیمه‌تجویزی به دو نکته باید توجه داشت:

- توجه به پیش‌نیازهای آن فعالیت قبل از اجرا؛

- تشخیص نیاز دانش‌آموزان با توجه به صلاحیت‌های تعیین شده در فعالیت.

به عنوان مثال، ممکن است دانش‌آموزان کلاس برای انجام پروژه (۱) مهارت‌های کافی را در پایه ششم کسب نکرده باشند؛ در این حالت، معلم تشخیص می‌دهد که فعالیت «پرسش‌های مناسب» را از بخش نیمه‌تجویزی انتخاب کرده و قبل از انجام فعالیت پروژه آن را اجرا کند. صورت دیگر ممکن است معلم تشخیص دهد برای غنی‌سازی و عمق بخشیدن به تفکر دانش‌آموزان از فعالیت‌هایی با مضامین پیچیده‌تر استفاده کند.

### ۲-۲-۳- انتخاب مواد و رسانه‌های آموزشی: مضامین کتاب‌های داستان، فیلم‌ها،

رخدادها و وقایع پیرامونی دست‌مایه مناسبی برای شروع بحث در حلقه‌های کند و کاو و اجتماعات پژوهشی هستند. (منظور از اصطلاح حلقه‌های کند و کاو، موقعیتی است که دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک با یکدیگر کار و فعالیت می‌کنند و منظور از اجتماع پژوهشی، موقعیتی است که کل دانش‌آموزان در کلاس به بحث و گفت‌وگو با یکدیگر می‌پردازند.) محتوای برخی از این مواد و رسانه‌ها از قابلیت بالایی برای پرورش تفکر برخوردارند. معلمان محترم برای انتخاب رسانه‌ها و مواد آموزشی مناسب، نیازمند استفاده از معیارهایی هستند. تسلط به کاربری این معیارها از صلاحیت‌های اساسی معلمان برای انتخاب محتواست.

### معیارهای انتخاب داستان برای برنامه درسی تفکر و پژوهش

– داستان حداقل دو موقعیت داشته باشد که امکان مقایسه شباهت‌ها، تفاوت‌ها، و تشخیص رابطه‌های دو موقعیت را به دانش‌آموزان بدهد.

– موضوعات در محتوا قابلیت طبقه‌بندی داشته باشد؛ یعنی موقعیت‌ها، شخصیت‌ها، وقایع را بتوان براساس دلایلی طبقه‌بندی کرد. اگر محتوای داستانی امکان طبقه‌بندی‌های متفاوت را ارائه دهد مناسب‌تر است.

– محتوای داستان موقعیت‌هایی را در خود داشته باشد که امکان قضاوت ارزشی را برای دانش‌آموزان فراهم کند.

– داستان مفاهیم و موضوعاتی داشته باشد که آن را به عنوان داستان فکری، از دیگر داستان‌ها متمایز بسازد.

– داستان‌ها باید ایجاد حیرت بکنند و تفکر و تخیل کودک و نوجوان را تحریک نمایند.  
– داستان باید روی موضوعات یا حوادث، تمرکز داشته باشد و برای دانش‌آموزان جذاب و بحث‌انگیز باشند.

– داستان حاوی موقعیت‌هایی باشد که مسائل فلسفی به‌طور غیرمستقیم در آن مطرح گردد و ضمن جذابیت بتواند سؤالات فکری ایجاد کند.

– ساختار تعقلی و ذهنی داستان به‌گونه‌ای باشد که خواننده در حین بحث و گفت‌وگو و تفکر و تعقل دربارهٔ شخصیت‌های داستان، به عقاید و زیربنای فلسفی دست‌یابد.

– محتوا و پیام داستان قابلیت ارتباط با تجارب زندگی روزمرهٔ کودکان و نوجوانان را داشته باشد؛ یعنی در خلال فعالیت‌های روزانه و تجارب شخصی شخصیت‌های داستان، رمز و رازها شکل بگیرد.

– محتوای داستان باید بین جنبه‌های هنری زبان و جنبه‌های آموزشی تعادل برقرار کند و از این طریق، خواننده را به یافتن مطلب و چالش با اندیشه و مسائل آن فراخواند.

– حجم محتوای داستان به‌گونه‌ای باشد که خواندن یا قصه‌گویی آن حداکثر ده دقیقه زمان نیاز داشته باشد. در صورتی که داستانی ارزش وقت‌گذاری بیشتر را دارد، دو جلسه به آن اختصاص داده شود.

### **معیارهای انتخاب فیلم برای برنامهٔ درسی تفکر و پژوهش**

– زمان فیلم حداکثر ده دقیقه باشد؛ یا در صورت مونتاژ از فیلم‌های بلند بتوان محتوایی مناسب آموزش تفکر انتخاب کرد به‌گونه‌ای که مضمون، موضوع، و ماجرای اصلی کماکان قابلیت کاربری آموزشی مورد نظر (فلسفیدن) را داشته باشد.

– محتوای فیلم حداقل دو موقعیت داشته باشد که امکان مقایسهٔ شباهت‌ها، تفاوت‌ها، و تشخیص رابطه‌های دو موقعیت را به دانش‌آموزان بدهد.

– موضوعات در محتوا قابلیت طبقه‌بندی داشته باشد، یعنی موقعیت‌ها، شخصیت‌ها، وقایع را بتوان براساس دلایلی طبقه‌بندی کرد. اگر محتوای فیلم امکان طبقه‌بندی‌های متفاوت را ارائه دهد مناسب‌تر است.

– محتوای فیلم دانش‌آموز را به انطباق الگوهای اطلاعات اخذ شده از یک موقعیت به

- موقعیت‌های دیگر که همان نوع اطلاعات در آن به کار گرفته می‌شود، قادر سازد.
- محتوای فیلم موقعیت‌هایی را در خود داشته باشد که امکان قضاوت ارزشی را برای دانش‌آموزان فراهم کند.
  - جریان فیلم باید ایجاد انگیزه و حیرت بکند و تفکر و تخیل کودک و نوجوان را تحریک نماید.
  - فیلم دارای مفاهیم و موضوعاتی باشد که آن را از دیگر فیلم‌ها متمایز سازد.
  - فیلم‌ها باید روی موضوعات یا حوادث تمرکز داشته باشد و برای دانش‌آموزان جذاب و بحث‌انگیز باشند.
  - داستان فیلم حاوی موقعیت‌هایی باشد که مسائل فلسفی به‌طور غیرمستقیم در آن مطرح گردد و ضمن جذابیت بتواند سؤالات فکری ایجاد کند.
  - ساختار تعقلی و ذهنی فیلم به‌گونه‌ای باشد که بیننده در حین بحث و گفت‌وگو و تفکر و تعقل دربارهٔ عناصر موجود در فیلم (شخصیت‌ها، وقایع، روندها و ...) به عقاید و زیربنای فلسفی دست‌یابد.
  - محتوا و پیام فیلم قابلیت ارتباط با تجارب زندگی روزمره کودکان و نوجوانان را داشته باشد؛ یعنی در خلال داستان آن، رمز و رازها شکل بگیرد.



### ۳-۳-۳- صلاحیت طراحی فعالیت (بخش غیر تجویزی یا اختیاری)

صلاحیت طراحی از صلاحیت‌های سطح بالای معلمان حرفه‌ای است. این سطح از صلاحیت شامل تسلط در به کارگیری هم‌زمان صلاحیت‌های اجرا، انتخاب‌گری، و طراحی است. معلمان مجرب با اتکا به تجربه عملی و به کارگیری دانش نظری خود در زمینه روان‌شناسی، برنامه‌ریزی، طراحی آموزشی و ... قادر به طراحی فعالیت‌های یادگیری بخش غیرتجویزی خواهند بود. از آنها انتظار می‌رود براساس چارچوب زیر و اصول انتخاب مواد و رسانه‌های آموزشی توانایی خود را به فعلیت برسانند.

#### ۱-۳-۳- اصول طراحی فعالیت

- هر فعالیت یک یا چند هدف برنامه را پوشش می‌دهد؛ به گونه‌ای که اهداف فعالیت‌ها با اهداف برنامه هماهنگی داشته باشد.
- در طراحی فعالیت‌ها باید انتظارات عملکردی مورد توجه قرار گیرد.
- در تعیین عناوین و محتوای فعالیت‌ها ضمن همسویی با اهداف برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه اول متوسطه، به نیازهای یادگیرندگان و انتظارات جامعه نیز باید توجه شود.
- در طراحی فعالیت‌ها توجه به طیف توانایی‌های دانش‌آموزان، میزان برخورداری مدرسه از تجهیزات و فناوری‌ها، میزان دخالت یا عدم دخالت معلم در فرایند یاددهی - یادگیری ضروری است.
- نقش اولیا حمایت از ایده‌های اساسی برنامه و تسهیل‌گری می‌باشد؛ در طراحی فعالیت‌ها این نقش به حدی باید باشد که موجب دخالت در روند و جهت یادگیری تفکر دانش‌آموز نشود.
- اجرای یک فعالیت ممکن است یک یا دو جلسه زمان نیاز داشته باشد. در طراحی فعالیت‌های یادگیری زمان مورد نیاز باید به دقت محاسبه شود.

نکته: در صورتی که طراحی فعالیت در مدرسه امکان نداشته باشد، سه جلسه غیرتجویزی نیز با استفاده از فعالیت‌های باقیمانده از بخش نیمه‌تجویزی انجام خواهد گرفت.

- هر فعالیت با یک محرک برای جلب توجه و آماده شدن برای ورود به یک اجتماع پژوهشی در قالب مشاهده در محیط واقعی، خواندن داستان، شعر، یا متون خواندنی دیگر، استفاده از رسانه‌های شنیداری، تصویر، فیلم، بازی، ایفای نقش، یا در پی وقوع یک پدیده، و ... آغاز خواهد شد. استفاده از رسانه‌های مختلف از یک سو به ایجاد حیرت فلسفی یا سؤال پژوهشی کمک می‌کند و از سوی دیگر فرصتی فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان تحلیل دقیق محتوای رسانه‌ها را تمرین کنند و برای زندگی در دنیایی مملو از رسانه آمادگی بیشتری پیدا کنند.

● طرّاحی فعالیت باید به گونه‌ای باشد که موجبات برقراری ارتباطات عاطفی و کنش و واکنش شناختی را بین دانش‌آموزان، و دانش‌آموزان و معلّم در حلقه‌های کند و کاو و اجتماع پژوهش، فراهم سازد.

● در طرّاحی فعالیت‌ها باید استفاده از روش‌های متنوع مانند تجربه، بحث و گفت‌وگو و غیره لحاظ شود.

● در طرّاحی فعالیت‌های یاددهی - یادگیری باید از تمرین‌ها و تکالیف تکمیلی، توسعه‌ای و خلاق برای تقویت و تثبیت آموخته‌ها استفاده شود.

۲-۳-۳- چارچوب طرّاحی فعالیت : فعالیت‌های یادگیری تفکر و پژوهش در چارچوب مشخصی تنظیم و ارائه شده‌اند. (رجوع کنید به فصل چهار) در طرّاحی فعالیت‌های غیرتجویزی نیز استفاده از این چارچوب توصیه می‌شود. چارچوب طرح فعالیت به شرح زیر است.

- عنوان فعالیت
- مضمون فعالیت
- صلاحیت‌ها
- زمان
- هدف
- انتظارات عملکردی
- مواد و وسایل آموزشی
- فرایند اجرا
- توصیه‌های اجرایی
- فعالیت تکمیلی
- پیوست‌ها

تعریف موارد فوق بدین شرح است :

**عنوان فعالیت :** عنوان فعالیت برگرفته از زمینه اصلی فعالیت یاددهی - یادگیری پیش‌بینی شده برای دستیابی به انتظارات عملکردی است و به گونه‌ای خواهد بود که موجب ایجاد انگیزه و انتظار در مخاطب شود.

**مضمون :** در هر فعالیت یک یا دو مضمون پیگیری می‌شود. این مضامین بار مفهومی فعالیت را بر دوش دارند. برخی از مضامین در فصل دوم نام برده شده است. با توجه به نیاز کلاس

می‌توان از همین مضامین یا مضامین دیگری که با اهداف برنامه هماهنگی داشته باشد استفاده کرد. انتخاب مضامین می‌تواند از موضوعات درسی پایه‌های تحصیلی قبلی و فعلی، وقایع و جریانات روز زندگی، کنجکاو‌های دانش‌آموزان درباره محیط طبیعی و اجتماعی پیرامون، و ماورالطبیعه انجام گیرد.

**صلاحیت‌ها:** منظور صلاحیت‌های پایه تفکر و پژوهش نظیر استدلال، تخیل، حل مسئله، تفکر انتقادی، ابداع و خلق، تفکر سیستمی، کاوش‌گری، پرسش‌گری، هدایت مشاهدات، تحلیل، قضاوت براساس شواهد، تصمیم‌گیری، قضاوت براساس نظام معیار، تأمل در خود، خود ارزشیابی بر اساس نظام معیار است. در هر فعالیت یک یا چند مورد از این صلاحیت‌ها پیگیری می‌شوند.

**زمان:** مطابق زمان جلسه آموزشی در دوره اول متوسطه است؛ یعنی متناسب با محتوای فعالیت یک یا دو جلسه ۵۰ دقیقه‌ای برای اجرا در نظر گرفته می‌شود.

**هدف:** اهداف فعالیت در دو قالب نوشته می‌شود؛ قالب اول به صورت: یک بند تشریحی در فعالیت نوشته می‌شود که در آن هدف یا هدف‌های کلی به همراه فعالیت‌های یاددهی – یادگیری به صورت ضمنی توضیح داده می‌شود. صورت دوم بیان اهداف در قالب معمول هدف‌نویسی است.

**انتظارات عملکردی:** در هر فعالیت چند انتظار از انتظارات عملکردی برنامه پیگیری می‌شود این انتظارات در طرح فعالیت باید مشخص شود.

**مواد و وسایل آموزشی:** تجهیزات، مواد و وسایل پیش‌بینی شده برای یک جلسه آموزش شامل کاربرگ‌ها، برگه‌های ارزشیابی، مواد خواندنی، مواد دیداری و شنیداری و ... می‌باشد. شایان ذکر است به منظور طراحی کاربرگ معلم ساخته صفحات سفیدی در آخر کتاب دانش‌آموز قرار داده شده است.

**فرایند اجرا:** در این بخش شیوه آموزش به صورت گام به گام توضیح داده می‌شود و شامل دستورالعمل ایفای نقش‌های پیش‌بینی شده برای معلم و دانش‌آموز به منظور مشارکت مؤثر در فرایند یادگیری و مدیریت مناسب بر مواد و رسانه‌های آموزشی و سایر عوامل و امکانات است. در مهم‌ترین گام این فرایند معلم، جهت تسهیل‌گری و هدایت مباحث، از سه دسته سؤال با ویژگی‌های صفحه بعد استفاده می‌کند.



سؤالات اولیه، توصیف موقعیت است. در این نوع سؤالات از دانش‌آموزان خواسته می‌شود آنچه را در داستان شنیده یا در فیلم، تصویر و نمایش یک فعالیت مشاهده کرده‌اند بیان کنند. هدف این سؤالات افزایش توانایی مشاهده، دقت و درک دانش‌آموزان است.

سؤالات دسته دوم، سؤالاتی است که در آن ابهامات، موقعیت‌های متضاد، روابط، تغییرات و ... موجود در داستان، فیلم و فعالیت مورد سؤال قرار می‌گیرد. این دسته از سؤالات به دنبال پرورش قوه تحلیل و استدلال دانش‌آموزان است؛ لذا از ماهیت و چیستی و چرایی سؤال می‌کنند.

سؤالات دسته سوم، یا سؤالات پایانی، یافته‌های دانش‌آموز را به موقعیت زندگی او پیوند می‌دهند.

**توصیه‌های اجرایی:** در پاره‌ای از موارد، لازم است انعطاف خاصی در برنامه لحاظ شود، یا ترتیب اجرا به نحوی تغییر یابد. در این صورت، موارد احتمالی و توصیه‌های لازم در این قسمت نوشته می‌شود.

**فعالیت تکمیلی:** در طراحی فعالیت‌های یاددهی - یادگیری از تمرین‌ها و تکالیف تکمیلی، توسعه‌ای و خلاق برای تقویت و تثبیت آموخته‌ها استفاده می‌شود. در صورت نیاز به چنین فعالیت‌هایی در این قسمت طرح به آن اشاره می‌شود.

**پیوست‌ها:** در برخی فعالیت‌ها پیوست‌ها شامل خلاصه داستان یا داستان‌هایی است که در آن فعالیت به کار گرفته شده است.

**۳-۳-۳- سازماندهی فعالیت‌های یک جلسه:** مراحل ارائه فعالیت در یک جلسه به شرح زیر است: اجرای تمامی مراحل نامبرده در روش ارائه، در همه جلسات الزامی نیست و به جز در مورد مرحله ارائه محرک و ایجاد انگیزه، تقدم و تأخر در نوشتار لزوماً به معنای تقدم و تأخر زمانی در اجرای مراحل نیست.

● ارائه محرک و ایجاد انگیزه با استفاده از بازی، نمایش یک فعالیت، مشاهده، خواندن داستان، نمایش فیلم، تصویر و غیره.

● گروه‌بندی و فعالیت حلقه‌های کند و کاو کوچک (برحسب ضرورت)

- طرح نظرات در اجتماع پژوهشی کلاس
- انجام فعالیت‌های کتاب دانش‌آموز (متناسب با مراحل پیش‌بینی شده در طرح فعالیت در فصل چهار کتاب راهنمای معلم)
- جمع‌بندی
- فعالیت تکمیلی (ارائه تمرین، تکلیف، مطالعه بعدی، و ... در صورت لزوم)

## فرایند اجرای درس‌های تفکر و پژوهش

### ۴-۱- مقدمه

در این فصل ابتدا درس‌های بخش تفکر و پژوهش کتاب تفکر و سبک زندگی در جدولی در یک نگاه توصیف شده‌اند. سپس فرایند اجرای درس‌های تفکر و پژوهش در هر جلسه در دو بخش تجویزی و نیمه‌تجویزی<sup>۱</sup> ارائه شده است. تصویر صفحه کتاب دانش‌آموزان نیز در فرایند اجرای فعالیت ارائه شده است. همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد اجرای ۲۲ جلسه تجویزی (۱۱ جلسه<sup>۲</sup> برای دروس بخش تفکر و پژوهش و ۱۱ جلسه برای دروس بخش آداب و مهارت‌های زندگی). برای همه کلاس‌های پایه هفتم یکسان و الزامی است. اما از درس‌های بخش نیمه‌تجویزی ۳ مورد انتخاب و اجرا می‌شود. طراحان درس‌های بخش غیرتجویزی نیز برعهده معلم است که در صورت تمایل می‌تواند از درس‌های باقیمانده بخش نیمه‌تجویزی استفاده کند.

جدول ۴-۱

ردیف	نوع درس	تعداد جلسات تفکر و پژوهش	تعداد جلسات آداب و مهارت‌های زندگی
۱	تجویزی (الزامی)	۱۱	۱۱
۲	نیمه‌تجویزی (انتخابی)	۳	
۳	غیرتجویزی (اختیاری)	۳	
جمع		۲۸	

۱- برای توضیح بیشتر به فصل سوم، عنوان برنامه آموزشی، ص ۳۲ رجوع کنید.

۲- منظور از جلسه، ۲ ساعت آموزشی معادل ۱۰۰ دقیقه در هر هفته است.

در طُرّاحی و سازماندهی درس‌ها دو گونه نظم را می‌توان رعایت کرد :

۱- **نظم منطقی**، که منظور از آن، توجّه به اصول انتخاب و سازماندهی محتوا از حیث ترتیب مطالب در برنامه‌درسی است؛ یعنی تقدّم و تأخّر درس‌ها از حیث ارتباط موضوعی آنها و اطمینان از توجّه به جنبه‌های مختلف یک موضوع در طُرّاحی ناشی می‌شود. این بدان معناست که به هنگام طُرّاحی درس‌ها، درس‌هایی که فلسفیدن را پرورش می‌دهند هم‌زمان و یکجا، و درس‌هایی که کاوشگری را تقویت می‌کنند نیز هم‌زمان و یکجا طُرّاحی شده‌اند.

۲- **نظم روانی**، که منظور از آن، تعیین توالی و سازماندهی درس‌ها براساس توجّه به اصول روان‌شناسی یادگیری است؛ یعنی تقدّم و تأخّر درس‌ها ناشی از توجّه به علایق دانش‌آموزان و تقویت انگیزه آنان برای تعامل در فعالیت‌های یادگیری است.

در طُرّاحی درس‌های بخش تفکر و پژوهش، نظم منطقی مد نظر بوده است. برای مثال درس‌های بخش پروژه پژوهشی جهت دستیابی به صلاحیت کاوشگری، درس‌هایی مانند سراب، راز تعادل، سکه طلا و ... برای دستیابی به صلاحیت فلسفیدن طُرّاحی شده‌اند، تعدادی از درس‌ها نیز به‌طور تلفیقی طُرّاحی شده‌اند اما هنگام چینش درس‌ها برای اجرا، نظم روانی بیشتر مورد توجّه قرار گرفته است. به عبارت دیگر، چینش درس‌ها در کتاب براساس ایجاد انگیزه و علاقه در دانش‌آموزان، و شادابی فضای کلاس انجام گرفته است.

## ۲-۴- درس‌های بخش تفکر و پژوهش در یک نگاه

ردیف	عنوان درس	نوع درس	مضمون	مهارت‌ها	زمان	رسانه مورد نیاز
۱	تفکر درباره تفکر	تجویزی	عقل، دانش، تجربه، تفکر و تعقل	حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت، تفکر انتقادی	۱ جلسه	داستان
۲	سکه طلا	تجویزی	هویت انسانی	مشاهده، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت، تفکر انتقادی	۱ جلسه	داستان
۳	بزرگ مردان کوچک	تجویزی	هویت (دفاع مقدس)	هدایت مشاهدات، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی	۱ جلسه	فیلم

۴	پروژه پژوهشی	تجویزی	گردآوری اطلاعات/ مشاهده	کاوشگری (پرسشگری، برنامه‌ریزی، هدایت مشاهدات، گردآوری اطلاعات، تحلیل، قضاوت براساس شواهد، تصمیم‌گیری)، ارائه، تفکر انتقادی	۳ جلسه	-
۵	حکایت تربیت	تجویزی	هویت	حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس نظام معیار، تفکر انتقادی	۱ جلسه	داستان
۶	راز تعادل	تجویزی	هدفمندی خلقت (جایگاه موجودات در مجموعه‌ای هدفمند - توازن و تعادل)	هدایت مشاهدات، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی، نگرش سیستمی	۱ جلسه	فیلم
۷	سراب	تجویزی	خطای تفسیر حواس (خطای حواس)، ویژگی‌های علم (ابطال‌پذیری در علوم تجربی)	مشاهده، حل مسئله، تحلیل، استدلال، تفکر انتقادی	۱ جلسه	عکس/فیلم
۸	ارائه گزارش پژوهش	تجویزی	گردآوری اطلاعات/ نظرسنجی	کاوشگری (پرسشگری، برنامه‌ریزی، گردآوری اطلاعات، تحلیل، قضاوت براساس شواهد، تصمیم‌گیری)، ارائه، تفکر انتقادی	۲ جلسه	-
۹	پرسش مناسب	نیمه تجویزی	روش گردآوری اطلاعات	حل مسئله، پرسشگری، استدلال	۱ جلسه	-
۱۰	حکایت راستی	نیمه تجویزی	در جست‌وجوی معنا (راست و دروغ)	حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، قضاوت براساس نظام معیار، تفکر انتقادی	۱ جلسه	داستان

داستان	۱ جلسه	حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی	شناخت	نیمه تجویزی	۱۱	بز یا سگ؟
فیلم	۱ جلسه	هدایت مشاهدات، تخیل، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی، ابداع و خلق	ندای درون	نیمه تجویزی	۱۲	چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟
متن خواندنی	۱ جلسه	حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس نظام معیار، تفکر انتقادی	خطای تعمیم تجربه	نیمه تجویزی	۱۳	دیوار شیشه‌ای
متن خواندنی	۱ جلسه	حل مسئله، تحلیل، استدلال، تفکر انتقادی	مغالطه	نیمه تجویزی	۱۴	مسموم کردن سرچشمه
متن خواندنی	۱ جلسه	حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی، تفکر سیستمی	ناظم و منظوم	تجویزی	۱۵	ناظم و منظوم

### ۴-۳- فرایند اجرای درس‌های تجویزی (الزامی)

#### توجه :

در فرایند اجرای درس در هر جلسه تعدادی سؤال پیش‌بینی شده است. این سؤالات ابزاری برای جهت‌دهی به گفت‌وگوها توسط معلم است. ممکن است با طرح یکی دو سؤال اول جریان گفت‌وگو به گونه‌ای پیش رود که به همه سؤالات بعدی نیز پاسخ داده شود. اما اگر چنین نشد استفاده از سؤالات بعدی به شما در دستیابی به اهداف کمک می‌کند.



## عنوان درس : تفکر برای تفکر

مضمون : عقل، دانش، تجربه، تفکر و تعقل  
مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

زیاد شنیده یا دیده‌ایم که کودکان و نوجوانان از سوی والدین و اطرافیان مخاطب این جملات قرار می‌گیرند که چرا فکر نمی‌کنی؟ کمی بیشتر فکر کن! چرا عقلت را به کار نمی‌اندازی! و جملاتی از این قسم. اما آیا کودکان و نوجوانان معنی این جملات را به‌واقع همان‌طور که در ذهن بزرگ‌ترهاست درک می‌کنند؟ آیا آنها برای رفتارهایی که انجام می‌دهند فکر نمی‌کنند یا روش و منش مناسب تفکر را ندارند؟ آیا معیارهای قضاوت آنها درست نیست؟ در این جلسه دانش‌آموزان، براساس آنچه در پایه ششم ابتدایی در کلاس تفکر و پژوهش انجام داده‌اند، راجع به ماهیت تفکر می‌اندیشند. انتظار می‌رود در پایان این فعالیت به پاسخ سؤالاتی درباره روش و منش تفکر دست یابند و دریابند که در ساعت تفکر و پژوهش از آنها چه انتظاری می‌رود و دیدی کلی نسبت به فرایند تفکر و تعقل پیدا کنند و با گفت و گو درباره سه مفهوم عقل، دانش و تجربه، به جایگاه آنها در شناخت آدمی بی‌بیرند.

### اهداف

- توانایی تأمل در جایگاه فکر، عقل و تجربه در شناخت
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- تحلیل معانی واژه‌های عقل، دانش، تجربه، تفکر، تعقل، معیار
- تبیین رابطه‌های عقل، دانش و تجربه
- تحلیل جایگاه عقل، دانش و تجربه در شناخت
- تحلیل ویژگی‌ها و شیوه‌های تفکر و تعقل

- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
  - ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش‌آموز، قصه کلاغ تشنه

## فرایند اجرای درس

بخش اول قصه زیر را برای دانش‌آموزان تعریف کنید و از آنها بخواهید پایان قصه را حدس بزنند.



در قصه‌ها آمده است که روزی کلاغی تشنه هرچه گشت، آبی برای رفع تشنگی پیدا نکرد. خسته و ناامید پروازکنان به خرابه‌های یک روستا رسید. ناگهان در گوشه‌سایه‌ای کوزه‌ای دید که از بیرون نمناک بود. این علامت نشان می‌داد که در کوزه حداقل به اندازه رفع تشنگی آب وجود دارد. کلاغ تشنه با خوشحالی خود را به کوزه رساند و منقارش را درون آن فرو برد؛ اما افسوس که دهانه کوزه تنگ و آب کم بود و منقار کلاغ به آب نمی‌رسید. بعد از تلاش بسیار، کلاغ خسته‌تر از قبل منقارش را از کوزه بیرون آورد؛ اما ناگهان فکری به ذهن او رسید....

وقتی همه نظر خود را گفتند ادامه قصه را برایشان تعریف کنید :

کلاغ پرواز کرد و از اطراف، سنگ ریزه‌های کوچکی را با خود به کنار کوزه آورد. یکی یکی سنگ ریزه‌ها را به داخل کوزه انداخت. هر بار که یکی از سنگ‌ها داخل کوزه می‌افتاد سطح آب کمی بالاتر می‌آمد. آنقدر به این کار ادامه داد تا منقارش به آب درون کوزه رسید. این آب بهترین و گواراترین آبی بود که تا آن روز نوشیده بود.





پس از پایان داستان، سؤالات زیر را در کلاس مطرح کنید و از دانش‌آموزان بخواهید فکر کرده و در مورد آنها گفت‌و‌گو کنند:

- ۱- چگونه این فکر به ذهن کلاغ رسید؟
- ۲- آیا شدت تشنگی کلاغ در سرعت پیدا کردن راه حل، تأثیری داشت؟
- ۳- در این داستان کلاغ برای حل مشکل از کدام یک از موارد استفاده کرد: «عقل، دانش یا تجربه»؟

دانش‌آموزان را با استفاده از مثال‌های نقضی که دربارهٔ هریک از موارد می‌تواند وجود داشته باشد به بحث راجع به مفهوم هریک از سه واژه وادارید.

۴- این داستان می‌تواند نشان‌دهندهٔ موقعیتی باشد که انسان ممکن است با آن مواجه شود. کدام یک از این سه در زندگی انسان مهم‌ترند: عقل، دانش یا تجربه؟ توجه دانش‌آموزان را به تصویر صفحهٔ ۹ کتاب جلب کنید. تعدادی از پاسخ‌های دانش‌آموزان در ابرک‌ها نوشته شده است این پاسخ‌ها نظر دانش‌آموزان است؛ درست یا نادرست بودن آن به دلیلی که برای ارائه این نظر بیان می‌کنند بستگی دارد. ابرک خالی «من فکر می‌کنم .....» به این معنی است که هر دانش‌آموز باید نظر خود و دلیل آن را بیان کند. برای اینکه به دانش‌آموزان کمک کنید موقعیت را بهتر درک کنند سؤالات زیر را مطرح کنید.

- ۵- آیا همهٔ انسان‌های عاقل حتماً با تجربه‌اند؟
- ۶- آیا دانشمند بودن به معنای عاقل بودن است؟
- ۷- آیا کسانی که دانش بیشتری دارند، عاقل‌ترند؟
- ۸- میزان عقل، دانش یا تجربهٔ انسان‌ها را چگونه می‌توان فهمید؟ آیا راه فهمیدن هر سه مورد یکی است؟

بر اساس جمع‌بندی فعالیت «گفت‌وگو کنید» و کشش دانش‌آموزان، سؤالات زیر را برای آنها مطرح کنید. از آنها بخواهید به عملکرد خود در کلاس تفکر استناد کرده و با ذکر مصادیقی از ساعت تفکر به این سؤالات پاسخ دهند.

۹- به نظر شما تفکر یعنی چه؟ تفکر دربارهٔ یک موضوع چگونه شروع می‌شود؟

۱۰- آیا هر کس که فکر می‌کند، عاقلانه عمل می‌کند؟ پاسخ خود را با مثال توضیح دهید.

سپس جملات زیر را در کتاب خود کامل کنند.

فکر کردن با عاقل بودن شباهت دارد؛ چون .....

فکر کردن و عاقل بودن یکی نیستند؛ چون .....

درک خود از معنای واژه‌های عقل، دانش و تجربه را بر اساس گفت‌وگوهای کلاس بنویسید.

عقل : .....

دانش : .....

تجربه : .....

توجه داشته باشید که هر دانش‌آموز

پاسخ خود را بنویسد و از دیکته کردن پاسخ‌های

یکسان به آنها خودداری کنید. این سؤال نوعی

ارزیابی است پاسخ‌های دانش‌آموزان نشان

می‌دهد که چه دریافتی از گفت‌وگوهای کلاسی

داشته‌اند.

سپس دانش‌آموزان سؤال زیر را به

صورت انفرادی انجام دهند.

هر یک از شما سعی کنید مدلی تصویری

برای رابطهٔ عقل، دانش و تجربه رسم کنید.

به نکات مندرج در سؤال توجه کنید.

● «سعی کنید» در این سؤال یعنی تلاش

فکری دانش‌آموزان مد نظر است و در این

سعی ممکن است همه به محصول دست نیابند.



● رسم مدل یکی از مهارت‌های تفکر است که حتی بزرگ‌سالان در آن مشکل دارند در این فعالیت دانش‌آموزان این مهارت را تمرین می‌کنند.

● برخی دانش‌آموزان به جای رسم مدلی که رابطه را نشان دهد نقاشی می‌کشند این عمل نیز ارزنده است اما پس از ارائه مدل‌ها در کلاس، و نوع رابطه‌ها و استدلال‌هایی که دانش‌آموزان برای این رابطه‌ها بیان می‌کنند، از مقایسه شکل‌ها به تفاوت مدل و نقاشی پی خواهند برد.

در اکثر دروس، فعالیتی تحت عنوان فعالیت در خانه پیش‌بینی شده است. این فعالیت‌ها به منظور تعمیق بخشیدن به یادگیری‌های دانش‌آموزان است. آنها با انجام این فعالیت‌ها در ارتباط با موضوع، بیشتر فکر کرده و تفکر خود را با خانواده به اشتراک می‌گذارند. اما در این درس فعالیت در خانه، به نوعی فهرست کردن قوانین و اصولی است که به هنگام تفکر انفرادی یا تفکر در گروه رعایت می‌کنیم. همکاران محترم می‌توانند قبل از اجرای درس تفکر، درباره تفکر یک جلسه را به قانون‌گذاری توسط دانش‌آموزان اختصاص دهند. یعنی با روش اجرای کلاس‌های تفکر، سؤال اول و دوم فعالیت در خانه را به بحث و گفت و گو بگذارند. قوانین توسط دانش‌آموزان وضع شود، روی مقوا نوشته و در کلاس نصب شود و آنها در طول سال، خود را ملزم به رعایت آن بدانند. این قوانین همان‌هایی است که انتظار می‌رود در کلاس تفکر و هنگام گفت‌وگو با دوستان یا بررسی یک موضوع و مسئله رعایت کنند، مانند:

- نظراتمان را با دلیل بیان کنیم.
- به هنگام ارائه نظراتمان هیجانات خود را کنترل کنیم.
- به حرف یکدیگر گوش فرادهیم.
- به یکدیگر احترام بگذاریم؛ یکدیگر را مسخره نکنیم.
- نقدمان درباره نظرات دیگران را با دلیل بیان کنیم.
- از کلمات و جملات دقیق برای بیان افکارمان استفاده کنیم.
- و ...

## فعالیت در خانه

- وقتی به تنهایی درباره موضوعی فکر می‌کنیم، چه روش‌ها، قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟
- وقتی به طور جمعی (در کلاس یا گروه دوستان و آشنایان) درباره موضوعی فکر و گفت‌وگو می‌کنیم، چه قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟
- چگونه می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف زندگی، عاقلانه عمل کنیم؟

## توصیه‌های اجرایی :

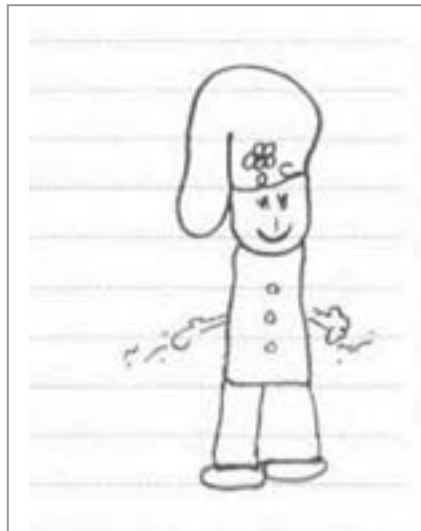
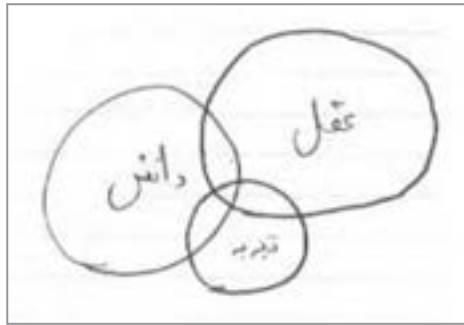
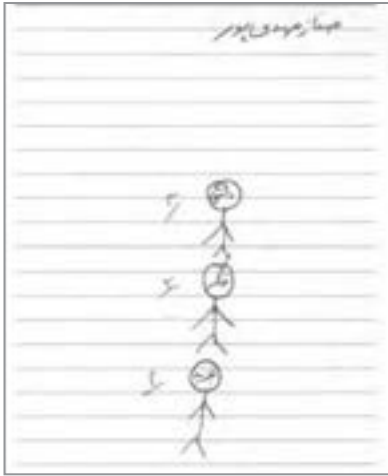
توجه داشته باشید که صرف داشتن دانش و تجربه منجر به عقل‌ورزی نمی‌شود و از سوی دیگر فرد بدون کسب علم و اطلاع کافی امکان عقل‌ورزی و داوری نسبت به دانسته‌ها را نمی‌یابد. هر چند عقل‌ورزی، داوری نسبت به دانسته‌ها را میسر می‌گرداند اما خود در مرحله پیشین، توسط اندوختن دانسته‌ها رشد می‌کند.

ممکن است برخی دانش‌آموزان در پاسخ به سؤالات، هوش را نیز مطرح کنند. در چنین صورتی از آنها پرسید هوش با عقل چه رابطه‌ای دارد و هوش را نیز به موضوع بحث اضافه کنید. در سؤال آخر فعالیت در خانه و در تعریف عقل و تعقل، دانش‌آموزان را به کاربرد معیارهای معتبر هدایت کنید.

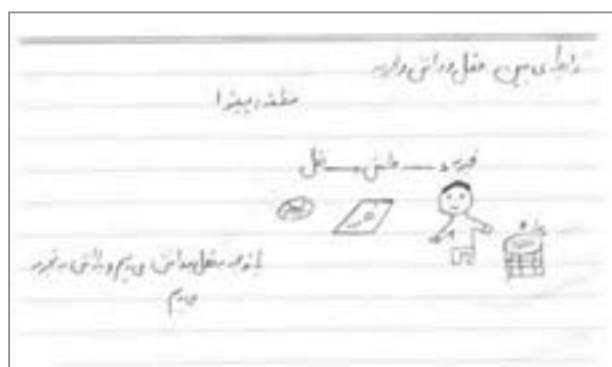
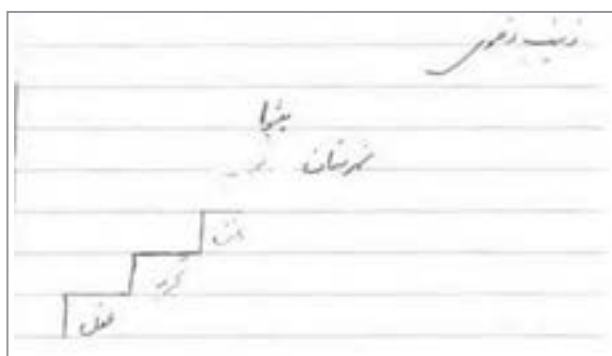
در این جلسه، دانش‌آموزان را با هدف درس تفکر و سبک زندگی و به خصوص درس‌های تفکر و پژوهش آشنا کنید تا بدانند در طول سال تحصیلی از آنها چه انتظاری می‌رود.

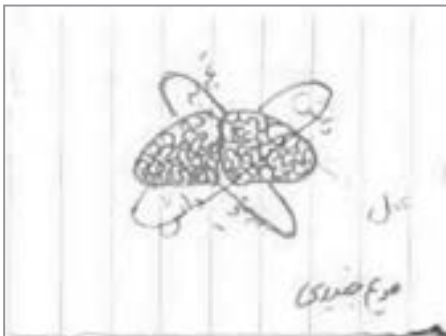
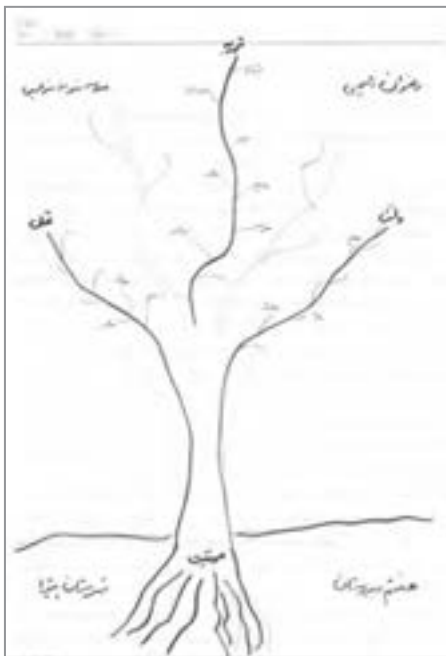
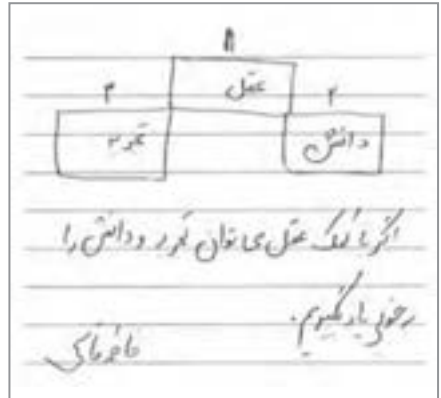
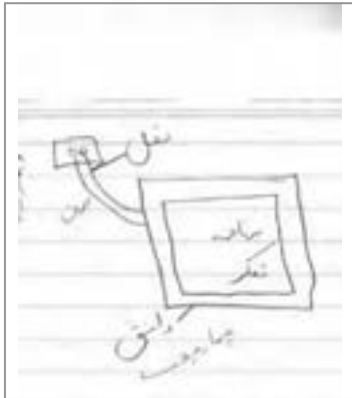


نمونه‌هایی از مدل‌ها و نقاشی‌های رسم شده توسط دانش‌آموزان











برخی از درس‌های این فصل مستقیماً به موضوع ابزار و منابع شناخت و روش و منش تفکر پرداخته، لذا در این بخش تعاریفی که مبانی این برنامه بر آنها استوار است ارائه شده است:

**شناخت:** «تمامی فعالیت‌ها و فرایندهایی که موجب آگاهی فرد از جهان هستی می‌شوند شناخت نامیده می‌شود.» (سیف، ۱۳۸۸، ص ۳۴۶)

**تفکر:** تفکر، شناخت از طریق عمل ذهن بر روی اطلاعات دریافت شده و اندوخته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم و دستیابی به نتیجه است. (نگاشت پنجم برنامه درسی ملی، ۱۳۹۰، ص ۶۸)

**تعقل:** تعقل به معنای تجزیه و تحلیل و ربط دادن قضایا و سنجش و ارزیابی یافته‌ها بر اساس نظام معیار است که از طرق معتبر به دست آمده است. (نگاشت پنجم برنامه درسی ملی، ۱۳۹۰، ص ۶۸)

**عقل:** عقل محدود به شناخت نیست. البته شناخت در قلمرو عقل قرار دارد و به این اعتبار می‌توان گفت که شناخت، عقل است اما با توجه به اینکه عقل به فعالیت شناختی محدود نمی‌شود، می‌توان گفت کسی که به شناخت اکتفا می‌کند، عاقل نیست. از این رو در متون اسلامی گاه از یک سو فهم و شناخت با عقل مترادف دانسته شده است و از سوی دیگر، عقل در عین مشتمل بودن بر فهم و شناخت به چیزی بیشتر و فراتر از آن دلالت دارد. شناخت محدوده ناقصی از عقل است. عقل در صورت تام خود، مستلزم انسجامی وجودی میان شناخت، عاطفه، انتخاب و عمل فرد است. هرگونه عدم انسجام (مانند اینکه فرد به گونه‌ای فکر کند و به گونه‌ی دیگر عمل کند) نشانه نابخردی است. دیدگاه اسلام عقل چیزی بیشتر از یک ساز و کار صرف برای حفظ بقای بشر است. عقل یک ظرفیت ویژه آدمی است که به کمک آن می‌تواند علاوه بر امور معیشتی خود، به درک حقایقی از جهان ناآشنا شود و بر حسب آنها فهم و تفسیر معینی نسبت به پدیده‌های جهان بیابد. (اقتباس از باقری، ۱۳۸۹، جلد اول، ص ۵۴-۵۲)

### تعریف تفکر

اهمیت تفکر و تعقل در زندگی آدمی تا بدانجاست که از آن به عنوان وجه تمایز اصلی انسان و سایر جانداران نام می‌برند. در واقع آنچه انسان را از سایر موجودات متمایز می‌سازد توانایی عظیم

قدرت تفکر و تعقل اوست.

در فرهنگ لغات فارسی نظیر معین، دهخدا، عمید و ... تعاریف دوری از فکر و تفکر به ثبت رسیده که خواننده با مراجعه به آن، تعریف دقیق و ملموسی از این واژه دستگیرش نخواهد شد. به عبارتی دیگر، این تعاریف فکر و تفکر را دانشی بدیهی در ذهن خواننده تلقی می‌کنند و تنها عبارات مترادف آن را به خواننده می‌آموزند. به ناچار باید سراغ تعاریف علمی و تخصصی این واژه رفته و مباحث نظری را دنبال کرد. تعاریف متعددی برای تفکر ارائه شده که مبتنی بر ساختار نظری است که تفکر، در آن مفهوم می‌یابد. برخی فقط برای ابعاد بیرونی و قابل مشاهده تفکر، اهمیت قائل شده و برخی دیگر مانند روان‌شناسان شناختی تفکر را به عنوان فرایندهای درونی در مواجهه فرد با مسئله جدید تعریف کرده‌اند. جان دیویی در کتاب «چگونه فکر می‌کنیم» درباره مفهوم تفکر می‌گوید: عملی است که در آن واقعیت‌های موجود، موجب تأیید یا تولید واقعیت‌های دیگر می‌شود، یا روشی است که در آن باورهای آینده بر اساس باورهای گذشته پایه‌گذاری می‌گردد. (به نقل از: شعبانی، ۱۳۸۲، ص ۴۴)

شریعتمداری در کتاب روانشناسی تربیتی خود، تفکر را جریانی که در آن، فرد کوشش می‌کند مشکلی را که با آن روبه‌رو شده مشخص سازد و با استفاده از تجربیات قبلی خویش به حل آن اقدام نماید (شریعتمداری، ۱۳۸۲: ۳۷۹) تعریف می‌نماید.

تفکر فرایندی کلی است که به وسیله آن دروندادهای حواس در ذهن تجزیه و تحلیل و ادراک می‌شود. (شعبانی، ۱۳۸۲: ۱۸۶)

ویناک در کتاب روان‌شناسی تفکر، تفکر را چنین تعریف می‌کند: «تفکر سازمان دادن و تجدید سازمان در یادگیری گذشته جهت استفاده در موقعیت فعلی است». ايسون تفکر را «فرایندی رمزی و درونی می‌داند که منجر به یک حوزه شناختی می‌گردد که نظام شناختی شخص متفکر را تغییر می‌دهد».

سولسو، معتقد است که «تفکر فرایندی است که از طریق آن یک بازنمایی ذهنی جدید به وسیله تبدیل اطلاعات و تعامل بین خصوصیات ذهنی، قضاوت، انتزاع، استدلال و حل مسئله ایجاد می‌گردد».

اوژن وان فانژه، تفکر را توانایی به کار بردن قوای استنباط، تصور و تشخیص به منظور دستیابی به یک نتیجه می‌داند. (نقل از آقازاده و تورانی، ۱۳۹۱: ۲۳)

مورگان، کینگ، ویس و اسکولپر (۱۹۸۷) تفکر را عبارت از تغییر شناختی اطلاعات به دست آمده از محیط و نمادهای ذخیره شده در حافظه درازمدت تعریف کرده‌اند. (نقل از سیف، ۱۳۸۰)

اورلیج (۱۹۹۸ به نقل از پرکینز ۲۰۰۲) تفکر را یک عمل پیچیده تعریف می‌کند که شامل نگرش‌ها، دانش‌ها و مهارت‌هایی است که به فرد اجازه می‌دهد محیط خود را مؤثرتر از یک محیط طبیعی درآورد.

تعریف تفکر در منطق عبارت است از: مرتب ساختن امور معلوم برای رسیدن به کشف مجهول. به عبارت دیگر فکر عبارت است از حرکت ذهن به سوی امور و مقدمات معلوم و سپس حرکت از آن امور معلوم به سوی کشف مقصود.

به گفته راغب اصفهانی؛ «فکر»، نیرویی است که «علم» را به سوی «معلوم» می‌برد و «تفکر» کوشش و جولان نیروی فکر به اقتضای عقل و خرد است. این نیرو ویژه انسان است و در حیوان نیست. تفکر یا اندیشه تنها در چیزی است که ممکن باشد صورتی از آن در خاطر و قلب انسان حاصل شود. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق: ۶۴۳)

به دیگر سخن؛ حقیقت تفکر و اندیشیدن مرکب از دو حرکت است: حرکتی به سوی مقدمات هر مطلب، سپس حرکتی از آن مقدمات به سوی نتیجه، مجموعه این دو حرکت که سبب شناخت و معرفت اشیا است «فکر» نام دارد. (طریحی، ۱۳۷۵: ۴۴۴)

تفکر، جریان قاعده‌مند، منظم، جهت‌دار و منتج و مولد دستگاه عقل و اندیشه انسانی برای دستیابی به حقیقت است. (بهشتی، ۱۳۸۱: ۱۶۹)

تفکر، شناخت از طریق عمل ذهن بر روی اطلاعات دریافت شده و اندوخته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم و دستیابی به نتیجه است. (نگاشت پنجم برنامه درسی ملی، ۱۳۹۰: ۶۸)

### تعریف عقل

«عقل» به نیرویی می‌گویند که آماده پذیرش علم است. همچنین به علمی که به وسیله آن به دست آید. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق: ۵۷۷) و «عاقل»؛ یعنی کسی که نفس خود را حبس کند، و نگذارد که هواها به او سرایت نمایند. (فراهیدی، ۱۴۱۰ ق: ۴۲۵) از آنجا که نیروی عقل انسان را از کارهای ناهنجار باز می‌دارد، به آن عقل گفته می‌شود. همچنین ادراکی که انسان دل به آن می‌بندد و چیزی را با آن درک می‌کند، نیز عقل نامیده می‌شود.

علامه طباطبایی (ره) می‌گوید: خدای متعال در قرآن، عقل را به نیرویی تعریف کرده که انسان در

دینش از آن بهره‌مند شود، و به وسیله آن راه را به سوی حقایق معارف و اعمال صالح پیدا نموده و در پیش گیرد. (علامه طباطبایی ۱۴۱۷ق: ج ۲، ص ۲۵۰)

### معنای لغوی عقل

در لسان‌العرب، آمده است: عقل به این سبب عقل نامیده می‌شود که صاحبش را از گرفتار شدن در مهالک باز می‌دارد و گفته شده است (ابن منظور، ۱۴۱۰ق، ج ۱۱، ص ۴۵۹، ذیل «عقل»، نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶) ابن فارس در مورد عقل می‌گوید: «عقل یک اصل دارد و عظمت آن دلالت دارد در بازداشتن وضعش از چیزی!»؛ به همین سبب عقل، بازدارنده زشتی‌ها در قول و فکر است (ابن فارس، ۱۳۸۹ق، ج ۴، ص ۷۰ به نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶). فیروزآبادی در قاموس‌المحیط می‌گوید: عقل نوری روحانی است که به وسیله آن نفس انسان، علوم ضروری و نظری را به دست می‌آورد (فیروزآبادی، ۱۹۹۱م، ص ۹۵۲، ذیل «عقل»، نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶).

### تعاریفی از عقل

*الف) مفسران:* علامه طباطبایی در تعریفی از عقل می‌فرماید: کلمه عقل مصدر است برای «عقل، یعقل» به معنای ادراک و فهمیدن چیزی؛ البته ادراک و فهمیدن کامل و تمام؛ و نیز می‌فرماید: عقل به معنای آن حقیقتی است که درون آدمی است و به وسیله آن، بین صلاح و فساد و بیان حق و باطل، راست و دروغ فرق گذاشته می‌شود (طباطبایی، ۱۳۹۳ق، ج ۲، ص ۲۴۷)؛ همچنین علامه در تعریفی جامع‌تر از عقل می‌فرماید: «واژه عقل بر ادراکی اطلاق می‌شود که همراه با تصدیق قلب است به آنچه خداوند سبحان انسان را بر آن سرشته است: ادراک حق و باطل در امور فطری و شناخت خوب و بد و سود و زیان در امور عملی؛ زیرا خدای سبحان انسان را به گونه‌ای خلق نموده که همان ابتدای خلقتش خودش را درک کند؛ سپس او را به حواس ظاهری مجهز کرده که ظاهر اشیاء را درک کند و دیگری (ادراک باطنی) که به وسیله آن، معانی روحی را درک نماید و با کمک این معانی، خود را در معرض اشیای خارجی قرار دهد؛ معانی‌ای چون: دوستی و دشمنی، بیم و امید و امثال اینها. پس انسان به نحو ترتیب و تفصیل و تخصیص، دخل و تصرف می‌نماید و در نظریات و امور بیرون از حیطه عمل، قضاوت نظری می‌نماید؛ و در عملیات و امور مربوط به رفتار قضاوت عملی می‌نماید. همه اینها در مسیری حرکت می‌کنند که فطرت و سرشت اصیل انسان برایش مشخص می‌سازد و این، همان عقل است» (طباطبایی، ۱۳۹۳ق، ج ۲، ص ۲۴۷).

*ب) فلاسفه و متکلمان:* «عقل» در اصطلاح فیلسوفان اسلامی در معانی مختلفی به کار رفته است. صدرالمتألهین، در شرح اصول کافی، معانی مختلفی برای عقل آورده است که از جمله آن، اطلاق لفظ عقل در این معانی به صورت اشتراک معنوی است. او در تعریفی جامع می‌گوید:

«عقل به غریزه‌ای گفته می‌شود که به واسطه آن، انسان از سایر حیوانات ممتاز می‌شود». این تعریف بین شخص هوشیار و کودن تفاوتی قائل نمی‌شود. همه انسان‌ها این غریزه را دارند و با همین غریزه عقلانی است که از صفت حیوان ممتاز می‌شوند (شیرازی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۳). عقل در اصطلاح متکلمین آن است که می‌گویند: «هذا ما یوجبہ العقل و هذا ما ینفیہ العقل»: فلان مطلب، مقتضای عقل است و فلان مطلب برخلاف عقل. منظور متکلمان از آنچه مقتضای عقل است، یعنی عقل آن را ایجاب می‌کند، یعنی چیزی که همه مردم یا اکثریت مردم آن را قبول دارند یا عقلی می‌دانند (همان). خواجه نصیرالدین طوسی، در «تجربید الاعتقاد»، ضمن پذیرش وجود عقل به این علت که بر امتناع وجود آن دلیلی اقامه نشده است، آن را همان جوهر مفارق از ماده دانسته است که در ذات و فعل بی‌نیاز است (جمال‌الدین، ۱۹۷۹م، ص ۱۸۵ به نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶)؛ اما خواجه نصیرالدین طوسی دلایلی چون قاعده «الواحد لا یصدر عنہ الا الواحد» و استدلالاتی مبتنی بر هدفمند بودن حرکت ارادی افلاک و علت وجود افلاک را که از طرف حکما برای اثبات ضرورت وجود عقل ذکر شده است، مخدوش و محل ایراد می‌داند (شیرازی، ۱۳۶۶، ص ۱۹۲-۱۸۵).

امام فخر رازی، عقلی را که شرط تکلیف است، در علم به وجود واجبات و درک علوم محال می‌داند و بر این باور است که محال است کسی عاقل باشد، ولی عالم به چیزی نباشد و یا عالم باشد، ولی عاقل نباشد (راضی، ۱۹۹۲م، ص ۸۱ به نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶)؛ لذا آن دو را تفکیک ناپذیر می‌داند. به طور کلی عقل در بین اهل کلام، قوه‌ای است که یاری‌دهنده و تبیین‌گر شرع بوده، قوه ممیز بین امور حسن و قبح می‌باشد.

**ج) محدثان:** شیخ حر عاملی در مورد معانی عقل چنین می‌گوید: عقل در سخن اندیشمندان و حکیمان معانی بسیاری دارد، ولی از جستجو در احادیث سه معنا برای آن به دست می‌آید: ۱- نیرویی که با آن بدی و خوبی و تفاوت‌های آن فهمیده می‌شود؛ ۲- ملکه‌ای که به انتخاب خوبی‌ها و اجتناب از بدی‌ها دعوت می‌کند؛ ۳- اندیشیدن و دانستن، و به این جهت در مقابل جهل قرار می‌گیرد نه در مقابل دیوانگی؛ و بیشترین استعمال عقل در احادیث، همین معنای دوم و سوم است (حر عاملی، ۱۴۰۳ق، ص ۲۰۹-۲۰۸ به نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶).

### تعاریفی از تعقل

**الف) لغت‌شناسان:** تعقل، از باب تفاعل به معنای عاقل گردیدن و خردمند شدن و یا تظاهر به خردمندی و یا دربند گرفتن و بازداشت کردن است (جبران، ۱۳۷۹ق، ص ۴۳۸، ذیل «عقل» به نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶) و تعقل، تفکر از روی عقل و عاقلانه اندیشیدن را گویند (مشیری،

ب) روان‌شناسان: در اصطلاح روان‌شناسی، تعقل عبارت است از: مکانیسم‌های دفاعی – روانی که شخص را از آسیب‌های روانی به وسیله قطع یا منحرف ساختن از سیر احساسات حفظ می‌کند (همان). در اصطلاح علمی رفتارشناسانه، تعقل عبارت است از: به کارگیری بیش از حد مفاهیم و کلمات و عبارت‌های روشنفکرانه به منظور پرهیز از تجربه‌های هیجانی و ابراز احساسات (همان).

رابطه و تفاوت عقل و تعقل: گاهی استعمال عقل به معنای تعقل و اندیشیدن است؛ همان طوری که در بالا به آن اشاره شد؛ ولی گاهی به معنای استعداد و نیروی بالقوه به کار رفته است که در این رابطه می‌گوییم: عقل نیروی بالقوه و استعداد ذاتی مختص انسان است؛ ولی تعقل استفاده از این نیرو برای به کار گماشتن آن است. عقل ندایی رحمانی و تعقل، گوش فرا دادن به این نداست. عقل نوری است در قلب که حق و باطل را از هم جدا می‌کند (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۹۸ به نقل از ناصح و ساکی، ۱۳۸۶) و روح و نفس آدمی از آن بهره می‌گیرند. تعقل نیز تلاش برای استفاده از این نورانیت است.

لذا داشتن عقل بالقوه کافی نیست و لازمه بهره‌مندی از این نیرو، تلاش و کوشش برای اندیشیدن و خردورزی است و این دو به دست نمی‌آیند، مگر اینکه خود را به تعقل و اندیشه مجبور کنیم. پس دانستن این نکته هم ضروری است که عقل موهبتی است از جانب خدا برای همه انسان‌ها.



## عنوان درس : سکه طلا

مضمون : هویت انسانی

مهارت‌ها : مشاهده، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت، تفکر انتقادی

زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

هویت از جمله مفاهیمی است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته و از جنبه‌های گوناگون قابل بررسی است. به عبارت کلی، هویت هر چیز آن را مشابه و متفاوت از دیگر اشیا و چیزها معرفی می‌کند. هر فرد در عین اینکه دارای هویت یگانه وجودی مخصوص به خود (صفات و ویژگی‌های پیشینی) است بر اثر تعاملات، ادراکات، تفکرات ناشی از تجربیات کسب شده و آگاهی‌های پسینی نیز که شکل دهنده هویت وی هستند هویتی پویا و قابل تکامل پیدا می‌کند. در این درس دانش‌آموزان از طریق پیگیری جریان داستان و تحوّل یکی از شخصیت‌های اصلی داستان به تأثیر اجتماع و تعاملات اجتماعی در شکل‌گیری هویت پی می‌برند.

### اهداف

- باور به ارزشمندی انسان و هویت متعالی او
- شناخت بایدها و نبایدهای رفتار انسان
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم
- تحلیل نقش فرد و جامعه در شکل‌گیری هویت انسان
- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
- به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی



مواد و وسایل آموزشی : کتاب سکه طلا

طلا، نوشته : دکتر آلمانا فلور آدا، مترجم : نسرين وکیلی از انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، کتاب دانش آموز.

فرایند اجرای درس : داستان سکه طلا

طلا را برای دانش آموزان خوانده یا نقل کنید. سپس از آنها بخواهید راجع به مسائل زیر بحث و گفت‌وگو کنند؛ آنچه در این گفت‌وگوها اهمیت دارد تأثیری است که پیرزن و روستائیان بر خووان گذاشتند و تغییرات تدریجی‌ای که در مسیر برای او اتفاق افتاد. در سؤال‌های اولیه دانش آموزان براساس وقایع و جریان داستان به سؤال‌ها پاسخ می‌دهند اما با سؤال‌های بعدی به تدریج از

داستان خارج شده و نظرات خود را در مورد سایر انسان‌ها و جامعه بیان می‌کنند. آنها می‌توانند نظرات خود را با مثال از افراد دیگری که می‌شناسند یا داستان زندگی آنها را خوانده یا شنیده‌اند بیان کنند.

- آیا پیرزن واقعاً ثروتمندترین آدم دنیا بود؟
- آیا اخلاق و رفتار پیرزن در روستائیان و خووان تأثیر داشت؟ چگونه؟
- چگونه یک انسان می‌تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد؟
- رفتار روستائیان با خووان چه تأثیری بر او داشت؟
- چگونه جامعه می‌تواند در تغییر انسانها نقش داشته باشد؟
- چه عوامل دیگری به جز جامعه در تغییر انسانها مؤثرند؟

سپس با فعالیت تکمیلی در کلاس، آنها تغییراتی را که در خودشان اتفاق افتاده است بررسی می‌کنند؛ تأکید این سؤال روی تغییرات در علاقه‌مندی‌ها، اخلاق و ویژگی‌های فردی و عواملی است که موجب این تغییرات شده است. بحث‌ها را به گونه‌ای هدایت کنید که دانش آموزان بی‌بهرند تغییر و دگرگونی در خلیقات افراد به یکباره رخ نمی‌دهد.

در سؤال آخر دانش آموزان را هدایت کنید علاوه بر تأثیر جامعه و یادگیری بر تغییر افراد،





بر تغییرات تفکر ناشی از رشد نیز اشاره کنند. به عنوان مثال دانش‌آموزانی که با مسئله بلوغ و تغییرات هورمونی مواجه‌اند، تغییراتی در نوع نگاه و رفتارشان ایجاد می‌شود. جنسیت نیز به‌طور طبیعی تفاوت‌هایی را در نوع نگاه و حتی روش‌های حل مسئله ایجاد می‌کند و...

در فعالیت در خانه دانش‌آموزان داستانی خواهند یافت که در آن یک فرد موجب تغییر جامعه یا جامعه موجب تغییر افراد شده است. افرادی مانند امام خمینی (ره)، ستارخان، و...

ممکن است نمونه‌هایی که برخی پیدا می‌کنند نمونه‌های منفی باشد در این صورت از

مقایسه عملکرد نمونه‌های مثبت و منفی به تفاوت نقش‌ها پی خواهند برد و تفکر آنها پرورش خواهد یافت.

#### پیوست :

خلاصه داستان سکه طلا، ویژه گروه سنی (ج-د)، ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، نوشته: دکترآلما فلور آدا، مترجم: نسرین وکیلی، تصویرگر: نیل والدمن سال‌ها بود که خوان دزدی می‌کرد. شبی از شب‌ها، لابه‌لای درخت‌ها نوری دید. جلو رفت و به کلبه‌ای رسید. از لای در توی کلبه را نگاه کرد. پیرزنی پشت یک میز چوبی نشسته بود.

خوان آنچه را که می‌دید، باور نمی‌کرد؛ یک سکه طلا در دست‌های پیرزن می‌درخشید. صدای پیرزن را شنید که می‌گفت: «من ثروتمندترین آدم دنیا هستم.»

خوان به این فکر افتاد که همه طلاهای پیرزن را بدزدد. برای این کار، خودش را پشت تنه درخت‌ها پنهان کرد و منتظر شد تا پیرزن از خانه بیرون برود. مدتی بعد دید، پیرزن که شالی دور خود پیچیده بود با دو مرد از کلبه دور شد.

خوان با خود گفت: «دیگر بهتر از این نمی‌شود.» و پنجره را به زور باز کرد و توی کلبه پرید. همه جا را گشت: زیر تخت، توی قفسه، اینجا، آنجا؛ اما سکه‌ای پیدا نکرد.

خووان دست از گشتن کلبه کشید و با خود گفت: «باید پیرزن را پیدا کنم و مجبورش کنم جای سگ‌ها را نشانم بدهد.» از کلبه بیرون آمد و از همان راهی که پیرزن و آن دو مرد رفته بودند، رفت. وقتی به رودخانه رسید، کمی آن طرف‌تر پدر و پسری سخت سرگرم کار بودند. به طرف آنها رفت و با صدای کلفتی گفت: «پیرزن قد کوتاهی که شال سیاهی دور خودش پیچیده بود، ندیده‌اید؟»

پسر گفت: «آهان، حتماً دنبال دونا ژوزفا می‌گردید. چرا او را دیده‌ایم. امروز صبح خیلی زود رفتیم و او را به اینجا آوردیم؛ چون پدر بزرگم یک حمله...» خووان توی حرف او دوید و گفت: «حالا کجاست؟» پدر لبخندی زد و گفت: «خیلی وقت است که رفته. چند نفر از آن طرف رودخانه آمده بودند دنبالش؛ می‌خواستند او را پیش یک بیمار ببرند.»

خووان با ناراحتی پرسید: «چطور می‌توانم از رودخانه بگذرم؟» پسر گفت: «فقط با قایق؛ اگر بخواهی ما می‌بریمت؛ البته وقتی سیب‌زمینی‌ها را از خاک در آوردیم.»

خووان گفت: «باشند، صبر می‌کنم» اما کم کم حوصله‌اش سر رفت. بیلی برداشت و دست به کار شد. غروب بود که هر سه نفر بیل‌های خود را زمین گذاشتند. خاک زیر و رو شده بود و سبذ پر از سیب‌زمینی بود.

خووان با دستپاچگی پرسید: «حالا می‌توانید من را ببرید؟» پدر جواب داد: «حتماً، اما بگذار شامان را بخوریم.» نور ماه رودخانه را روشن کرده بود. پدر و پسر پارو می‌زدند و قایق را به آن طرف رودخانه می‌راندند. پسر به خووان گفت: «دونا ژوزفا فقط با یک فنجان چای مخصوص خودش پدر بزرگم را خوب کرد.» پدر گفت: «بله، نه تنها او را درمان کرد، یک سگه طلا هم برایش آورده بود.» خووان حاج و واج ماند. نمی‌فهمید دونا ژوزفا که برای کمک به مردم این طرف و آن طرف می‌رود، چرا به این و آن سگه طلا می‌بخشد؟

وقتی به آن طرف رودخانه رسیدند مرد جوانی را دیدند که بیرون کلبه خود نشسته بود. پدر به مرد جوان گفت: «این مرد دنبال دونا ژوزفا آمده است.» مرد جوان گفت: «او همین یکی دو ساعت پیش رفت.» خووان با بی‌تابی پرسید: «کجا رفت؟» مرد جوان کوه‌ها را نشان داد و گفت: «آن طرف کوه.» خووان پرسید: «با چی به آن طرف کوه رفت؟» مرد جوان گفت: «با اسب، آنها با اسب دنبال او آمده بودند. پای یکی از بستگان‌شان شکسته بود.»

خووان با عجله گفت: «من هم می‌خواهم به آن طرف کوه بروم.» مرد جوان گفت: «شاید فردا من بتوانم تو را ببرم، شاید هم پس فردا؛ اول باید ذرت‌ها را بچینم.»

خووان مجبور شد دو روز از طلوع تا غروب خورشید در مزرعه کار کند. وقتی شام می‌خوردند،

خووان در فکر دونا ژوزفا بود. تعجب می‌کرد کسی که این همه ثروت دارد، چرا برای درمان این و آن راه‌های طولانی را پشت سر می‌گذارد.

صبح روز بعد خووان و مرد جوان راه افتادند. کم کم به دامنه کوه نزدیک می‌شدند. مرد جوان گفت: «برایم عجیب نیست که دنبال دونا ژوزفا می‌گردی. همه مردم این دور و بر به او نیاز دارند. وقتی رفتم و او را آوردم، زنم از تب می‌سوخت، اما او خیلی زود تبش را پایین آورد. یک سکه طلا هم برایش آورده بود!»

کمی که جلوتر رفتند، مرد جوان گفت: «حُب من دیگر باید بروم. راه زیادی نمانده. آن خانه را می‌بینی؟ خانه همان مردی است که پایش شکسته است.»

خووان از مرد جوان خداحافظی کرد و دوید. هنوز هم می‌خواست هر چه زودتر به دونا ژوزفا برسد. وقتی به در خانه رسید، زنی با یک دختر بچه از گاری پیاده می‌شدند. خووان پرسید: دونا ژوزفا را ندیده‌اید؟»

زن جواب داد: «همین الان او را به خانه دونا تئو بردیم. زنش بیمار است.» خووان گفت: «چطور می‌توانم به آنجا بروم؟ باید او را ببینم.» زن با مهربانی گفت: «من می‌توانم شما را ببرم؛ اما امروز نه؛ امروز باید کدوها و لویب‌هایم را جمع کنم.»

خووان یک روز طولانی دیگر را در مزرعه گذراند. روز بعد وقتی گاری در جاده بین مزرعه‌ها پیش می‌رفت، زن گفت: «نمی‌دانم اگر دونا ژوزفا نبود، چه می‌کردیم. همسایه‌ها او را با اسب خودشان به اینجا آوردند. او پای شکسته شوهرم را محکم بست و به من یاد داد چطور چای مخصوصش را دم کنم و به شوهرم بدهم تا درد نکشد.»

خووان چیزی نگفت. زن گفت: «دونا ژوزفا یک سکه طلا هم برایش آورده بود. باور می‌کنی؟» خووان آهی کشید. وقتی به خانه دونا تئو رسیدند، دونا ژوزفا تازه از آنجا رفته بود؛ اما اینجا هم کارهایی بود که باید قبل از رفتن تمام می‌شد. خووان آنجا ماند تا در برداشت قهوه کمک کند. روز بعد هوا تاریک و روشن بود که خووان از خواب بیدار شد. در آن صبح زیبا انگار کوه‌ها به او لبخند می‌زدند. وقتی دونا تئو به او گفت که باید راه بیفتند، تازه فهمید خداحافظی کردن چقدر سخت است. از تپه که به طرف مزرعه‌های نیشکر سرازیر شدند، دونا تئو گفت: «دونا ژوزفا چه زن خوبی است! تا به او گفتم زنم بیمار است با گیاهان مخصوص خودش به خانه ما آمد. تازه یک سکه طلا هم برای همسرم آورد!»

هوا خیلی گرم بود؛ اما خووان فقط آه می‌کشید و پیشانی خود را پاک می‌کرد. دو مرد ساعت‌ها

رفتند و رفتند تا به جایی رسیدند که به نظر خنوان آشنا می‌آمد. بله آنها از همان جاده‌ای می‌گذشتند که خنوان یک هفته پیش از آن گذشته بود. کلبه دونا ژوزفا از دور دیده می‌شد. خنوان از اسب پایین پرید و دوید این بار دیگر نمی‌گذاشت طلاها از چنگش در بروند.

نفس نفس زنان به کلبه رسید. دونا ژوزفا نزدیک در ایستاده بود. خنوان با صدایی که پیرزن را ترساند، فریاد زد: «بالاخره پیدایت کردم! طلاها کجا است؟»

دونا ژوزفا با تعجب به او نگاه کرد و گفت: «طلا؟ تو برای سکه طلا اینجا آمده‌ای؟ من می‌خواستم آن را به آدم محتاجی بدهم. اولی پیرمردی بود که یک سکه را رد کرده بود. بعد زن جوانی بود که تب او را از پای انداخته بود. سومی مردی بود که پایش شکسته بود و بعد هم زن دون تو بود. اما هیچ کدام آنها سکه را قبول نکردند و گفتند آن را به کسی بدهم که محتاج‌تر از آنها است.»

دونا ژوزفا گفت: «حتماً تو بیشتر از همه به آن نیاز داری!» سکه را از جیب خود در آورد و به او داد. خنوان به سکه خیره شد. در همین وقت دختر کوچکی دوان دوان خود را به آنها رساند و گفت: «دونا ژوزفا، خواهش می‌کنم عجله کن! مادرم تنه‌است و چیزی نمانده بچه به دنیا بیاید.»

دونا ژوزفا گفت: «باشد، عزیزم. الآن راه می‌افتم.» بعد به آسمان نگاه کرد و ابرهای سیاه را دید. طوفان نزدیک بود. آه کشید و گفت: «اما چطور بیایم؟ به خانه‌ام نگاه کن. نمی‌دانم چه بلایی بر سر بام خانه‌ام آمده است. طوفان بقیه آن را هم می‌کند.»

خنوان به چشم‌های نگران دخترک، صورت غمگین و پریشان دونا ژوزفا و کلبه او نگاهی انداخت و گفت: «برو، دونا ژوزفا. نگران خانه نباش من آن را درست می‌کنم. کاری می‌کنم که از اولش هم بهتر بشود.» دونا ژوزفا از او تشکر کرد. شالش را روی دوش انداخت و دست دخترک را گرفت. هنوز راه نیفتاده بودند که خنوان دست دراز کرد و سکه را به او پس داد و گفت: «بگیر، مطمئن هستم نوزاد بیشتر از من به این سکه نیاز دارد.»



## عنوان درس : بزرگ مردان کوچک

مضمون : هویت (دفاع مقدّس)

مهارت‌ها : هدایت مشاهدات، حلّ مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

شاید برای شما نیز اتفاق افتاده باشد که در برخورد با موقعیت یا مسئله‌ای خاص درباره‌ی خوب و بد واقعه، نقش و تأثیر افراد در وقوع آن موقعیت و موارد دیگر به قضاوت و داوری نشسته باشید. چه بسا ممکن است با دریافت اطلاعات بیشتر قضاوت خود را تغییر داده و یا کماکان بر نظر خود پافشاری کرده باشید. آیا همه‌ی وقایع همان طور که ما مشاهده می‌کنیم اتفاق افتاده است؟ چه نکاتی ممکن است به نتایج قضاوت‌های ما آسیب بزنند؟ در این درس دانش‌آموزان با مشاهده‌ی فیلم «۲۳ نفر به علاوه یک نفر» با موقعیتی برای تفکر درباره‌ی هویت و قضاوت مواجه می‌شوند؛ انتظار می‌رود در پایان فعالیت به برخی نکات مهم در قضاوت و عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری هویت پی برده و آن را در زندگی به کار گیرند.

### اهداف

- گرایش به حقیقت‌جویی و انصاف و عدل در قضاوت
- توانایی تأمل درباره‌ی روابط امور و پدیده‌ها
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- تأمل در بررسی شواهد و قضاوت و تصمیم‌گیری براساس آن
- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم
- به کارگیری تجارب خود درباره‌ی قضاوت عملکرد و استخراج معنا و مفهوم از آنها
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران

● به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی  
 مواد و وسایل آموزشی: فیلم ۲۳ نفر به علاوه یک نفر (نسخه دانش‌آموز)، فیلم ۲۳ نفر به  
 علاوه یک نفر (نسخه معلم) از تولیدات سینمای دفاع مقدس

## فرایند اجرای درس



بخش اول فیلم ۲۳ نفر به علاوه یک نفر را به نمایش بگذارید. در پایان نمایش این بخش توضیحاتی در مورد سیستم امنیتی ارتش عراق در زمان صدام ارائه کنید تا دانش‌آموزان بدانند تا این اندازه نزدیک شدن به شخص صدام مستلزم جلب اعتماد صد درصدی است. (شما می‌توانید با تماشای نسخه معلم این فیلم با این فضاسازی آشنا شوید.) حال از دانش‌آموزان بخواهید در مورد سؤال‌های زیر گفت‌وگو کنند.

## گفت‌وگو کنید

- نظر شما درباره داستان فیلم چیست؟
- احساس شما درباره قهرمانان این داستان (۲۳ نفر و آن یک نفر) چیست؟ این افراد چه ویژگی‌هایی داشتند که توجه شما را جلب کرد؟
- شخصیت آن ۲۳ نوجوان و آن یک نفر را با هم مقایسه کنید. کدام یک از آنها به وظایف خود در قبال کشورشان درست عمل کرده‌اند؟
- خیانت به میهن یعنی چه؟ چه مصادیقی دارد؟ آیا فرد مترجم خیانتکار بود؟ به نظر شما مجازات این فرد چه باید باشد؟

سپس بخش دوم فیلم را به نمایش بگذارید. پس از مشاهده بخش دوم فیلم از دانش‌آموزان بخواهید درباره سؤال‌های زیر گفت و گو کنند.

● قضاوت‌های ما درباره افراد، وقایع، امور و پدیده‌ها تحت تأثیر چه چیزهایی قرار می‌گیرد؟

● برای اینکه بتوانیم قضاوت‌های منطقی و منصفانه‌تری داشته باشیم، چه باید بکنیم؟

سپس سؤال‌های فعالیت‌های تکمیلی در کلاس را مطرح کنید. توجه داشته باشید که مصداق‌های

خیانت به کشور تنها از نوع خیانت در زمان جنگ و جاسوسی نیست. پاسخ‌های زیر نمونه‌هایی از پاسخ‌های دانش‌آموزان است.

● کسانی که زیرمیزی می‌گیرند.

● کسانی که رشوه می‌گیرند.

● کارمندانی که کم کاری می‌کنند.

● ...

ممکن است در نظر اول این پاسخ‌ها بی ربط یا شعارگونه به نظر برسد. اما وقتی از دانش‌آموزان سؤال می‌شود چرا اینها را نمونه‌های خیانت می‌دانید. پاسخ می‌دهند چون به کشور ضرر می‌زند. یا فرهنگ مردم را عوض می‌کند. یا به مردم ایران آسیب می‌زند و البته این نگاهی عمیق به مفهوم خیانت است. کسانی که خیانت را اینگونه تعریف می‌کنند در آینده بهتر عمل خواهند کرد.



## فعالیت در خانه

سؤال فعالیت در خانه فرصتی فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان بحث قضاوت را به زندگی روزانه خود مرتبط سازند. به سؤال و نمونه‌هایی از پاسخ‌ها توجه کنید.

سؤال: «آیا موردی سراغ دارید که پیش‌فرض‌های ذهنی یا محدودیت دانسته‌ها به قضاوتی

نادرست منجر شده باشد؟ آن را بنویسید.»

پاسخ دانش‌آموزان :

- افراد به محض دیدن صحنه تصادف در مورد مقصر نظر می‌دهند.
- همه..... خسیس هستند؛ این یک پیش فرض غلط است که باعث می‌شود ما در مورد مردم برخی از شهرها بد قضاوت کنیم. جملاتی که برای اقوام، گروه‌ها و طبقات مختلف به کار برده می‌شود از این نوع است.
- همه بولدورها دزد هستند، ثروت از راه درست به دست نمی‌آید و...
- همه فقرا.....

### توصیه‌های اجرایی

منظور از ۲۳ نفر در این فیلم ۲۳ رزمنده نوجوان است که علی‌رغم سن کم اهداف والا داشته و بر عقاید خود پافشاری می‌کنند. آن یک نفر هم بر خلاف اینکه همه شواهد حاکی از جاسوسی اوست اما با ملاحظه شرایط نوجوانان تدبیری می‌اندیشد تا در شرایط سخت به آنها کمک کند. در جریان بحث دانش‌آموزان را هدایت کنید تا در مورد عوامل تأثیرگذار بر فرد هنگام برخورد با یک موقعیت جدید فکر کنند. (حواس بیرونی، قوای باطنی، تجربیات، خطای ادراک، نفسانیات، تأثیرپذیری از جمع و...)





## عنوان درس : پروژه پژوهشی

مضمون : گردآوری اطلاعات، مشاهده، نظرسنجی  
مهارت‌ها : کاوشگری (پرسشگری، برنامه‌ریزی، هدایت مشاهدات، گردآوری اطلاعات، تحلیل، قضاوت براساس شواهد، تصمیم‌گیری)، ارائه، تفکر انتقادی  
زمان : ۵ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

در درس پروژه دانش‌آموزان با گفت‌وگو درباره سؤالاتی که در کتاب دانش‌آموز مطرح شده است آنهایی را که با روش مشاهده یا نظرسنجی پاسخ داده می‌شوند مشخص می‌سازند، سپس هر یک از آنها به طرح سؤالی می‌پردازد که مناسب‌ترین روش برای گردآوری اطلاعات روش مشاهده یا نظرسنجی است. انتظار می‌رود در ادامه با نوشتن طرح پژوهش خود و انجام یک پروژه به صورت فردی یا گروهی ضمن رعایت مراحل تحقیق، جمع‌آوری داده‌های لازم و نمایش و ارائه آن در قالب‌های تعیین شده، مهارت‌های خود را در این زمینه ارتقا دهند.

### اهداف

- آشنایی با شیوه گردآوری اطلاعات با استفاده از مشاهده و نظرسنجی
- توانایی به‌کارگیری مشاهده و نظرسنجی به عنوان روش‌های گردآوری اطلاعات در فعالیت‌های مطالعاتی و پژوهشی
- آگاهی از ویژگی‌های سؤال مناسب در گردآوری اطلاعات به شیوه مشاهده و نظرسنجی
- آشنایی با ساختار طرح و گزارش پژوهش
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی خاص

- طراحی سؤال مناسب برای گردآوری اطلاعات به شیوه مشاهده و نظرسنجی
- برنامه‌ریزی برای دستیابی به پاسخ سؤالات خود براساس مشاهده یا نظرسنجی
- به‌کارگیری شیوه صحیح مشاهده یا نظرسنجی برای گردآوری اطلاعات



- کار بر روی اطلاعات و اندوخته‌ها
- برای تبدیل مجهول به معلوم
- استنباط و نتیجه‌گیری از یافته‌ها
- ارائه گزارش براساس ساختار مشخص
- ارائه خلاصه گزارش در کلاس
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خود
- اصلاح و ارتقا نگرش‌های خود نسبت به پژوهش و یافته‌های علمی
- بررسی پدیده‌ها و روابط بین آنها با استفاده از شیوه مشاهده یا نظرسنجی
- رعایت اصول اخلاقی در مشاهده و نظرسنجی و ارائه نتایج

● به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی

مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش‌آموز

فرایند اجرای درس :

جلسه اول : طرح سؤال پژوهش

۱- در مورد مفهوم مشاهده از دانش‌آموزان سؤال کنید، بگذارید آنها درک و دریافت خود را با مثال بیان کنند. بعد تعریف مشاهده را براساس متن کتاب بیان کنید.

۲- دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵-۶ نفره تقسیم کنید، از گروه‌ها بخواهید در جدول فعالیت گفت‌وگو کنند و در کتاب دانش‌آموز سؤالاتی که پاسخ آنها باروش مشاهده به دست می‌آید را علامت بزنند.

**توجه :** تشخیص روش و منابع مناسب گردآوری اطلاعات در درس تفکر و پژوهش پایه ششم ابتدایی آموزش داده شده است. اما ممکن است اکثریت دانش‌آموزان کلاس شما به دلایل مختلف به توانایی مورد انتظار نرسیده باشند. در این صورت ضروری است پیش از اجرای فعالیت پروژه یک جلسه را به انجام درس «پرسش مناسب» از بخش نیمه‌تجویزی اختصاص دهید.

۳- از هر یک از گروه‌ها خواسته شود نتایج کار گروه را در کلاس با ذکر دلایل انتخاب سؤالات مورد نظر بیان کنند.

۴- از گروه‌ها بخواهید در جدول فعالیت گفت و گو کنید دوم در کتاب دانش آموز، سؤالاتی که پاسخ آنها با روش نظرسنجی به دست می‌آید را علامت بزنند.

۵- از هر یک از گروه‌ها خواسته شود نتایج کار گروه را در کلاس با ذکر دلایل انتخاب سؤالات مورد نظر بیان کنند.

۶- در مرحله بعد به صورت فردی یا گروهی در کتاب خود سؤالی را با ویژگی‌های زیر طرح کنند.

- پاسخ به پرسش تنها با مشاهده یا نظرسنجی امکان پذیر است.
- به دانستن پاسخ و جست و جوی آن علاقه مند باشند.
- به طور واضح و روشن بیان شده باشد.
- گردآوری اطلاعات در حد توان دانش آموز باشد (از لحاظ زمان و دسترسی به منابع امکان پذیر باشد).

- پاسخ سؤال به طور مستقیم در کتاب‌های درسی که تا کنون خوانده شده است، موجود نباشد.
- انجام مشاهده و نظرسنجی و گزارش نتایج آن باعث مزاحمت و آزردهی خاطر سایرین نشود.





۷- چند نمونه از سؤالات در کلاس خوانده، بررسی و در صورت لزوم اصلاح شود.

۸- سایر دانش‌آموزان براساس مباحثات انجام گرفته در مورد نمونه سؤال‌ها نسبت به اصلاح سؤال خود اقدام کنند.

### جلسه دوم : تهیه طرح پژوهش

- ۱- در این جلسه ابتدا سؤالات دانش‌آموزان در کلاس خوانده، بررسی، اصلاح و تصویب شود. در صورتی که تعداد گروه‌ها زیاد است متناسب با وقت در اختیار، سؤال چند گروه خوانده و بررسی شود. سایرین براساس همین فرایند سؤال خود را در گروه بررسی و اصلاح کنند.
- ۲- سپس ساختار طرح پژوهش به شرح زیر در کلاس ارائه و مطابق متن کتاب درباره آن توضیح داده می‌شود. (عناوین طرح پژوهش و فضای کافی برای نوشتن در کتاب دانش‌آموز پیش‌بینی شده است.)

### طرح پژوهش

- عنوان یا پرسش پژوهش
  - هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش داریم.
  - شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌بریم.
  - ابزاری که برای ثبت اطلاعات طراحی کرده‌ام.
- ۳- حال هر دانش‌آموز یا گروه در کلاس طرح پژوهشی خود را در کتاب دانش‌آموز کامل کند؛ در صورت نیاز به زمان بیشتر، تکمیل طرح در منزل انجام گیرد.



### موضوع: تاریخ پر روشنی

پیش از تاریخ کے بارے میں کیا معلومات حاصل کیے ہیں اور ان کے بارے میں کیا سوچیں گے؟

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

### موضوع: تاریخ پر روشنی

پیش از تاریخ کی تاریخ

### موضوع: تاریخ پر روشنی

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

### موضوع: تاریخ پر روشنی

پیش از تاریخ کی تاریخ



پیش از تاریخ کی تاریخ

### موضوع: تاریخ پر روشنی

### موضوع: تاریخ پر روشنی

پیش از تاریخ کی تاریخ

پیش از تاریخ کی تاریخ

### موضوع: تاریخ پر روشنی

پیش از تاریخ کی تاریخ





### جلسه سوم : برنامه ریزی برای اجرا

نوشتن طرح پژوهشی برای شروع پژوهش لازم و ضروری است، اما کافی نیست. در این مرحله باید طرح پژوهشی خود را در کلاس ارائه و با کمک هم کلاسی ها و راهنمایی دبیر در صورت لزوم آن را اصلاح کنند. سپس برای اجرای طرح خود برنامه ریزی کنند. در مورد نکات زیر از دانش آموزان سؤال کنید، بگذارید نظرات خود را در این مورد بیان کنند. شما نیز در صورت لزوم توضیحاتی بدهید.

**نکاتی که باید در برنامه ریزی اجرا به آنها توجه کنیم :**

الف) کارهایی که باید انجام شود.

ب) وسایل و لوازمی که برای انجام کار مورد نیاز است.

ج) مقدار پولی که باید هزینه کنیم.

د) کارهایی که هر کدام از اعضای گروه مسئول انجام آن هستند.

ه) کارها چه زمانی باید انجام شود؟ کی شروع شود؟ کی تمام شود؟ چقدر طول بکشد؟

**نکاتی که باید در برنامه ریزی اجرا به آنها توجه کرد :**

الف) کارهایی که باید انجام شود.

به طور حتم نمی توان در گوشه ای نشست و انتظار داشت اطلاعات با پای خود نزد ما بیایند.



برای گردآوری اطلاعات لازم است کاری انجام داد، برای مثال:

– گردآوری اطلاعات نیاز به ابزار دارد، پس در اولین گام، ابزار مناسب را طراحی کنند.

– برای مطالعه منابع چایی لازم است به کتابخانه مدرسه، کتابخانه‌های عمومی شهر، و یا مراکز نگهداری اسناد سازمان‌ها مراجعه کنند.

– برای استفاده از اینترنت مدرسه باید از مدیر مدرسه اجازه بگیرند.

– برای مراجعه به سازمان‌ها برای مصاحبه یا مطالعه اسناد باید از مدیر مدرسه معرفی نامه داشته باشند.

ب) وسایل و لوازمی که برای انجام کار مورد نیاز است.

– اولین وسیله‌ای که نیاز داریم برگه ثبت اطلاعات است که به صورت پرسش‌نامه، فرم مصاحبه، برگه ثبت مشاهدات و یا برگه تحقیق است.

– اگر قرار است با کسی مصاحبه کنند یا از گزارش‌های موجود در یک سازمان استفاده کنند، باید از مدیر مدرسه معرفی نامه داشته باشند.

– گاهی اوقات لازم است از یک واقعه، یک شخص و یا صفحات گزارش عکس‌برداری کنند، در این صورت لازم است دوربین همراه داشته باشند.

– ممکن است شخصی که با او مصاحبه می‌شود به دلایلی نتواند پاسخ‌ها را بنویسد، در این صورت لازم است پرسش‌ها را برای او خواند و پاسخ‌های او را ضبط کرد. در این گونه مواقع بهتر است یک ضبط صوت قابل حمل همراه خود داشته باشند و یا از گوشی تلفن همراه برای ضبط پرسش و پاسخ‌ها استفاده کنند.

– وسایل ضروری دیگر مانند خودکار، پوشه، گیره کاغذ و نظایر آن فراموش نشود.

ج) مقدار پولی که باید هزینه کنیم.

گردآوری اطلاعات گاهی اوقات هزینه چندان‌ی نیاز ندارد. اما ممکن است دانش آموزان بخواهند کار تایپ و مجلد کردن گزارش خود را به دیگران بسپارند. خرید مقوا و کاغذ، کرایه رفت و برگشت کتابخانه، و هزینه تکثیر پرسش‌نامه و نظایر آن هم باید در نظر گرفته شود، بنابراین در برنامه‌ریزی بهتر است به این قسمت هم فکر کنند، اگر هزینه‌ای لازم است مقدار آن را پیش‌بینی کنند و سهم اعضای گروه را مشخص کنند.

#### د) کارهایی که هر کدام از اعضای گروه مسئول انجام آن هستند.

انجام کار به صورت گروهی موجب سریع‌تر و دقیق‌تر انجام شدن کار می‌شود. همچنین در کارهای گروهی نمره ارزیابی به طور مساوی به اعضای گروه تعلق می‌گیرد، عادلانه این است که همه اعضا در پیشرفت کار سهیم باشند. بنابراین لازم است در هر مرحله کارها را بین خود تقسیم کنید و هر کس مطابق توان خود، کاری را بر عهده بگیرد.

#### ه) کارها چه زمانی باید انجام شود؟ کی شروع شود؟ کی تمام شود؟ چقدر طول بکشد؟

— پژوهش مرحله به مرحله انجام می‌شود و نتیجه هر مرحله برای شروع مرحله بعد ضروری است. برای مثال ابتدا باید فرم ثبت اطلاعات طراحی بشود تا بتوان به جمع‌آوری و ثبت اطلاعات پرداخت و.....

— برای انجام کارها زمانی پیش‌بینی کنند. مشخص بودن تاریخ شروع و تمام کردن کار به اعضای گروه کمک می‌کند تا برای وقتی که می‌خواهند به این کار اختصاص بدهند، برنامه‌ریزی کنند.

#### نمونه مثال برنامه‌ریزی برای اجرا (روش جمع‌آوری اطلاعات مشاهده)

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهیم	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان
	تهیه ابزار ثبت اطلاعات (فرم مشاهده)	کیارش	..../۱۱/۱۳	..../۱۱/۲۰
	تهیه وسایل مانند دوربین عکاسی یا ضبط صوت (اگر لازم است)	مهران	..../۱۱/۱۵	-----
	مشاهده، یادداشت برداری، استخراج اطلاعات، جمع‌بندی نتایج	علی	..../۱۱/۲۱	..../۱۱/۳۰
	تهیه نمودار، جدول و تصویر در صورت نیاز و نوشتن گزارش (دست‌نویس یا تایپ)	جمال	..../۱۲/۱	..../۱۲/۱۰



نمونه مثال برنامه ریزی برای اجرا ( در روش جمع آوری اطلاعات به روش نظرسنجی – پرسش نامه)

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهیم	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان
	تهیه ابزار ثبت اطلاعات (فرم مشاهده)	فاطمه	..../۱۱/۵	..../۱۱/۱۰
	توزیع پرسش نامه بین کسانی که قرار است آن را تکمیل کنند و جمع آوری آن.	نرگس	..../۱۱/۱۵	..../۱۱/۲۰
	استخراج و دسته بندی کردن پاسخها	فربیا	..../۱۱/۲۲	..../۱۱/۳۰
	تهیه نمودار، جدول و تصویر در صورت نیاز و نوشتن گزارش (دست نویس یا تایپ)	هلیا	..../۱۲/۵	..../۱۲/۱۵

نمونه مثال برنامه ریزی برای اجرا ( در روش جمع آوری اطلاعات به روش نظرسنجی – مصاحبه)

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهیم	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان
	تهیه ابزار ثبت اطلاعات (فرم مشاهده)	آرش	..../۱۱/۵	..../۱۱/۱۰
	تهیه ضبط صوت (در صورت نیاز به ضبط مصاحبه)	مهدی	..../۱۱/۵	..../۱۱/۷
	مصاحبه با کسانی که قرار است با آنها مصاحبه شود.	ناصر	..../۱۱/۱۰	..../۱۱/۲۰
	استخراج و دسته بندی کردن پاسخها	مسعود	..../۱۱/۲۲	..../۱۱/۳۰
	تهیه نمودار، جدول و تصویر در صورت نیاز و نوشتن گزارش (دست نویس یا تایپ)	دانیال	..../۱۲/۰۲	..../۱۲/۱۵

وقتی دانش آموزان برنامه ریزی برای اجرا را انجام دادند ساختار گزارش پژوهش را برای آنها معرفی کنید تا از همان ابتدای کار بدانند که چه گزارشی باید تحویل دهند.

گزارش پژوهش: گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش پژوهش است. در این مرحله پژوهشگران طرح پژوهش و یافته‌های آن را در گزارشی تنظیم و آن را برای ارائه به دیگران آماده می‌کنند. چنانچه بعد از اجرای پژوهش، یافته‌ها و نتایج آن گزارش نشود گویی اصولاً پژوهشی صورت نگرفته است. از این رو نوشتن گزارش پژوهش اهمیت دارد.

ساختار گزارش پژوهش : همان‌طور که می‌دانید، یک گزارش پژوهش از فصل‌ها و عناوین مشخصی تشکیل می‌شود. در این درس برای رعایت سادگی کار و هماهنگی با توانایی دانش‌آموزان عناوین اصلی زیر برای ساختار گزارش انتخاب شده‌اند.

گزارش پژوهش در پایه هفتم به طور ساده شامل موارد زیر است :

- روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگر/ پژوهشگران، نام دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش)



صفحه بسم الله الرحمن الرحيم

● فهرست

● عنوان یا پرسش پژوهش

● هدف یا اهداف پژوهش

● شیوه گردآوری اطلاعات

● ابزار گردآوری اطلاعات

● نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش

● پیشنهادها و سؤال‌های جدید

توضیحات زیر را با استفاده از

اسلایدهای پاورپوینت ساختار گزارش پژوهش

به دانش‌آموزان ارائه کنید. این اسلایدها در

وبگاه گروه تفکر موجود می‌باشد. با مراجعه به

سایت دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و

متوسطه نظری، به نشانی زیر و ورود به وبگاه گروه تفکر می‌توانید از آنها استفاده کنید.

[www.talif.sch.ir](http://www.talif.sch.ir)

عنوان یا پرسش پژوهش : عنوان پژوهش در طرح پژوهشی و گزارش پژوهش یکسان است.

همان‌عنوانی را که در طرح پژوهش نوشته می‌شود، در این گزارش تکرار می‌شود.

هدف یا اهداف پژوهش : هدف یا پرسش پژوهش در طرح پژوهش و گزارش پژوهش یکسان

است. هدف یا پرسش طرح پژوهش را در گزارش پژوهش تکرار کنند.

شیوه گردآوری اطلاعات : شیوه گردآوری اطلاعات در طرح پژوهشی و گزارش پژوهش

تقریباً یکسان است. شیوه گردآوری اطلاعات طرح پژوهش را در گزارش پژوهش تکرار کنند. اگر

در تعداد و دفعات مشاهده‌ها یا تعداد پرسش‌نامه‌های توزیع و جمع‌آوری شده تغییری بین طرح و اجرا اتفاق افتاده است، تعداد اجرا شده را بنویسند. به عنوان مثال ممکن است در طرح خود پیش‌بینی کرده بودند از ۴۰ نفر نظرسنجی خواهند کرد اما در اجرا از ۴۰ پرسش‌نامه، ۳۷ پرسش‌نامه عودت داده شده است. لذا تعداد توزیع شده و عودت داده شده را براساس واقعیت بنویسند. یا مثلاً اگر در طرح خود پیش‌بینی کرده بودند که در طول دو هفته ۱۰ دانش‌آموز پایه اول را ۳ بار در زنگ تفریح اول مشاهده کنند اما در اجرا در طول ۳ هفته ۱۰ دانش‌آموز را دو بار مورد مشاهده قرار داده‌اند؛ آنچه را که واقعاً اجرا کرده‌اند در این قسمت بنویسند.

نتایج پژوهش/پاسخ پرسش پژوهش: نتایج پژوهش معمولاً به صورت توصیف کلامی مختصر و مفیدی از آنچه به دست آمده است، ارائه می‌شود. دانش‌آموزان را راهنمایی کنید تا برای نوشتن گزارش:

- نتایج به دست آمده را مرور کنند.
- اطلاعات مشابه و نزدیک به هم را کنار هم قرار دهند.
- اطلاعات تکراری را حذف کنند و تعداد تکرار را بنویسند.
- اطلاعات متفاوت را طبقه‌بندی کنند. هر دسته از اطلاعات را با یک عنوان مشخص کنند.
- با توجه به همه اطلاعات، نتیجه‌گیری کنند.
- اگر لازم می‌دانند، داده‌های پژوهش را با استفاده از شکل و نمودار یا جدول، نمایش دهند.
- ابتدا مهم‌ترین و جالب‌ترین یافته‌ها و سپس به ترتیب، یافته‌های کم‌اهمیت‌تر را ارائه کنند.
- در نوشتن گزارش، تنها درباره نتایجی بحث کنند که در گردآوری اطلاعات به آنها دست پیدا کرده‌اند.



### شکل‌های مختلف نوشتن گزارش

— متن: هرگاه بتوان با عبارات و جملات نوشتاری ساده با خواننده ارتباط برقرار نمود، نتایج به صورت متن ارائه می‌شود و نیازی به تنظیم جدول و کشیدن نمودار نیست.

— جدول: اطلاعات آماری و داده‌هایی را که به دلیل حجم زیاد نتوان در متن گنجانده (و در صورت ارائه، خواننده را گیج خواهد کرد) بایستی دسته‌بندی و تنظیم نمود و در جدول‌های مناسب ارائه کرد.

— تصویر و نمودار: هنگامی که به خاطر زیاد بودن، تنوع و یا... نشان دادن اطلاعات توسط

جدول مشکل باشد، نمودار به کمک ما می‌آید. قبل از انتخاب نمودار بایستی به داده‌ها نگاه کرد و نوع آنها را تشخیص داد و سپس مناسب‌ترین روش نمایش (نمودار تصویری، ستونی، دایره‌ای، میله‌ای و...) را انتخاب کرد.

### پیشنهادها یا پرسش‌های جدید

این قسمت با توجه به نتایجی که پژوهشگر گرفته است به دو صورت زیر تدوین می‌شود.

● پیشنهادها در رابطه با به‌کارگیری یافته‌های پژوهش

● پیشنهاد عناوین پژوهشی جدید و پژوهش‌های بعدی

### شکل تدوین گزارش

به طور کلی دانش‌آموزان در تدوین گزارش چهار مرحله را باید در نظر داشته باشند.

### ۱- مطالب مقدماتی

۱-۱- صفحه عنوان: در این صفحه ابتدا عنوان پژوهش (تا اندازه ممکن گویا و روشن)، سپس

نام نویسنده یا پژوهشگر و اعضای گروه، نام دبیر، نام مدرسه و سال تدوین گزارش ذکر می‌شود.

۱-۲- صفحه بسم الله الرحمن الرحيم

۱-۳- فهرست

۱-۴- تشکر و قدردانی: در این قسمت، پژوهشگر از افراد و سازمان‌هایی که وی را در کلیه

مراحل پژوهش یاری کرده‌اند تشکر و قدردانی می‌کند.

۱-۵- چکیده پژوهش: در برگیرنده خلاصه‌ای از اجزا و یافته‌های پژوهش است. هدف از

این کار به ویژه در پژوهش‌های متداول و گسترده، آگاهی یافتن سریع خواننده از محتوای گزارش

است. بنابراین، در این قسمت در چند مرحله آنچه را که بررسی کرده‌اند به اطلاع خواننده می‌رسانند.

در چکیده پژوهش، به طور خلاصه مراحل پژوهش را همراه با یافته‌ها و ویژگی‌های هر مرحله توضیح

می‌دهند، به گونه‌ای که خواننده گزارش با خواندن این چکیده بتواند تصمیم بگیرد آیا می‌خواهد تفصیل

گزارش را بخواند یا نه؟

۱-۶- فهرست‌ها شامل: (این مورد از انتظارات پایه هشتم است و در پایه هفتم از دانش‌آموزان

مورد انتظار نیست.)

فهرست مطالب: شامل فهرست رئوس مطالبی است که در متن اصلی آمده است.

فهرست جداول: شامل شماره و عنوان جداولها

فهرست تصاویر با نمودارها: شامل شماره و عنوان تصاویر و نمودارها

فهرست ضمايم و پيوست‌ها : شامل شماره و عنوان پيوست‌ها  
اين بخش از گزارش شماره صفحه ندارد و صفحات با حروف الفبا مشخص مي‌شوند.

## ۲ - محتوای مطالب یا گزارش

پژوهشگران در اين قسمت کليه یافته‌های پژوهش را از اول تا نتیجه‌گیری نهایی و ضمن فصل‌بندی چندگانه مشخص می‌کنند. می‌توان هر فصل را با یک عنوان، گزارش داد.

## ۳ - پیشنهادها و سؤال‌های جدید

در صورتی که پژوهشگران براساس نتایج پژوهش، پیشنهادی برای کاربرد آن یا سؤالات جدیدی برای پژوهش بیشتر داشته باشند، آنها را در اين قسمت می‌نویسند. برای مثال : پژوهشگر ممکن است به سؤالات بیشتر یا دقیق‌تری رسیده باشد یا بی‌بیرد که با روش‌ها و ابزار و منابع دیگری می‌توان اين پژوهش را بهتر انجام داد یا حاصل یافته‌های او یک پیشنهاد برای ساختن یک وسیله یا تغییر محیط یا تغییر روش و... باشد.

## ۴ - نوشتن منابع در گزارش

(اين بخش از انتظارات پایه هشتم است و در پایه هفتم از دانش‌آموزان مورد انتظار نیست.)  
پژوهشگران برای نشان دادن اعتبار پژوهش خود و همچنین رعایت امانت، در آخر گزارش خود، مشخصات منابع مورد استفاده را می‌نویسند. نوشتن منابع در گزارش دو گونه است؛ نوشتن منبع در متن، نوشتن منبع در پایان گزارش

## ۵ - نوشتن منبع در متن

وقتی پژوهشگر جمله یا پارگرافی را از کتابی انتخاب می‌کند و آن را در برگه تحقیق می‌نویسد، هنگام استفاده از آن در گزارش پژوهش مشخصات منبع را نیز می‌نویسد.

مثال :

«سید محمدحسین طباطبایی در سال ۱۲۸۱ شمسی در تبریز دیده به جهان گشود» (فنايي اشکوری، ۱۳۸۹، ص ۱۵)

«ببر کوسه نشش متری معمولاً سراغ طعمه‌های خونگرم، مانند خوک‌های دریایی می‌رود» (مارشال، ۱۳۸۷، ص ۱۱۴)

نوشتن منبع در پایان گزارش : منبع نویسی شیوه‌های علمی متفاوتی دارد. در گزارش پژوهش از دانش‌آموزان انتظار می‌رود نام خانوادگی و نام نویسنده یا نویسندگان، سال انتشار، عنوان کتاب یا مقاله، محل انتشار و ناشر را بنویسند.

نوشتن منبع در پایان گزارش: به عنوان مثال:

رحیمی، علیرضا. ۱۳۸۲. ماجراهای مدرسه ما (مجموعه داستان‌های فکری برای کودکان)، تهران: نشر نهج.

مارشال، آن. ۱۳۸۷. دایرة المعارف علوم برای نوجوانان، مترجم مجید عمیق، تهران: نشر پنجره.  
مجدفر، مرتضی. ۱۳۹۰. بیدپا در کلاس درس، تهران: نشر امرود.

### ۶- خلاصه گزارش پژوهش

گزارش پژوهش ما هر چند صفحه که باشد برای ارائه به دیگران باید خلاصه‌ای تهیه کرد که در زمان محدود قابل ارائه باشد. دانش‌آموزان می‌توانند برای تهیه و ارائه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی، ریاضی و هنر استفاده کنند و خلاصه آن را در قالب روزنامه دیواری، پوستر یا اسلایدهای پاورپوینت نمایش دهند.

اصول اخلاقی که در پژوهش باید رعایت شوند تا کار ما به دیگران آسیب نرزد چه

چیزهایی هستند؟

– گاهی اوقات ممکن است بدون اینکه قصدی داشته باشیم کار پژوهش ما به دیگران آسیب برساند. بنابراین لازم است هنگام گردآوری اطلاعات، نوشتن گزارش و ارائه آن، از کارهایی که باعث ضرر به دیگران و آزار و اذیت آنها می‌شود، خودداری کنیم.

– نتایج کار پژوهشی باید برای پژوهشگر و دیگران نتیجه‌بخش و سودمند باشد. ممکن است دانش‌آموزان برای رفع تکلیف کاری انجام دهند، اما اگر پس از انجام پژوهش به آموخته‌های آنها چیزی اضافه نشود یا مسئله‌ای را حل نکنند یا اینکه یافته‌های خود را در اختیار دیگران قرار ندهند، اخلاق پژوهش را رعایت نکرده‌اند.

– اگر از نوشته‌های دیگران استفاده می‌کنند، مشخصات کتاب و مقاله و نویسنده منبع مورد استفاده را در برگه تحقیق و در گزارش بنویسند. این کار باعث می‌شود خوانندگان به پژوهشگران بیشتر احترام بگذارند.

– اگر از کسی عکس و فیلمی برمی‌دارند آن فرد باید از کار پژوهشگر باخبر و رضایت داشته باشد و اگر می‌خواهند از کسی نقل قول کنند از او بپرسند به این کار راضی هست یا نیست.

– هنگام گردآوری اطلاعات به روش مشاهده، فقط بر موضوع پژوهش تمرکز کنند. به مسائل خصوصی مردم سرک نکشند و در کار آنها دخالت نکنند.

– در ارائه اطلاعات، امانت‌داری کنند. آنچه را که مشاهده کرده‌اند ارائه کنند. نظرات خودشان

را در گزارش مشاهدات دخالت ندهند.

– ممکن است در جریان پژوهش به نکته‌ای برخورد کنند که مطرح کردن آن در جمع باعث ناراحتی فرد یا افرادی بشود، با دبیر خود در این باره مشورت کنند.

– پژوهشگران امانت‌دار کسانی هستند که درباره آنها اطلاعات گردآوری می‌کنند. دانسته‌های خود درباره دیگران را بدون اجازه آنها با کسی در میان نگذارند. به حریم شخصی افراد احترام بگذارند. – در کارهای گروهی نتیجه خوب یا بد کار به کل گروه تعلق می‌گیرد. کم کاری هر یک از افراد گروه باعث کم ارزشی یا بی‌ارزشی کار گروه و از بین رفتن حقوق دیگران می‌شود.

– حفظ اطلاعات شخصی دیگران (ارائه گزارش بدون نام بردن از افراد)

در پایان نوبت اول سال تحصیلی عملکرد دانش‌آموزان در انجام پروژه براساس معیارهای زیر ارزیابی خواهد شد. (برگه ارزیابی صفحه ۲۸ کتاب درسی)

### برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

ردیف	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۱	۲	۳	۴
۱	تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای هر سؤال				
۲	طرح پرسش مناسب براساس معیارهای ذکر شده در کتاب درسی				
۳	بیان روشن و دقیق هدف یا اهداف پژوهش				
۴	تشریح روشن و دقیق شیوه گردآوری اطلاعات				
۵	بیان روشن و دقیق ابزار گردآوری اطلاعات				
۶	فهرست کردن دقیق اقداماتی که باید انجام شود.				
۷	زمان‌بندی مناسب برای انجام اقدامات				
۸	انجام اصلاحات در هر یک از مراحل طرح پرسش، تهیه طرح و برنامه‌ریزی برای اجرا				
۹	مراجعه مستمر در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی				
۱۰	همفکری و مشارکت با دیگران در پیشبرد جلسات پژوهش				
<b>جمع نمرات</b>					
نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)					

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می‌شود و نشانگر انتظارات از دانش‌آموزان در تهیه طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی اجرای پژوهش است. ۵ نمره از ۲۰ نمره ارزشیابی نوبت اول به نوشتن طرح پژوهش، برنامه‌ریزی برای اجرا و شروع اجرای پژوهش تعلق می‌گیرد.

به دانش‌آموزان حدود دو تا سه ماه فرصت دهید تا پژوهش خود را انجام دهند و گزارش خود را آماده کنند. به آنها یادآوری کنید از آموخته‌های خود در درس فناوری اطلاعات و ارتباطات برای تنظیم و ارائه گزارش استفاده کنند.

### جلسه چهارم و پنجم : ارائه گزارش

این جلسه در هفته‌های پایانی اسفند ماه یا فروردین برگزار می‌شود. به همین دلیل صفحات نوشتن خلاصه گزارش در کتاب با فاصله از سایر دروس درس پروژه قرار گرفته است (صفحات ۶۸ الی ۷۰).

- با توجه به محدودیت زمان ۳ یا ۴ گروه را به طور تصادفی برای ارائه گزارش انتخاب کنید، هر گزارش حداکثر در ۱۵ دقیقه ارائه، نقد و بررسی، و جمع‌بندی شود.
- گزارش همه دانش‌آموزان جهت ارزشیابی پایانی توسط دبیر جمع‌آوری و براساس ساختار و قالب‌های گفته شده بررسی و ارزیابی شود.

خلاصه گزارش پژوهش

عنوان یا موضوع پژوهش

هدف یا اهداف پژوهش

مسئله یا پرسش‌های تحقیق

فایده پژوهش یا نتایج پژوهش

پیشنهادات یا پرسش‌های بعدی





## توصیه‌های اجرایی :

زمان بندی زیر برای معلمان محترم پیشنهادی است که می‌توانند با توجه به شرایط کلاس، میزان آمادگی و علاقه دانش‌آموزان آن را متناسب با کلاس خود تغییر دهند. در صورت تغییر زمان بندی فرصتی را برای گردآوری اطلاعات و تنظیم گزارش بین جلسات در نظر بگیرید.

زمان بندی پیشنهادی اجرای جلسات :

- جلسه اول
  - جلسه دوم
  - جلسه سوم
  - جلسه چهارم و پنجم
- هفته چهارم مهر
  - هفته اول آبان
  - هفته دوم آبان
  - نیمه دوم اسفند یا فروردین

## برگه ارزیابی گزارش پژوهش در نوبت دوم

در نوبت دوم سال تحصیلی عملکرد دانش‌آموزان در انجام پروژه براساس معیارهای زیر ارزشیابی خواهد شد (برگه ارزیابی صفحه ۷۰ کتاب).

رتبه	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۱	۲	۳	۴
۱	طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگر / پژوهشگران، نام دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش) و صفحه بسم الله الرحمن الرحیم دارد.				
۲	فهرست مطالب دقیق و کامل نوشته شده است.				
۳	عنوان یا پرسش پژوهش براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۴	هدف یا اهداف پژوهش براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۵	شیوه و ابزارگردآوری اطلاعات براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۶	نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش مطابق با اهداف پژوهش بیان شده است.				
۷	نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش واضح و روشن بیان شده است.				
۸	خلاصه گزارش (در کتاب درسی) مناسب نوشته شده است.				
۹	در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی مراجعه مستمر داشته است.				
۱۰	در تنظیم و ارائه گزارش از آموخته های خود در دروس فتاوری، فارسی و هنر استفاده شده است.				
جمع نمرات					
نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)					

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می‌شود و نشانگر انتظارات از دانش‌آموزان در تهیه گزارش پژوهش و ارائه خلاصه آن در کلاس است. ۵ نمره از ۲۰ نمره ارزشیابی نوبت دوم به نوشتن گزارش پژوهش و ارائه خلاصه آن در کلاس تعلق می‌گیرد.



## عنوان درس : حکایت تربیت

مضمون : هویت

مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس نظام معیار، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

تأثیر محیط و وراثت بر پرورش انسان یکی از مسائلی است که از دیرباز موضوع مناقشه و جدل بین مریبان بوده است. هر یک از مکاتب پرورشی و تربیتی در مقایسه با دیگران نسبت به تأثیر محیط (اکتسابی بودن خصایص) یا وراثت (ذاتی بودن خصایص) در تکوین شخصیت و هویت فرد نظرات متفاوتی ابراز داشته‌اند. اما باور به هویت متعالی انسان می‌تواند در رشد فرد مؤثر باشد و در این راستا اراده، عاملی بسیار قوی است. در این درس دانش‌آموزان با تفکر درباره این موضوع با استفاده از یکی از حکایات گلستان سعدی به تحلیل موضوع می‌پردازند، نظر خود را راجع به این موضوع با مثال و استدلال بیان می‌کنند و شرایط و موقعیت‌ها را بررسی می‌کنند تا در نهایت به نقش انسان در ساختن خود پی ببرند.

### اهداف

- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌ها
- باور به هویت متعالی انسان
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم (قیاس)
  - استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
  - استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
  - ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش‌آموز



## فرایند اجرای درس

ابیات زیر از حکایتی از باب اول گلستان سعدی انتخاب شده‌اند. آنها را روی تابلو بنویسید.

سگ اصحاب کهف روزی چند  
بی نیکان گرفت و مردم شد

\*\*\*

گرگ زاده عاقبت گرگ شود  
گر چه با آدمی بزرگ شود  
سپس سؤالات زیر را برای بحث و  
گفت‌وگو در کلاس مطرح کنید.

## گفت‌وگو کنید

- هر یک از ابیات را معنا کنید.
  - فکر می‌کنید موضوع اصلی این دو بیت چیست؟
  - نظر شما درباره پیام هر یک از ابیات چیست؟ با کدام موافقت می‌کنید؟ چرا؟ بحث را به گونه‌ای هدایت کنید که دانش‌آموزان با توضیحات کافی، دلایل و مصادیق نظر خود را بیان کنند.
  - آیا نظر خود را به عنوان یک قاعده کلی برای همه زمان‌ها، مکان‌ها، و افراد ثابت می‌دانید؟ چرا؟ آیا برای نظر شما استثناهایی نیز وجود دارد؟
- در بیت اول سعدی موضوع محیط را مطرح می‌کند و در بیت دوم موضوع وراثت؛ اما در مورد انسان علاوه بر محیط و وراثت داشتن اراده برای شکل‌دهی هویت مطرح است. مطمئناً دانش‌آموزان و شما مثال‌های گوناگونی مانند این مثال‌ها سراغ دارید: دوقلوهایی که با داشتن وراثت یکسان متفاوت بار آمده‌اند، افرادی که با داشتن وراثت و محیط خوب، بد بار آمده‌اند، افرادی که با داشتن محیط بد خود را ارتقا داده و رشد کرده‌اند و ...
- دانش‌آموزان در ابتدای بحث ممکن است طرفدار یکی از ابیات یا هر دو باشند، بحث‌ها را به گونه‌ای هدایت کنید که در سؤال سوم با بیان مثال‌ها به نقش اراده توجه کنند.



در فعالیت تکمیلی در کلاس دانش‌آموزان با یکی از انواع مغالطه‌ها (استدلال غلط) آشنا می‌شوند. شروع این درس با دو بیت متضاد نیز خودش نوعی مغالطه بود چون در مورد انسان نمی‌توان گفت یا وراثت یا محیط در شکل‌گیری هویت نقش دارد. از دانش‌آموزان بخواهید درست یا نادرست بودن هر جمله را تعیین کنند. بعد پاسخ‌ها را در کلاس مقایسه کنند. سپس براساس متن کتاب مغالطه «یا این یا آن» را آموزش دهید.

اگر کلاس کشش داشت سؤال زیر را نیز مطرح کنید.

— چه میزان از اختلافات و اظهار نظرهای غلط دربارهٔ مسائل، نتیجهٔ تفاوت قائل نشدن بین این دو گروه از جملات است؟ با مثال پاسخ خود را توضیح دهید.

وقتی گفته می‌شود: «(یک عدد یا زوج است یا فرد)» یک ادعای منطقی طرح شده است؛ زیرا عدد، یا زوج است یا فرد. ما عددی را نمی‌شناسیم که زوج یا فرد نباشد؛ یا هم زوج باشد هم فرد. در بسیاری از موقعیت‌های مشابه، نمی‌توان مانند دو بیت ابتدای این درس، قاطعانه حکم کرد. برخی جملات در ظاهر درست به نظر می‌رسند؛ اما در حقیقت درست نیستند، مانند جملهٔ «مردم دنیا دو دسته‌اند؛ یا درس خوان و فهمیده‌اند یا بی‌سواد و نادان». این نگاهی است که همه چیز را سیاه یا سفید نشان می‌دهد. این استدلال غلط، به «یا این یا آن» معروف است. مردم دنیا را نمی‌توان از لحاظ میزان سواد و فهم و دانایی به دو گروه طبقه‌بندی کرد. میزان دارا بودن سواد و دانایی در بین افراد مختلف بسیار متفاوت و متنوع است. مراقب باشیم در زندگی و در تحلیل و نگاه به موقعیت‌ها به این نکته توجه کنیم. برخی از اظهار نظرهای غلط و اختلافات دربارهٔ مسائل، نتیجهٔ بی‌توجهی به معانی دقیق کلمات و جملات است.

گفت‌وگوهای کلاس وسیله‌ای است تا دانش‌آموزان به کمک آن دربارهٔ هویت و چگونگی شکل‌گیری آن بیندیشند. سبک زندگی نیز انتخابی است و مطمئناً اراده در شکل‌گیری آن نقش مهمی ایفا می‌کند. بر این اساس دو سؤال فعالیت در خانه به این موضوع اختصاص یافته است.



### توصیه‌های اجرایی

برای جلوگیری از دادن پیش‌فرض به دانش‌آموزان از خواندن حکایت کامل از روی گلستان خودداری کنید و فقط از دو بیت ارائه شده استفاده کنید زیرا در آن حکایت سعدی بیت دوم را به عنوان نتیجه بیان کرده است.



## عنوان درس : راز تعادل

مضمون : هدفمندی خلقت (جایگاه موجودات در مجموعه‌ای هدفمند - توازن و تعادل)  
مهارت‌ها : هدایت مشاهدات، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی، نگرش سیستمی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

تعادل را به گونه‌ای می‌توان به عنوان عملکرد یک سیستم تعریف کرد که این عملکرد بستگی به تأثیر هر یک از اجزا بر رابطه آنها با یکدیگر دارد. در دیدگاه سیستمی ایجاد تعادل بستگی به چگونگی ورودی، خروجی و فرایند در سیستم دارد. دانش‌آموزان با کمی کنکاش در آموخته‌های خود، مثال‌های زیادی از وجود تعادل در طبیعت یا برهم خوردن تعادل و بروز پدیده‌های ناشی از آن خواهند یافت که می‌توانند آن را در کلاس مطرح کنند. در اجتماع نیز مراودات و روابط افراد با یکدیگر تابع قاعده است. بدین لحاظ می‌توان افراد را به عنوان ورودی، روابط آنها را با یکدیگر به عنوان فرایند و حاصل این روابط را به عنوان خروجی سیستم تعریف کرد. تعادل در اجتماع، به نقش و تأثیرگذاری و تأثیرپذیری افراد در سیستم بستگی دارد. در این فعالیت دانش‌آموزان با انجام یک بازی و مشاهده یک فیلم کوتاه و مقایسه محتوای این دو مفهوم تعادل، برهم خوردن آن، پیامدهای عدم تعادل در یک سیستم و چگونگی برقراری تعادل مجدد را مورد بحث قرار می‌دهند.

### اهداف

- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌های خلقت (تعادل)
- باور به هدفمندی خلقت
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم (تحلیل موقعیت)
- بررسی انتظارات از انسان در حفظ تعادل جهان آفرینش

- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
  - استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
  - ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی: ۱۱ عدد میخ به اندازه تقریبی ۸ تا ۱۰ سانتی‌متر، صفحه چوبی مستطیل شکل به ابعاد تقریبی  $10 \times 20$  سانتی‌متر به ضخامت ۵ سانتی‌متر، فیلم کوتاه تعادل، کتاب دانش‌آموز

## فرایند اجرای درس

- متن زیر را برای دانش‌آموزان بیان

کنید:

«آیا تا به حال خانم‌های روستایی را دیده‌اید که یک جسم سنگین و بزرگ را روی سر خود حمل می‌کنند بدون اینکه آن را بیندازند، فکر می‌کنید چه چیز باعث آن است؟»

- سپس آزمایش تعادل را در کلاس به

شرح زیر اجرا کنید.

۷ عدد میخ به اندازه تقریبی ۸ تا ۱۰ سانتی‌متر، صفحه چوبی مستطیل شکل به ابعاد تقریبی  $10 \times 20$  سانتی‌متر به ضخامت ۵ سانتی‌متر آماده کنید. با چکش یکی از میخ‌ها را در مرکز صفحه مستطیل شکل بکوبید.

سعی کنید میخ به طور قائم قرار گیرد.

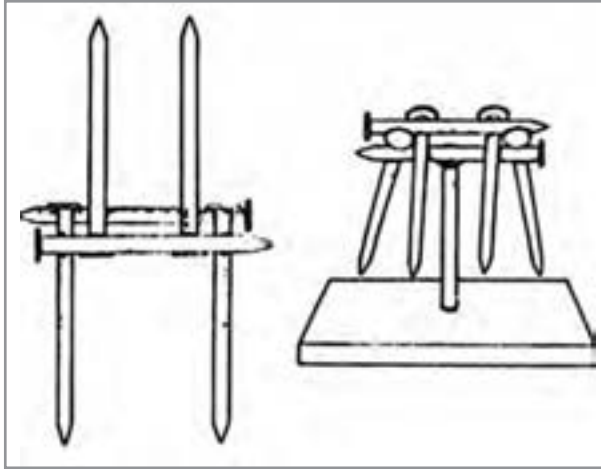
شش میخ باقی مانده را روی میز قرار دهید. به این ترتیب که: یک میخ را به طور خوابیده روی میز قرار دهید. چهار میخ دیگر را در جهت عمود بر این میخ روی آن بخوابانید. میخ ششم را موازی میخ اول ولی در خلاف جهت آن روی ۴ میخ قبلی عمود بر آنها بخوابانید. این شش میخ را با دقت بلند کنید. میخ اول را روی میخی که در صفحه چوبی به طور قائم





کوبیده‌اید به حال تعادل قرار دهید.

مشاهده می‌شود که میخ‌ها به حال تعادل قرار می‌گیرند. ممکن است دانش‌آموزان تصویر این آزمایش را قبلاً در کتاب دیده باشند و سریع آن را انجام دهند در این صورت از آنها بخواهید امتحان کنند با ۸ یا ۱۰ میخ نیز این کار امکان‌پذیر است.



## گفت‌وگو کنید

- مطرح کنید و از دانش‌آموزان بخواهید راجع به آنها اظهار نظر کنند.
- به نظر شما در حفظ تعادل این مجموعه کدام اجزا اهمیت کمتری دارند؟ تخته، میخ عمودی، یا میخ‌های دیگر هر کدام از موارد را که دانش‌آموزان بیان کردند سؤال کنید که اگر هر کدام از این موارد را از مجموعه حذف کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- چه مثال‌های دیگری از وجود تعادل در محیط طبیعی و اجتماعی خود سراغ دارید؟ چند مورد را بیان کنید.
- شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را بنویسید.
- اگر بین مواردی که مثال زدید، رابطه وجود دارد، آن را بیان کنید.

بہتر است آزمایش در کلاس عملاً انجام شود. قبل از حضور در کلاس چند بار این آزمایش را انجام دهید تا هنگام اجرا در کلاس تسلط کافی داشته باشید. در سؤال دوم ممکن است مثال‌های

دانش‌آموزان شامل تعادل اسب‌سوار، دوچرخه‌سوار، موتورسوار، پرنده‌گان روی سیم برق، تعادل کودک هنگام راه رفتن روی جدول، بندبازان، قراردادن چینه‌ها روی هم و غیره باشد.

## فعالیت تکمیلی در کلاس

در این مرحله فیلم تعادل را به نمایش بگذارید. سپس سؤالات زیر را برای دانش‌آموزان مطرح کنید تا درباره آن بحث و گفت‌وگو کنند.

- تعادل این مجموعه چگونه برقرار شده بود؟
- چه چیز تعادل این مجموعه را برهم زد؟
- هریک از افراد و اشیای به کار گرفته شده در فیلم نماد چه چیزهایی در زندگی واقعی هستند؟
- تفاوت، شباهت‌ها و رابطه داستان این فیلم با آزمایش میخ‌ها را بیان کنید؟
- اگر کلاس کشش داشت سؤال زیر را نیز مطرح کنید.
- نقش ما در حفظ تعادل در جهان آفرینش چیست؟

سؤال‌های فعالیت در خانه نیز به نقش ما در حفظ یا برهم زدن تعادل در محیط زندگی و جامعه می‌پردازد.



## توصیه‌های اجرایی

با درخواست مثال‌های بیشتر از دانش‌آموزان آنها را به شناسایی نمونه‌های بیشتری از تعادل در نظام آفرینش هدایت کنید. همچنین به تأثیر انسان در ایجاد یا برهم خوردن تعادل با اقداماتی چون درختکاری (درختکاری در جای نامناسب)، سدسازی، راه‌سازی، قطع درختان و ... اشاره کنید.

سؤال آخر به کل جهان آفرینش می‌پردازد، شما می‌توانید با مصادیقی چون قطع درختان در گوشه‌ای از دنیا و اثر آن روی همه زمین، یا گرم شدن کره زمین و تأثیر آن در آب شدن یخ‌های قطب شمال و سایر مصادیقی که با هم خوردن نظم، تعادل و توازن تأثیرات مخربی بر جهان آفرینش دارد دانش‌آموزان را به تفکر سیستمی هدایت کنید.



## عنوان درس : سراب

مضمون : خطای تفسیر حواس (خطای حواس)، ویژگی‌های علم (ابطال پذیرگی در علوم تجربی)  
 مهارت‌ها : مشاهده، حل مسئله، تحلیل، استدلال، تفکر انتقادی  
 زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

حواس پنج‌گانه انسان یکی از ابزارهای کسب آگاهی و شناخت او به شمار می‌آیند. ورود اطلاعات به مغز از طریق حواس پنجگانه انجام می‌گیرد. مغز اطلاعات را پردازش و نتایج آن را در خود ذخیره می‌کند و به این صورت یادگیری اتفاق می‌افتد. اما اطمینان بیش از حد به حواس می‌تواند مانع شناخت واقعیت‌ها و حقایق باشد که به تجربه حواس در نمی‌آیند. پس چگونه می‌توان این واقعیت‌ها و حقایق را شناخت؟ در این درس دانش‌آموزان با انجام فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده با خطای تفسیر حواس به عنوان یکی از موانع شناخت آشنا خواهند شد و راه‌هایی برای غلبه بر آن پیدا خواهند کرد.

### اهداف

- توانایی تأمل درباره حواس، ویژگی‌ها و خطاهای آنها
- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌ها
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- تأمل درباره حواس، ویژگی‌ها و خطاهای آنها
- بررسی روابط بین دریافت حواس و ادراک آنها
- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم



- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
  - استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
  - ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش آموز، فیلم کوتاه سراب، فیلم آتش‌گردان، تصویر چوب در آب، سکه، ظرف شیشه‌ای، آب، مداد یا چوب نازک.

## فرایند اجرای درس

- یکی از فعالیت‌های زیر را برای ایجاد حیرت فلسفی در کلاس اجرا کنید.
- ۳ یا ۴ تصویر از مثال‌های خطای حواس به دانش‌آموزان نشان دهید.
- فیلم کوتاهی در مورد دیدن سراب در جاده، بیابان یا چرخاندن آتش‌گردان، چرخیدن چرخ دوچرخه، خطای حواس و... به دانش‌آموزان نشان دهید.
- با استفاده از یک ظرف شیشه‌ای، آب و چوب یا سکه، آزمایش شکست نور را در کلاس اجرا کنید.



## گفت‌وگو کنید

از دانش‌آموزان بخواهید مشاهدات خود را بیان کنند. حال سؤالات زیر را در کلاس مورد بحث و گفت‌وگو قرار دهید.

۱- سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.

۲- آیا حواس دیگر انسان نیز دچار خطا می‌شوند؟ در صورت پاسخ مثبت، مثال بزنید.

۳- حواس ما چگونه کار می‌کنند؟ آن را با رسم شکل نشان دهند. (در کتاب دانش‌آموز جای خالی برای رسم شکل نشان داده شده است. این سؤال با هدف ارزیابی آموخته‌های

دانش‌آموزان در درس علوم داده شده است. در کلاس‌هایی که یاددهی یادگیری مبحث حواس پنجگانه در درس علوم درست کار نشده است دانش‌آموزان در رسم شکل و شرکت در مباحث تفکر مشکل خواهند داشت. در آن صورت ابتدا باید مشکل آموزش علوم را حل کرد و بعد به سراغ مباحث تفکر رفت. اما در کلاس‌هایی که در سال‌های قبل از دبیران علوم تجربی توانمندی برخوردار بوده‌اند دانش‌آموزان سریع از این سؤالات گذشته و وارد بحث اصلی خواهند شد.

- ۴- با توجه به شکلی که رسم کردید، این خطا چگونه و در کجا اتفاق می‌افتد؟ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند؟ اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟
- ۵- آیا این خطا حاصل اندیشه ماست یا نقص در حواس ماست؟
- ۶- آیا در تفسیر شنیده‌ها (صداها، سخنان) نیز خطایی رخ می‌دهد؟ چگونه؟ با مثال توضیح دهید.
- ۷- راه‌های جبران خطای تفسیر حواس چیست؟



توجه داشته باشید آنچه به نام خطای حواس رایج شده است در اصل ناشی از خطای تفسیر است نه خطای حواس. در فعالیت تکمیلی دانش‌آموزان به طرح معیار خواهند پرداخت. معیارهایی مانند مقایسه خوانده‌ها، شنیده‌ها، مشاهدات با منابع معتبر، هماهنگی با ارزش‌های جامعه، هماهنگی با آنچه خدا گفته و ...

در سؤال بعدی از دانش‌آموزان بخواهید تا چیزهایی را که وجود دارند ولی دیده نمی‌شوند را نام ببرند آنها ممکن است هوا، باد، فرشته، بهشت و جهنم، شیطان، جن و ... را نام ببرند یعنی مواردی از طبیعت و ماوراءالطبیعه که دیده نمی‌شوند. تفاوت هوا

و باد را با سایر موارد از آنها سؤال کنید. از آنها سؤال کنید در مورد اینها چگونه شناخت به دست می‌آوریم؟ آنها را هدایت کنید تا به مواردی مانند عقل و آنچه از طریق وحی به پیامبران و نقل توسط معصومین به ما رسیده است گفت‌وگو کنند.

- در فعالیت در خانه از دانش‌آموزان خواسته شده در صورتی که تصاویری در مورد خطای حواس دارند در صفحه ۶۷ در کتاب بچسبانند.



### توصیه‌های اجرایی

- در هدایت بحث و طرح پرسش‌ها، نکات زیر را مورد توجه قرار دهید.
- حواس پنجگانه ما برای شناخت کافی نیست.
- دانش‌آموزان را با طرح سؤالات مناسب و استفاده از مثال‌ها به این حقیقت هدایت کنید که آنچه که ما در پدیده سراب می‌بینیم انعکاس نور بر سطح ماده‌ای غیر از آب است که همانند انعکاس نور بر سطح آب به نظر می‌رسد. به عبارتی در هر دو نمونه انعکاس نور واقعیت دارد ولی تصور ما دچار خطا می‌شود.
- تجربیات و دانش قبلی در عین ارزشمندی ممکن است ما را در تفسیر اطلاعات دریافتی از طریق حواس به خطا بیندازد. پس «خطایی که ما داریم در تفسیر حس است نه در خود حس». (شهید

بهشتی، ۱۳۸۳، ص ۱۰۹)

● توجه داشته باشید که ادراک اشتباه ما گاهی نتیجه اطلاعات اشتباه است که توسط حواس به ذهن ما داده شده است. این اشتباهات ناشی از ناکافی بودن ابزار، محدودیت یک حس برای درک جامع و ... است.

● برای اصلاح خطای تفسیر حواس ما از روش‌های مختلف از جمله استفاده از چند حس به طور هم‌زمان یا استفاده از منابع دیگر شناخت چون عقل، آنچه با وحی به پیامبران رسیده و نقل، و ... بهره می‌بریم.



## ۴-۴- فرایند اجرای درس‌های نیمه تجویزی (انتخابی)



### عنوان درس : پرسش مناسب

مضمون : روش گردآوری اطلاعات

مهارت‌ها : حل مسئله، پرسشگری، استدلال

زمان : ۱ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای

تشخیص روش و منابع مناسب گردآوری اطلاعات در درس تفکر و پژوهش پایه ششم ابتدایی آموزش داده شده است. اما ممکن است اکثریت دانش‌آموزان کلاس شما به دلایل مختلف به توانایی مورد انتظار نرسیده باشند. در این صورت ضروری است پیش از اجرای فعالیت پروژه یک جلسه را به انجام این فعالیت اختصاص دهید. انتظار می‌رود با انجام این فعالیت دانش‌آموزان آمادگی لازم برای انجام پروژه یعنی تشخیص روش و منابع مناسب پاسخگویی به سؤالات مختلف را کسب کنند.

### اهداف

- آگاهی از ویژگی‌های سؤال مناسب پژوهش
- توانایی طراحی پرسش مناسب پژوهش
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای پاسخگویی به پرسش‌ها
- طرح پرسش مناسب پژوهش
- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود

- به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی  
مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش آموز

## فرایند اجرای درس

از دانش‌آموزان بخواهید :

۱- جدول کتاب دانش‌آموز را به صورت انفرادی تکمیل کنند. یعنی تعیین کنند که پاسخ هر سؤال جدول با کدام روش یا روش‌های مشاهده، نظرسنجی، و استفاده از منابع مکتوب چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.

۲- دانش‌آموزان به طور گروهی فعالیت‌های زیر را انجام دهند و نتایج آن را در کتاب دانش‌آموز بنویسند.

- یک سؤال بنویسند که پاسخ آن تنها با روش مشاهده به دست آید.
- یک سؤال بنویسند که پاسخ آن تنها با روش نظرسنجی به دست می‌آید.
- یک سؤال بنویسند که پاسخ آن تنها با روش گردآوری اطلاعات از منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.



- یک سؤال بنویسند که پاسخ آن با استفاده از چند روش مشاهده، نظرسنجی و مراجعه به منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.
- ۳- به طور تصادفی از هر گروه بخواهید یکی از سؤالات را برای کلاس بخوانند و دانش‌آموزان دیگر در مورد آن قضاوت کنند.
- چگونگی بررسی این نوع پرسش‌ها در نرم‌افزار دانش‌آموزان ارائه شده است.



## عنوان درس : حکایت راستی

مضمون : در جست‌وجوی معنا (راست و دروغ)  
مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، قضاوت براساس نظام معیار، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

راست‌گویی یک ارزش اخلاقی و تمایل به راست‌گویی از ویژگی‌های فطری انسان است؛ اما گاهی اوقات بیان واقعیت آن‌طور که هست ممکن است نتایج خوبی برای گوینده یا دیگران در پی نداشته باشد؛ آیا باید در همه حال راست گفت؟ آیا می‌توان واقعیت را نگفت؟ آیا می‌توان واقعیت را به شکل دیگری گفت؟ آیا نگفتن واقعیت به معنای دروغ‌گویی است؟ آیا نیت کسی که سؤال می‌پرسد یا نیت ما در تصمیم‌گیری برای بیان واقعیت یا بخشی از واقعیت تأثیر دارد؟ پاسخ شما به این سؤالات چیست؟ چه معیاری برای تشخیص درستی و نادرستی پاسخ خود دارید؟ در این فعالیت با استفاده از یکی از حکایات گلستان سعدی دانش‌آموزان در موقعیت تحلیل و تصمیم‌گیری راجع به سؤالات بالا قرار می‌گیرند.

### اهداف

- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌ها
- شناخت بایدها و نبایدهای رفتار انسان
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم (تحلیل موقعیت)
- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
- به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی

## فرایند اجرای درس

حکایت زیر را برای دانش‌آموزان بخوانید یا داستان را تعریف کنید.

پادشاهی را شنیدم که به کشتن اسیری اشارت کرد. بیچاره در حالت نومیدی به زبانی که داشت ملک را دشنام دادن گرفت و سقط<sup>۱</sup> گفتن آغاز کرد که گفته‌اند هر که دست از جان بشوید، هر چه در دل دارد بگوید.

وقت ضرورت چو نماند گریز دست بگیرد سر شمشیر تیز

ملک پرسید چه می‌گوید؟ یکی از وزرای نیک محضر گفت: ای خداوند می‌گوید که

«الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس»

ملک را بر وی رحمت آمد و از سر خون او درگذشت. و وزیر دیگر که ضد او بود گفت: ابنای جنس ما را نشاید که در حضرت پادشاهان جز به راستی سخن گفتن، این بی‌ادب ملک را دشنام داد و ناسزا گفت، ملک روی از این سخن درهم کشید و گفت: مرا آن دروغ وی پسندیده‌تر از این راست که تو گفتی.

گلستان سعدی، باب اول، در سیرت پادشاهان



از دانش‌آموزان بخواهید راجع به سؤالات زیر فکر کرده و گفت‌وگو کنند:

دریافت شما از این حکایت چیست؟

– شما با روش کدام یک از وزرا موافقت می‌کنید؟

چرا؟

– نیت هر یک از وزرا برای دروغ‌گویی و

راست‌گویی چه بود؟

– پیامد رفتار هر یک از وزرا چه بود؟

– آیا شیوه رفتار هر یک از آنها در همه

۱- سقط گفتن یعنی دشنام دادن

زمان‌ها، مکان‌ها و شرایط قابل انجام است؟  
توضیح دهید.

– چرا گاهی افراد در بیان واقعیت دچار تردید می‌شوند؟

– بعضی از افراد با نیت حفظ منافع شخصی، از بیان واقعیت خودداری می‌کنند.

پیامدهای چنین نیتی برای فرد و جامعه چیست؟  
– با چه معیاری می‌توان درباره گفتن

یا نگفتن واقعیت، تصمیم گرفت؟ با مثال پاسخ خود را توضیح دهید (در پاسخ خود به سه

مفهوم واقعیت، نیت و پیامد توجه کنید).  
– در پاسخ به سؤال آخر شما می‌توانید



جدولی به شکل زیر روی تابلو رسم کنید. دانش‌آموزان مثال‌های خود را بیان کنند و در مورد هر مثال واقعیت، نیت و پیامد آن را بنویسند. رسم این جدول و گفت‌وگو درباره مثال‌ها توانایی تحلیل چنین موقعیت‌هایی را در آنها افزایش می‌دهد. به مثال‌های زیر توجه کنید.

مثال از یک موقعیت	واقعیت	نیت	پیامد
شخصی که برای وام گرفتن مدارک جعلی (مثلاً مدارک پزشکی یا ...) ارائه می‌کند.	مدارک او واقعی نیست و پول را برای کار دیگری می‌خواهد.	نفع شخصی	پیامد برای فرد: با دروغ وام را گرفته است و آن‌طور که می‌خواهد آن را خرج می‌کند. پیامد برای دیگران: افرادی که بیش از او به وام احتیاج دارند نوبتشان عقب افتاده است.
دانش‌آموزی که تکلیف خود را نیاورده است.	تکلیف خود را انجام نداده است.	نفع شخصی	پیامد برای فرد: خلاص شدن از تنبیه پیامد برای دیگران: عدم اعتماد هم‌کلاسی‌ها به او یا تقلید از کار او و رواج دروغ‌گویی
زهرآ هنگام قهر بین فاطمه و مرضیه، به مرضیه می‌گوید فاطمه همیشه از تو تعریف می‌کند.	فاطمه و مرضیه پشت سر همدیگر حرف می‌زنند.	آشتی دادن بین دو دوست	پیامد برای فرد: رضایت خاطر پیامد برای دیگران: آشتی دو دوست
پدري که در خانه است و به فرزندش می‌گوید «هر کس زنگ زد بگو خانه نیست»			
و .....			

## فعالیت تکمیلی در کلاس

ممکن است مباحث بالا سؤالاتی در ذهن دانش‌آموزان دربارهٔ دروغ مصلحت‌آمیز، موقعیت‌های خاص و ... ایجاد کند. لذا در فعالیت تکمیلی سؤالات خود را می‌نویسند و دربارهٔ آنها گفت‌وگو می‌کنند. در این درس آنچه اهمیت دارد این است که تحلیل موقعیت با در نظر گرفتن واقعیت، نیت و پیامد را تمرین کنند. در مورد پیامد نیز پیامد برای فرد و پیامد برای جمع مورد بررسی قرار می‌گیرد تا مشخص شود فرد برای نفع شخصی این کار را کرده یا برای مصلحت دیگران.

## فعالیت در خانه

در فعالیت در خانه از آنها خواسته شده است که داستان و خلاصه‌ای از گفت‌وگوهای کلاس را برای خانوادهٔ خود بیان کنند و بنویسند نظر آنها در این مورد چیست.

داستان تکمیلی در کلاس

برای این فعالیت به سؤالاتی که در خانه نوشته شده است پاسخ دهید و در مورد آن‌ها با خانوادهٔ خود گفت‌وگو کنید.

نظر شما در مورد داستان

در این بخش به شما پیشنهاد می‌شود که نظر خود را در مورد داستان بنویسید.

## توصیه‌های اجرایی

راست‌گویی یک ارزش اخلاقی و تمایل به راست‌گویی از ویژگی‌های فطری انسان است اما موقعیت‌هایی وجود دارد که افراد در بیان یا عدم بیان واقعیت دچار تردید می‌شوند. در برخورد یا تحلیل چنین موقعیت‌هایی به سه مورد واقعیت، نیت و پیامد باید توجه داشت. برخی از افراد در تشخیص موقعیت و تحلیل رفتار افراد این‌گونه عمل نمی‌کنند که حاصل آن، رفتار یا قضاوت شتابزده نسبت به موقعیت است. در این درس ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید واقعیت موجود در داستان را توصیف کنند. سپس نیت و پیامد رفتار دو وزیر و پادشاه را مورد بررسی قرار دهند. بحث‌ها را طوری هدایت کنید که دانش‌آموزان به وجود نظام معیاری برای سنجش درستی و نادرستی عملکرد اشاره کنند که تصور مجاز بودن دروغ‌گویی برای حفظ منافع شخصی در آنها شکل نگیرد. در هر حال اصل بر راست‌گویی است اما در شرایطی که جان و آبروی بی‌گناهی در خطر بیفتد، نگفتن همه واقعیت (و نه دروغ‌گویی) به مصلحت تعبیر شده است. «جز راست نباید گفت، هر راست نشاید گفت» به همین معنا است.





## عنوان درس : بز یا سگ؟

مضمون : شناخت

مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت بر اساس شواهد، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

انسان با دیگران تعاملات اجتماعی دارد این تعاملات خواسته یا ناخواسته بر زندگی و تصمیم‌گیری‌های او تأثیر دارد به خصوص در عصری که تبلیغات و اطلاعات رسانه‌ای نقش بسزایی در افکار و انتخاب‌های ما در گرایش به یک عقیده، تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها دارد. از سوی دیگر ویژگی سنی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول، تأثیرپذیری آنان از همسالان و رسانه‌ها را تشدید می‌کند. در این درس دانش‌آموزان با تأثیر نقش دیگران در شکل‌گیری افکار ما آشنا می‌شوند؛ این نقش گاهی مثبت و گاهی منفی است.

### اهداف

- توانایی تأمل درباره جایگاه فکر و عقل در شناخت
- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌ها
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم (تحلیل موقعیت)
- تأمل در نقش دیده‌ها و شنیده‌ها در نظرات و تصمیم‌گیری‌های ما



- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
  - استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
  - ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی : داستان پیوست، کتاب دانش‌آموز

## فرایند اجرای درس

داستان زیر را در کلاس بخوانید.

### پیرمرد و بز

پیرمردی روستایی، بزى را از بازار خریده بود و به خانه می‌برد. سه مرد او را دیدند و به فکر افتادند هر طوری که شده، بز را از چنگ او درآورند.

یکی از آنها به مرد روستایی نزدیک شد و پس از سلام و احوالپرسی، از او پرسید: «پدر عزیز من! این سگ زبان بسته چه گناهی کرده که او را کشان کشان می‌بری؟»

پیرمرد حرف این مرد را جدی نگرفت و به راه خود ادامه داد. نفر بعدی، درحالی که می‌خواست هر طور شده توجه پیرمرد را به خود جلب کند، به دوستش گفت: «اصلاً من فکر می‌کنم این مرد روستایی نیست. چون تا حالا هیچ روستایی ای را ندیده‌ام که سگی را ببندد و با خود بکشد.» پیرمرد باز به راهش ادامه داد. این بار نفر سوم رو به پیرمرد کرد و گفت: «این سگ را چند خریده‌ای؟ برای شکار است یا محافظت از خانه؟»

پیرمرد همچنان به راهش ادامه می‌داد و سعی می‌کرد به حرف کسی توجه نکند؛ ولی آنها دست بردار نبودند و مرتب می‌گفتند و می‌گفتند. سرانجام، پیرمرد روستایی باور کرد حیوانی که خریده سگ است نه بز. بنابراین، طناب را از گردن بز باز و او را رها کرد و با خود گفت: «حتماً، آن فروشنده ناقلا، چشم‌بندی کرده و به جای بز، سگ به من فروخته است!» پیرمرد روستایی، بلافاصله راهی بازار روستا شد تا هم بزى دیگر بخرد و هم با فروشنده قبلی، دعوا کند. آن سه مرد هم بز را برداشتند و به سرعت از آنجا دور شدند.

نقل از کتاب بیدپا در کلاس درس، نوشته مرتضی مجدفر

## گفت و گو کنید

پس از خواندن داستان سؤالات زیر را در کلاس به گفت‌وگو بگذارید.

- آن سه مرد برای قانع کردن پیرمرد از چه روشی استفاده کردند؟
- آیا پیرمرد ساده لوح بود؟ اگر کس دیگری به جای این پیرمرد بود، فریب آنها را می‌خورد؟
- تصوّر کنید فروشنده واقعاً سگی را به پیرمرد فروخته بود، در این صورت آیا پیرمرد نباید به

حرف مردان توجه می‌کرد؟

- به زندگی پیرامون خود نگاه کنید. آیا مثال‌هایی مانند این داستان سراغ دارید؟
- آیا می‌توان از این داستان نتیجه گرفت که در تصمیم‌گیری‌ها از نظر دیگران نباید استفاده

نکنیم؟ چرا؟

- چه راه‌هایی وجود دارد که از درستی نظر و تصمیم خود اطمینان بیشتری پیدا کنیم؟ چرا؟

## فعالیت تکمیلی در کلاس

سپس جدول فعالیت تکمیلی را دربارهٔ

خود کامل کنند و به خود امتیاز بدهند. امتیازها نشان می‌دهد تصمیمات آنها تحت تأثیر چه چیزهایی است. نتایج را در کلاس با یکدیگر مقایسه کنند و بگویند از مقایسهٔ نتایج چه دریافت‌هایی داشته‌اند.

موقعیت‌های تصمیم‌گیری و عواملی

اثرگذار در تصمیم‌گیری در جدول صفحهٔ بعد

ذکر شده است. مقیاس امتیازدهی نیز از ۱ تا

۴ است.

**مقیاس تصمیم‌گیری**

این مقیاس برای سنجش میزان تأثیر عوامل مختلف در تصمیم‌گیری شما طراحی شده است. هر عامل را در جدول زیر با نمره ۱ تا ۴ (از کمترین تا بیشترین تأثیر) امتیاز دهید.

عوامل	۱	۲	۳	۴
تأثیر دیگران				
تأثیر هیجانات				
تأثیر اطلاعات				
تأثیر تجربه				
تأثیر ارزش‌ها				
تأثیر توانایی‌ها				
تأثیر منابع				
تأثیر فرصت‌ها				
تأثیر ریسک‌ها				
تأثیر تغییرات				
تأثیر شرایط				
تأثیر مهارت‌ها				
تأثیر علاقه‌ها				
تأثیر نیازها				
تأثیر ارزش‌های اجتماعی				
تأثیر ارزش‌های شخصی				
تأثیر ارزش‌های خانوادگی				
تأثیر ارزش‌های فرهنگی				
تأثیر ارزش‌های دینی				
تأثیر ارزش‌های ملی				
تأثیر ارزش‌های جهانی				

نمونه نمرات:

- هیچ تأثیری ندارد (نمره ۱)
- تأثیر کم (نمره ۲)
- تأثیر متوسط (نمره ۳)
- تأثیر زیاد (نمره ۴)

توجه: هر عاملی که نمره ۱ تا ۲ را انتخاب کرد، به نمره ۳ یا ۴ نیز نمره بدهد.

موقعیت	عوامل مؤثر	عقل و احساس	فناورده	همسالان	جمعی رسانه‌های	سایر موارد را بنویسید.
	انتخاب سبک لباس پوشیدن					
	انتخاب مدل مو و ...					
	انتخاب رشته تحصیلی					
	انتخاب شغل					
	نوع سرگرمی‌ها و گذران اوقات فراغت					
	جمع نمرات هر ستون					

سؤالاتی که پس از امتیازدهی مطرح می‌شود عبارت‌اند از :

- جمع نمرات شما در کدام عامل (ستون) بیشتر است؟
- جمع نمرات شما در کدام عامل (ستون) کمتر است؟
- نتایج هر ردیف جدول را در کلاس با یکدیگر مقایسه کنید.
- با تحلیل نتایج جدول بالا، فکر می‌کنید در انتخاب‌های خود نیاز به تغییر دارید یا خیر؟ چرا؟

## فعالیت در خانه

در فعالیت در خانه به دانش‌آموزان گفته شده است که تبلیغات و اطلاعات رسانه‌ای نقش بسزایی در افکار و انتخاب‌های ما و گرایش به یک عقیده یا تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها دارد. یکی از برنامه‌های تبلیغاتی (تلویزیون، اینترنت و ...) را بررسی و تحلیل کنند که این برنامه چه تأثیری روی انتخاب‌های افراد دارد و چگونه این تأثیر را می‌گذارد.

با چه معیارهایی می‌توانیم مطمئن شویم اطلاعاتی که به دست می‌آوریم، درست و کامل است؟

## توصیه‌های اجرایی :

توجه داشته باشید که اعتبار منابع کسب اطلاعات، بسیار اهمیت دارد. منابع کسب اطلاعات می‌توانند افراد دیگر یا رسانه‌ها باشند. در هر صورت برای راستی‌آزمایی اطلاعات باید از منابع معتبر، مراجعه به چند منبع و مقایسه اطلاعات و معیار معتبر برای محک زدن استفاده کرد.





## عنوان درس : چرا این تلفن زنگ نمی زند؟

مضمون : ندای درون

مهارت‌ها : هدایت مشاهدات، تخیل، حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد،

تفکر انتقادی، ابداع و خلق

زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

آگاهی‌های انسان از راه‌های گوناگون به دست می‌آید. دانش‌آموزان در طول دوران تحصیل با نقش حواس ظاهری (حواس پنجگانه) در کسب آگاهی‌ها براساس مشاهدات بیرونی به خوبی آشنا شده‌اند. اما انسان دارای قوای دیگری نیز هست و برخی آگاهی‌های او از این قوا ناشی می‌شوند. برای مثال ادراکاتی مانند درد، خوشی، غم، کینه، ترس، حسد و ... حالاتی نظیر آن هستند که بر انسان عارض می‌شوند و انسان آن را حس می‌کند بدون اینکه اندامی برای آن در بدن وجود داشته باشد. این نوع آگاهی‌ها را نیز آگاهی‌های حسی می‌گویند که از حواس بیرونی ناشی نمی‌شود. در این فعالیت دانش‌آموزان پس از مشاهده فیلمی کوتاه با تکیه بر تجربیات خود درباره این موضوع بحث و تأمل می‌کنند.

### اهداف

- باور به هویت متعالی انسان
- تأمل درباره روابط امور و پدیده‌ها
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم (تحلیل موقعیت)
- تأمل درباره نقش حواس درونی در شکل‌دهی شخصیت و هویت انسان
- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود

- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی: فیلم چرا این تلفن زنگ نمی‌زند از تولیدات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، کتاب دانش‌آموز

## فرایند اجرای درس

### گفت‌وگو کنید



فیلم چرا این تلفن زنگ نمی‌زند را برای دانش‌آموزان نمایش دهید. از آنها بخواهید راجع به موضوعات زیر گفت‌وگو کنند.

- برداشت شما از این داستان چیست؟
- به نظر شما داستان این فیلم در کجا و چه زمانی اتفاق می‌افتد؟
- تعمیرکار تلفن چگونه شخصیتی دارد؟ چرا؟
- تلفن‌ها در این فیلم می‌توانند نماد چه چیزی در زندگی ما باشند؟
- اگر بخواهید پایان داستان را تغییر دهید پایان داستان شما چیست؟ (۵ دقیقه فرصت دهید تا دانش‌آموزان فکر کنند بعد پایان داستان خود را بگویند.)

### در فعالیت تکمیلی در کلاس از آنها بخواهید

- با توجه به مباحث مطرح شده در کلاس بنویسند آنچه که ما درک می‌کنیم، از کجا ناشی می‌شود؟
- حالاتی نظیر خوشی، کینه، غم، حسد، ترس و ... چگونه در انسان ایجاد می‌شوند؟

## توصیه‌های اجرایی

انسان علاوه بر حواس بیرونی دارای قوای درونی مانند قوۀ تخیل، واهمه و ... است. دانش‌آموزان را هدایت کنید تا در پاسخ سؤال چهارم به نقص حواس بیرونی اشاره کرده درباره قوای درونی و رابطه آن با حواس بیرونی صحبت کنند.

در این فیلم چون در محل کار تعمیرکار تلفن پنجره یا ساعتی وجود ندارد، دانش‌آموزان فقط حدس خود را درباره زمان و مکان وقوع داستان بیان می‌کنند. اما این حدسیات و یا توصیف شخصیت تعمیرکار بر چه اساسی است؟ همه اینها به استدلال آنها بستگی دارد، مراد از این سؤالات نیز افزایش دقت مشاهده و توان استدلال دانش‌آموزان



است. به عنوان مثال پنج پریمی که تعمیرکار برای قطع صدا سیم را از آنها می‌کشد نماد حواس پنجگانه است اما برخی از دانش‌آموزان حتی به این صحنه توجه نمی‌کنند.





## عنوان درس : دیوار شیشه‌ای

مضمون : خطای تعمیم تجربه

مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس نظام معیار، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

در فرهنگ ما ضرب‌المثل‌ها و آموزه‌های فراوانی وجود دارد که راهنمای ما برای تصمیم‌گیری در موقعیت‌های جدیدی است که تا کنون تجربه‌ای در آن نداشته و یا تجربه محدودی داشته‌ایم. از سوی دیگر ماهیت برخی پیشامدها به گونه‌ای است که به قطع و یقین نمی‌توان گفت که موقعیتی که برای ما پیش آمده دقیقاً همانی است که قبلاً برای خود ما و یا دیگران اتفاق افتاده است. تکلیف ما با موقعیت جدید چیست؟ ما تا چه اندازه می‌توانیم بر تجربیات خود اتکا کنیم؟ اگر انجام یک کار به یک شیوه معین نتایج خوبی داشته باشد، آیا آزمون شیوه‌های جدید بی‌معنی و موجب اتلاف وقت و انرژی است؟ نوآوری‌ها چگونه اتفاق می‌افتد؟ در این فعالیت دانش‌آموزان با بحث و گفت‌وگو درباره یکی از آزمایش‌های روان‌شناسان و تعدادی از ضرب‌المثل‌های رایج به جایگاه فکر، عقل و تجربه در شناخت پی می‌برند.

### اهداف

- توانایی تأمل در جایگاه فکر، عقل و تجربه در شناخت
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم
- بررسی نقش تجارب پیشین در بایدها و نبایدهای رفتاری انسان
- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران

● به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب‌گفت‌وگوهای جمعی  
مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش‌آموز

فرایند اجرای درس

گفت‌وگو کنید

متن زیر را برای دانش‌آموزان بخوانید.



روزی دانشمندی آزمایش جالبی انجام داد. او یک آبی‌دان (آکواریوم) ساخت و با قرار دادن یک دیوار شیشه‌ای در وسط آبی‌دان آن را به دو بخش تقسیم کرد. در یک بخش، ماهی بزرگی قرار داد و در بخش دیگر ماهی کوچکی که غذای مورد علاقه ماهی بزرگ‌تر بود. ماهی کوچک، تنها غذای ماهی بزرگ بود و دانشمند به او غذای دیگری نمی‌داد. او برای شکار ماهی کوچک، بارها و بارها به سویش حمله برد ولی هر بار با دیوار نامرئی که وجود داشت برخورد

می‌کرد، همان دیوار شیشه‌ای که او را از غذای مورد علاقه‌اش جدا می‌کرد ...

پس از مدتی، ماهی بزرگ از حمله و یورش به ماهی کوچک دست برداشت. آنگاه، دانشمند شیشه وسط آبی‌دان را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت. ولی ماهی بزرگ دیگر هیچ‌گاه به ماهی کوچک حمله نکرد و به آن‌سوی آبی‌دان نرفت!

پس از خواندن متن، سؤالات زیر را در کلاس مطرح کنید تا دانش‌آموزان درباره آن بحث و گفت‌وگو کنند.

- دریافت شما از این داستان چیست؟
- چه چیز باعث شد که ماهی بزرگ‌تر دیگر به ماهی کوچک‌تر حمله نکند و حتی به آن سوی آبریزدان نیز نرود؟

- مفهوم ضرب‌المثل‌های زیر چیست؟ تفاوت‌ها یا شباهت‌های آنها را بیان کنید.
  - آزموده را آزمودن خطاست.
  - شکست پل پیروزی است.
  - مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد.
  - آدم عاقل دوبار از یک سوراخ گزیده نمی‌شود.
- نتایج آزمایش دانشمند با مفهوم کدام ضرب‌المثل‌های بالا هماهنگ است؟
- همان‌طور که می‌دانید ضرب‌المثل‌ها حاصل تجربیات انسان‌ها و چگونگی نگاه آنها به مسائل است؛ آیا هر یک از این ضرب‌المثل‌ها همیشه و همه جا کاربرد دارد؟ نظر خود را توضیح دهید.
- ما در مواجهه با یک موقعیت و مسئله جدید، اغلب براساس تجربه‌های قبلی خود عمل

می‌کنیم. به‌کارگیری تجربه‌های قبلی گاهی سودمند است و گاهی سودمند نیست. با ذکر مثال توضیح دهید چه نکات مثبت و منفی‌ای در استفاده از تجربه‌های قبلی – وقتی با یک موقعیت جدید روبرو می‌شویم – ممکن است وجود داشته باشد.

سپس از آنها پرسید:

به نظر شما شکست چگونه می‌تواند پل پیروزی باشد؟ نظر خود را با مثال توضیح دهید.



در فعالیت در خانه از آنها خواسته شده اگر آنها نیز با داستان، ضرب‌المثل یا یک مطلب علمی مواجه شده‌اند که درباره پذیرش یا رد پیام آن دچار شک و تردید هستند، آن مورد و علت تردید خود را بنویسند. شک و تردید و پرسشگری ابتدای رسیدن به یقین است. برای رسیدن به یقین انسان باید از حداکثر ظرفیت و ابزارها و منابع شناخت استفاده کند.

### توصیه‌های اجرایی

بحث را طوری هدایت کنید که دانش‌آموزان به تأثیرات مثبت و منفی تجربه در برخورد با یک موقعیت جدید و تأثیر عقل، نقل، اجماع در تشخیص درستی و نادرستی تعمیم تجربیات اشاره کنند.



## عنوان درس : مسموم کردن سرچشمه

مضمون : لغزشگاه‌های اندیشه/ مغالطه‌ها  
مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، تفکر انتقادی  
زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که شاهد یا درگیر گفت‌وگویی بوده‌اید که در آن کسی ادعایی می‌کند و برای جلوگیری از مخالفت دیگران در جملات خود صفت ناپسندی را به مخالفان آن ادعا نسبت می‌دهد یا صفات خوبی را از آنها سلب می‌کند و به این ترتیب، همه آنها را قبل از اینکه حرفی بزنند در جای خود می‌نشانند؛ زیرا اگر کسی بخواهد سخنی در اعتراض به گوینده مطرح کند، انگار خود را به عنوان نمونه‌ای برای آن صفت بد، معرفی کرده است. جملاتی مانند «هر کس به جز افراد نادان قبول دارد که...» یا «...آنهايي که کمی عقل دارند، نیز قبول دارند که...» این گونه جملات نمونه‌هایی از استدلال غلط هستند. استدلال غلط برای قبولاندن نظر خود به دیگران را مغالطه می‌نامند. مغالطه انواع گوناگون دارد در درس حکایت تربیت دانش‌آموزان با یک نوع از مغالطه آشنا شدند. در این درس با نوع دیگری از مغالطه با عنوان «مسموم کردن سرچشمه» آشنا می‌شوند.

## اهداف

- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌ها
- شناخت بایدها و نبایدهای رفتار انسان
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم (تحلیل موقعیت)
- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود و روشن‌سازی طرز تلقی خود نسبت به امور و پدیده‌ها
- استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
- ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران

● به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی  
مواد و وسایل آموزشی : کتاب دانش‌آموز

فرایند اجرای درس

گفت‌وگو کنید

از دانش‌آموزان بپرسید در هر یک از جملات زیر چه صفات ناپسندی به فرد یا افراد مخالف نسبت داده شده است.



- ✓ هر کسی به جز افراد بی‌هنر و مخالفان رشد فرهنگی، قبول دارند که....
- ✓ مگر تو نادان هستی که می‌خواهی

.....

- ✓ همه افرادی که شخصیت سالم دارند با..... موافقت.
- ✓ فقط کسانی که دچار عقده حقارت هستند چنین حرفی می‌زنند که.....
- ✓ فقط عوام و مردم بی فرهنگ با حرف‌های فلانی موافق‌اند.
- ✓ هر کودکی درک می‌کند که ...
- ✓ هر کی دو تا کتاب خونده باشه

می‌دونه که .....

- ✓ هر بچه مدرسه ای می‌داند که ...

سپس سؤالات زیر را برای آنها مطرح کنید.

- آیا شاهد به کارگیری چنین جملاتی در گفت‌وگوها بوده‌اید؟ مثال بزنید.
- آیا دیگران در صحبت با شما تاکنون چنین جملاتی را به کار گرفته‌اند؟ هنگام شنیدن آن جمله چه احساسی داشتید؟ چگونگی آن را توضیح دهید.



- آیا شما در صحبت با دیگران تاکنون چنین جملاتی را به کار گرفته‌اید؟ در صورت پاسخ مثبت، آگاهانه استدلال غلط را به کار گرفته‌اید یا ناآگاهانه؟
- به کارگیری این گونه جملات چه تأثیری در برقراری ارتباط با دیگران و حفظ آن دارد؟

## فعالیت تکمیلی در کلاس

در فعالیت تکمیلی آنها نمونه‌هایی از جملاتی که در آنها مغالطه به کار رفته است را می‌نویسند. در صورتی که در کلاس چنین جملاتی به یادشان نیامد به آنها فرصت بدهید در خانه این فعالیت را انجام دهند.

### توصیه اجرایی

پیشنهاد می‌شود این درس را با داستان زیر شروع کنید. دو خیاط به شهری وارد شدند و پادشاه را فریفتند که ما در فن خیاطی استادیم و بهترین لباس‌ها را که برانزده قامت بزرگان باشد می‌دوزیم. اما از همه مهم‌تر هنر ما این است که می‌توانیم لباسی برای پادشاه بدوزیم که فقط افراد درستکار قادر به دیدن آن باشند و هیچ دغل‌کاری آن را نبیند. اگر اجازه فرمایید چنین لباسی برای شما نیز بدوزیم. پادشاه با خوشحالی موافقت کرد و دستور داد مقادیر هنگفتی طلا و نقره در اختیار دو خیاط گذاشتند تا لباسی با همان خاصیت سحرآمیز بدوزند. که تارش از طلا و پودش از نقره باشد.

خیاط‌ها پول و زر و سیم را گرفتند و کارگاهی عریض و طویل دایر کردند و دوک و چرخ و قیچی و سوزن را به راه انداختند و بدون آنکه پارچه و نخ و طلا و نقره‌ای صرف کنند دست‌های خود را چنان

استادانه در هوا تکان می‌دادند که گویی مشغول دوختن لباس‌اند. روزی پادشاه نخست وزیر را به دیدن لباس نیمه کاره فرستاد اما صدراعظم هرچه نگاه کرد چیزی ندید از ترس آنکه مبدا دیگران بفهمند که او درستکار نیست با جدیت تمام زبان به تعریف لباس و تمجید از هنر خیاطان گشود به پادشاه گزارش داد که کار لباس به خوبی رو به پیشرفت است.

مأموران عالی رتبه دیگر هم به تدریج از کارگاه خیاطی دیدن می‌کردند و همه پس از آنکه با ندیدن لباس فکر می‌کردند که آدم درستکاری نیستند این حقیقت تلخ را پنهان می‌کردند و در تأیید کار خیاطان و توصیف لباس بر یکدیگر سبقت می‌گرفتند. تا بالاخره نوبت به خود پادشاه رسید و به خیاط خانه سلطنتی رفت تا لباس زربفت عجیب خود را به تن کند. البته او هم چیزی ندید و پیش خود گفت معلوم می‌شود فقط من یکی در میان این همه دغلكار هستم. اوهم با کمال ناراحتی، ناچار وجود لباس و زیبایی و ظرافت آن را تصدیق کرد و در مقابل آینه ایستاد تا آن را به تن او اندازه کنند خیاطان حقه باز پس می‌رفتند و پیش می‌آمدند و لباس موهوم را به تن پادشاه راست و درست می‌کردند و آن بیچاره لخت ایستاده بود و از ترس سخن نمی‌گفت و ناچار دائماً از داشتن چنان لباسی اظهار مسرت نیز می‌نمود.

سرانجام قرار شد جشنی عظیم در شهر به پا شود تا پادشاه جامه تازه را بپوشد و مردم او را در آن لباس ببینند مردم به عادت معمول در دو قسمت خیابان ایستادند و پادشاه لخت با آداب تمام، با آرامش و وقار از برابر آنها عبور می‌کرد و دو نفر از خدمه دربار دنباله لباس خیالی را در دست داشتند تا به زمین مالیده نشود و درباریان، نیز با احترام و حیرت و تحسین، پشت سر پادشاه در حرکت بودند و مردم نیز با آنکه هیچ کدامشان لباس برتن پادشاه نمی‌دیدند از ترس تهمت دیگران فریاد شادی سر داده بودند و لباس جدید را به پادشاه تبریک می‌گفتند ناگاه کودکی از میان مردم فریاد زد (این که لباس به تن ندارد، این چرا لخت است؟ هرچه مادر بیچاره اش سعی کرد او را از تکرار این حرف منصرف کند نتوانست. کودک دوباره به سماجت گفت چرا پادشاه برهنه است؟ کم کم چند بچه دیگر نیز همین حرف را تکرار کردند و دیری نگذشت که جمعیت یک پارچه فریاد زد چرا (چرا پادشاه لخت است؟)





## عنوان درس : ناظم و منظوم

مضمون : ناظم و منظوم

مهارت‌ها : حل مسئله، تحلیل، استدلال، قضاوت براساس شواهد، تفکر انتقادی، تفکر

سیستمی

زمان : ۱ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای

هدفمندی خلقت یکی از مباحث تفکر در دوره اول متوسطه می‌باشد؛ در پایه ششم ابتدایی دانش‌آموزان درباره علت و معلول فکر کرده‌اند و در پایه اول متوسطه، هدفمندی خلقت با مضمون ناظم و منظوم پیگیری می‌شود. مضمون ناظم و منظوم در دو مرحله پشت سر هم اجرا می‌شود. در مرحله اول، نظم مصنوع انسان و در مرحله دوم نظم کیهانی، موضوع تفکر قرار می‌گیرد. چنانچه هستی را به منزله نظام و سیستمی واحد در نظر بگیریم این نظام خود متشکل از نظام‌های کوچک و بزرگی است که با یکدیگر رابطه دارند. رابطه بین اجزاء این نظام‌ها که همان پدیده‌های خلقت هستند توسط دانشمندان، مفروض پنداشته شده و در مواردی که این نظم و رابطه به نوعی بر هم خورده، پیامدهای آن موجب پرسشگری و منجر به کشفیات زیادی شده است. از جمله آنها می‌توان به داستان کشف سیاره نپتون و پلوتون اشاره کرد. در مرحله دوم این فعالیت، دانش‌آموزان با استفاده از یک داستان واقعی، نظم کیهانی را مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌دهند.

### اهداف

- توانایی تأمل درباره روابط امور و پدیده‌های خلقت (ناظم و منظوم)
- باور به هدفمندی خلقت
- آشنایی با اصول گفت‌وگوهای جمعی و رعایت آن

### انتظارات عملکردی

- کار بر روی اطلاعات و دانسته‌های قبلی برای تبدیل مجهول به معلوم
- بررسی روابط و قوانین حاکم بر بخشی از پدیده‌های خلقت (منظومه شمسی)

- استخراج معنا و مفهوم از تجارب خود
  - استفاده از زبان صحیح و دقیق برای توضیح آرا و نظرات خود
  - ارزیابی و به چالش کشیدن آرا و نظرات خود و دیگران
  - به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و آداب گفت‌وگوهای جمعی
- مواد و وسایل آموزشی : متن پیوست، کتاب دانش‌آموز

## فرایند اجرای درس

### گفت‌وگو کنید

#### بخش اول

سه موقعیت زیر را روی تابلو بنویسید.

- یک تخته سنگ کنار یک کوه و یک

تخته سنگ کنار یک درخت

- یک تخته سنگ کنار یک کوه و یک

تخته سنگ روی یک رودخانه کوچک، به نحوی که مثل یک پل بتوان از روی آن گذشت.

- تعداد زیادی سنگ که روی هم ریخته

شده و تعدادی سنگ که همانند استوانه‌ای روی هم قرار گرفته‌اند.

از دانش‌آموزان بخواهید خود را در

طبیعت تصوّر کنند و هر بار خود را در موقعیت

مورد مشاهده (ذکر شده در بالا) قرار دهند.

حال سؤال‌های زیر را برای بحث و گفت‌وگو

در کلاس طرح کنید :

- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت



اول به ذهن شما می‌رسد، چیست؟ اگر دانش‌آموزان متوجه منظور شما نشدند سؤال را با این نکته تکمیل کنید : این سنگ‌ها چگونه در این مکان‌ها قرار گرفته‌اند؟ تمام فرضیه‌ها را بشنوید. آنها را

تسویق کنید تا فرضیه‌های خلاق و متنوع‌تری بیان کنند. فرضیه‌های خاص یا تکرار شونده را روی تابلو بنویسید. بیان فرضیه‌های بیشتر باعث می‌شود که دانش‌آموزان برای سؤالات بعد ذهن منسجم و آماده‌تری داشته باشند.

- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت دوم به ذهنتان می‌رسد، چیست؟
- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت سوم به ذهنتان می‌رسد، چیست؟
- از دانش‌آموزان بخواهید هر سه موقعیت را با هم مقایسه کنند و توضیح دهند چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین موقعیت‌ها وجود دارد؟ آنها را هدایت کنید که بر روی تفاوت‌ها در سه موقعیت تمرکز بیشتری داشته باشند.

### بخش دوم

در این مرحله متن زیر، دربارهٔ چگونگی کشف سیارهٔ پلوتون، را برای دانش‌آموزان بخوانید و دربارهٔ سؤالات گفت‌وگو کنید.

### سیاره X

کشف پلوتون از داستان‌های جالب اخترشناسی نوین به شمار می‌آید. داستان از این قرار بود که مدار اورانوس نامنظم بود و مطابق نظریه‌های فیزیکی نبود. دو ریاضیدان از روی داده‌های به دست آمده از رصد اورانوس حدس زدند که سیاره‌ای وجود دارد که عامل اصلی این بی‌نظمی‌هاست. آن دو به درستی محل سیاره جدید را تخمین زدند و بر این اساس سیاره نپتون کشف شد. پس از کشف نپتون باز هم بی‌نظمی‌هایی مشاهده می‌شد و دانشمندان گمان بردند که سیاره‌ای آن سوی نپتون همهٔ این بی‌نظمی‌ها را پدید آورده است. آنها چندین محل را در آسمان تخمین زدند که اگر سیاره X در آن محل‌ها بود می‌توانست چنین بی‌نظمی‌هایی پدید آورد. جستجو برای این سیاره از سال ۱۹۰۵ در رصدخانه لاول آغاز شد. سرانجام پس از ۲۵ سال تلاش، در سال ۱۹۳۰ پلوتون کشف شد. اما پلوتون هم نمی‌توانست سیارهٔ X باشد، با اینکه پلوتون تقریباً در یکی از محل‌هایی کشف شد که ریاضیدانان پیش‌بینی کرده بودند. اما معلوم شد که پلوتون کوچک‌تر و کم‌جرم‌تر از آن است که چنین بی‌نظمی‌هایی ایجاد کند. بالاخره با ارسال فضاپیماهای پاونیر ۱۰ و ۱۱ و ویجرهای ۱ و ۲ که به اورانوس و نپتون فرستاده شدند، دانشمندان به علت بی‌نظمی‌های مدار آنها پی بردند.

- آیا مشاهدات ستاره‌شناسان منجر به کشف پلوتون شد یا محاسبات ریاضی دانان؟
  - مسئله ریاضی دانان چه بود که سبب شد سیارهٔ نپتون و پلوتون کشف شود؟
  - چرا دانشمندان به دنبال علت این بی‌نظمی می‌گشتند؟ چه واقعیتهایی باعث شده بود که آنها وجود سیاره‌ای را پیش‌بینی کنند؟
- در صورت کشش کلاس، در فعالیت تکمیلی از دانش‌آموزان بخواهید موضوع بخش اول و دوم این درس را با هم مقایسه کنند و بگویند چه تفاوت‌ها، شباهت‌ها و رابطه‌هایی بین این دو مثال وجود دارد؟



## فعالیت در خانه

در فعالیت در خانه آنها باید با بررسی یافته‌های علمی دانشمندان، نمونه یا نمونه‌های دیگری از وجود نظم بین پدیده‌های آفرینش را بنویسند. برای پاسخ به این سؤال آنها نیازمند جست‌وجو در منابع مکتوب یا اینترنت هستند.

## توصیه‌های اجرایی

تلاش کنید مباحث را به سمتی هدایت کنید که دانش‌آموزان حول محور بدیهی بودن وجود نظم در روابط آفریده‌ها و وجود ناظم صحبت کنند.

در انجام فعالیت کتاب، دانش‌آموزان می‌توانند کوچک‌ترین ذرات تا بزرگ‌ترین پدیده‌های آفرینش را در طبیعت و ماوراءالطبیعه مثال بزنند. مثال‌های زیادی در این باره وجود دارد؛ از جمله چرخه حیات یک نظم است.

در فعالیت سنگ‌ها نظم موجود، حاصل فعالیت انسان و در مثال سیاره پلوتون، نظم مورد بحث (نظم کیهانی)، نشانگر وجود ناظم و خالق جهان آفرینش است.

## منابع بخش اول

- آقازاده، محرم و تورانی حیدر. راهنمای آموزش مهارت‌های تفکر و پژوهش. تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۹۱.
- امام خمینی (رحمت‌الله علیه). شرح چهل حدیث، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (رحمت‌الله علیه)، ۱۳۷۶.
- اعتصامی، محمدمهدی. طرح تربیت تفکر و تفکر فلسفی (حکمی) در برنامه‌های درسی با رویکرد تلفیقی، تهران: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی، ۱۳۸۹.
- باقری، خسرو. درآمدی بر فلسفه تعلیم و تربیت جمهوری اسلامی ایران، جلد اول، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ دوم، ۱۳۸۹.
- برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، تهران: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، نگاشت پنجم، ۱۳۹۰.
- برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، تهران: مصوّب شورای عالی آموزش و پرورش، اسفند ۱۳۹۱.
- بهشتی، سعید. آیین خردپروری – پژوهشی در نظام تربیت عقلانی بر مبنای سخنان امام علی (ع)، تهران: نشر دانش و اندیشه معاصر، ۱۳۸۱.
- پیروز، عبدالحسن. هرمنوتیک فطرت و معنای اثر هنری، مطالعات نظری و فلسفی هنر، زیباشناخت، شماره ۲۲، سال یازدهم، نیم سال اول، تهران: ۱۳۹۰.
- جبران، مسعود؛ فرهنگ رائد الطلاب؛ ترجمه عبدالستار قمری، تهران: یادواره کتاب ۱۳۷۹ق.
- حسینی بهشتی، سید محمد. شناخت از دیدگاه فطرت، تهران: نشر بقعه، ۱۳۸۳.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ص ۶۴۳، ماده «فکر»، دارالعلم الدارالشامیه، دمشق، بیروت، چاپ اول، ۱۴۱۲ق.
- ربانی گلپایگانی، علی. فطرت و دین، تهران: کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۸.
- سانتراک، جان دلبیو. روان‌شناسی تربیتی. ترجمه: حسین دانشفر، شاهده سعیدی، مهشید

عراقچی، تهران: رسا، ۱۳۸۷.

— سولسو، راپرت. روان‌شناسی شناختی (ویرایش جدید با اصطلاحات و اضافات)، مترجم: فرهاد ماهر — ویراستار: محمد دهقان تهران: رشد، ۱۳۸۱.

— سیف، علی اکبر. روان‌شناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران، ۱۳۸۳.

— سیف، علی اکبر، روان‌شناسی پرورشی نوین، روان‌شناسی یادگیری و آموزش، تهران: نشر دوران، ویراست ششم، ۱۳۸۸.

— شاه‌آبادی، میرزا محمدعلی. شذرات‌المعارف، تهران: بنیاد علوم و معارف اسلامی دانش‌پژوهان، ۱۳۸۰.

— شریعتمداری، علی. تفکر، تفکر انتقادی و تفکر خلاق؛ نامه فرهنگستان علوم شماره سوم، ۱۳۸۲.

— شعبانی، حسن. روش تدریس پیشرفته آموزش مهارت‌ها و فنون تفکر، تهران: سمت، ۱۳۸۲.

— شیرازی، صدرالدین محمد؛ شرح اصول کافی، کتاب العقل و الجهل، تصحیح محمد خواجه‌ای، جلد ۱، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۶۶ ق.

— فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۵، انتشارات هجرت، قم، چاپ دوم، ۱۴۱۰ ق.

— طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۲۵، دفتر انتشارات اسلامی، قم، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ ق.

— طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، بیروت، مؤسسه علمی، ۱۳۹۳ ق.

— طباطبایی، محمد حسین. ترجمه تفسیر المیزان، ۲۰ جلد، دفتر انتشارات اسلامی (وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم) — قم: چاپ پنجم.

— طریحی، فخرالدین، مجمع البحرين، ج ۳، ص ۴۴۴، ماده «فکر»، کتاب‌فروشی مرتضوی، تهران، ۱۳۷۵ ش.

— مجدفر، مرتضی. بیدپا در کلاس درس: بازی‌ها، فعالیت‌ها و پژوهش‌های خلاقیت‌محور بر مبنای تمثیل‌ها و افسانه‌های کلیله و دمنه، تهران: نشر امرود، ۱۳۹۰.

— مشیری، مهشید. فرهنگ الفبایی قیاسی، تهران: بیکان، ۱۳۷۷.

— مطهری، مرتضی. مجموعه آثار، جلد ۲۲، قم: انتشارات صدرا، چاپ اول، ۱۳۷۶.

— ناصح، علی احمد؛ ساکی، نانسو. جایگاه عقل و تعقل در مبانی تفکر شیعه؛ فصلنامه

شیعه‌شناسی، سال ششم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۸۷، صص ۲۳۴-۲۰۹.  
- نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات (علم اخلاق اسلامی)، جلد ۱.  
- نعمت‌اللهی، فرامرز، ادبیات کودک و نوجوان، کد ۶۰۱۵، تهران: سازمان پژوهش و  
برنامه‌ریزی آموزشی، چاپ چهارم، ۱۳۸۹.

## منابع لاتین

Perkins,D. (۲۰۰۲). Making Thinking Visible. USA: Harvard Graduate  
School of Education.



بخش دوه



راهنمای تدریس  
آداب و مهارت‌های  
زندگی

(سبک زندگی)





## مقدمه

زمانی تصور می‌شد که دانش‌آموزان به صرف مطالعه دروس مختلف از آن‌چنان قدرت تفکری برخوردار خواهند شد که یاد خواهند گرفت چگونه در موقعیت‌های مختلف عاقلانه رفتار کنند و عکس‌العملی همچون افراد بزرگسال و با تجربه از خود نشان دهند. اما امروزه ثابت شده است که این طرز تفکر غلط است و کودکان و نوجوانان نیاز دارند که یاد بگیرند در هر موقعیت چگونه عکس‌العمل مناسب را از خود بروز دهند. در غیر این صورت با فشارهای شدید روانی روبه‌رو خواهند شد.

تحوّلات اجتماعی و فناوری جوامع امروزی را با مشکلات مختلفی روبه‌رو کرده است، هر چند که دستاوردهای مفیدی را نیز به همراه داشته است. تعلیم و تربیت امروز بیش از گذشته بر اجتماعی شدن دانش‌آموزان و رشد فردی آنها تأکید دارد. بدین لحاظ نمی‌توان مسائل را به دست شانس و آزمایش و خطای دانش‌آموزان واگذار کرد.

آموزش و پرورش همواره با این انتقاد مواجه بوده است که «نظام آموزشی به بچه‌ها همه چیز را یاد می‌دهد غیر از درس‌های زندگی». شاید به همین علت بوده است که سازمان جهانی بهداشت، نظام‌های آموزشی و صاحب‌نظران تربیتی از سال ۱۹۹۳ به فکر طراحی برنامه‌ای تحت عنوان مهارت‌های زندگی افتاده‌اند تا به دانش‌آموزان یاد دهند که چگونه با مسائل فردی، بین فردی یا فردی اجتماعی برخورد منطقی و عاقلانه از خود نشان دهند.

دانش‌آموزان در دوره کودکی و نوجوانی با مسائل مختلفی مواجه‌اند. از جمله ضرورت شناخت خود، غلبه بر بحران هویت، نحوه ارتباط با دیگران، آداب معاشرت، نحوه مواجهه با بلوغ و تغییرات حاصل از آن، چگونگی کنترل هیجانات حاصل از آن، کسب بینش تربیت، ضرورت کنار آمدن با سختی‌ها، مهارت کنترل نفس، دوری از خشونت، غلبه بر کم‌رویی، راه‌های افزایش عزت نفس، مهارت استفاده درست از رسانه‌ها، استفاده بهینه از زمان، پول، اوقات فراغت، قاطعیت و جرأت‌ورزی در مقابل درخواست‌های بی‌جا، مهارت در انتخاب دوست، مهارت‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد، مهارت‌های اقتصادی، مهارت کنترل افسردگی و شاد زیستن، اصول موفقیت آداب و مهارت‌های مطالعه و چگونگی ظاهر شدن در اجتماعات.

گسترده‌گی این مسائل زیاد است و به دلیل تعامل فرهنگ‌ها و جوامع هر روزه ابعاد آنها بیشتر می‌شود. برنامه آداب و مهارت‌های زندگی درس‌هایی برای مقابله منطقی با این چالش‌هاست.

## سخنی با مدرسان و معلمان

راهنمای حاضر با هدف معرفی برنامه آداب و مهارت‌های زندگی، شیوه تدریس مفاهیم و مهارت‌های هر درس در پایه اول متوسطه تهیه شده است. در پایان هر درس، بخشی تحت عنوان اطلاعات تکمیلی و منابع مطالعاتی برای معلم آورده شده است.

رویکرد حاکم بر آموزش آداب و مهارت‌های زندگی رویکرد آموزش شایستگی‌های فردی و اجتماعی است، هر چند که به طور طبیعی هر درس یک سری از مفاهیم دانشی دارد. اما هدف از بیان ایده‌های دانشی، در نهایت کسب یک سری از مهارت عملی است.

بیشتر درس‌های کتاب حالت تجویزی (اجباری)، تعدادی نیمه تجویزی (انتخابی) و یک یا دو درس حالت اختیاری (غیرتجویزی) دارد. انتخاب اهداف و محتوای این دروس بر عهده شما معلمان عزیز است، هدف از دروس انتخابی و اختیاری، دادن حق انتخاب به دانش‌آموز و معلم با توجه به شرایط مدرسه و درگیری معلمان در طراحی و تولید محتوا بر اساس نیازهای محلی و مدرسه‌ای است. رویکرد اصلی در تدریس درس آداب و مهارت‌های زندگی رویکرد فعالیت محوری است. سازمان‌دهی محتوای دروس نیز به گونه‌ای است که معلمان و دانش‌آموزان هر دو به ناچار درگیر در فرایند یاددهی و یادگیری خواهند شد. پیش‌بینی فعالیت‌هایی نظیر بحث‌های گروهی، فعالیت‌های گروهی، طراحی و اجرای نمایش نامه‌های کوتاه، تکمیل آزمون‌های خودسنجی، تکمیل جدول، به طور فردی یا گروهی یا تولید دروسی بر اساس نیازهای محلی، به دنبال پیاده کردن این هدف بوده است. هر چند که در شیوه تدریس و مفاهیم هر درس تلاش بر این بوده است که فعالیت یاددهی / یادگیری به شیوه‌ای فعالانه و جذاب صورت گیرد. اما این راهبردها مانع از اجرای روش‌های ابتکاری معلمان نیست.

از دیگر مسئولیت‌های شما به عنوان مدرس یا معلم، مطالعه عمیق دروس، توسعه اطلاعات و تجارب از طریق منابع پیشنهادی و اندیشیدن در نحوه اجرای بهتر و مؤثرتر دروس است.

با عنایت به نقش عوامل مؤثر در تربیت دانش‌آموزان و اینکه مهارت‌های زندگی از طریق خانه، مدرسه، تعامل دانش‌آموزان با یکدیگر و مشارکت آنها در فعالیت‌های درون مدرسه و خارج از مدرسه آموخته می‌شود. توجه و تبیین خانواده‌ها و کارکنان مدرسه و جلب همکاری آنها در تحقق اهداف این برنامه لازمه تحقق اهداف این برنامه است.

در پایان خاطر نشان می‌شود که در این درس، بیشترین نمره به فعالیت‌های کلاسی دانش‌آموزان داده می‌شود. تنها بخش کمی از نمره ارزشیابی به حفظ کردن نکات بسیار مهم که در راهنما به آنها اشاره شده اختصاص می‌یابد.

گروه مؤلفان



# معرفی برنامه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) در دوره اوّل متوسطه

### ۱-۱- تعریف سبک زندگی و دیدگاه‌های مختلف در ارتباط با آن

— سبک زندگی چیست؟ این واژه نخستین بار توسط آلفرد آدلر روانشناس اتریشی (۱۸۳۷-۱۸۷۰) به کار برده شد و مقصود وی از این اصطلاح روش زندگی بود که یک فرد، گروه یا ملت برای رسیدن به آرمان‌های خود انتخاب می‌کند.

در دهه ۱۹۶۰-۱۹۵۰ این واژه بیشتر توسط مدگرایان و مبلغان مصرف‌گرایی به کار گرفته شد و بعد جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، علمای دین و پزشکان از این واژه در حدّ وسیع‌تری استفاده کردند. سایر تعاریف که امروزه مطرح می‌باشند به شرح زیر است:

● راه یا سبک زندگی شیوه‌ای است که منعکس‌کننده نگرش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است (Free Online Dictionary)

● راهی که افراد، خانواده‌ها یا جوامع در زندگی خود انتخاب می‌کنند و هدف آنها سازگاری با شرایط مادی، عاطفی، اجتماعی و غیره است (لغت نامه بازرگانی و تجارت)

● شیوه‌هایی که شامل ابعاد زندگی روزانه است و بیشتر مردم انتخاب می‌کنند، از مسائل خانوادگی گرفته تا شغل، آداب و رسوم، استفاده از ثروت و غیره.

● در اصطلاح جغرافیایی، سبک زندگی اشاره به شیوه‌ی امرار معاش و نحوه‌ی زندگی مردم در یک مکان و تحت تأثیر عوامل جغرافیایی دارد؛ مانند سبک زندگی روستایی، شهری، سبک زندگی هندی، تبتی، اروپایی، آمریکایی، سبک زندگی بومیان استرالیا و سبک زندگی اسکیموها.

● در اصطلاح جغرافیای سیاسی سبک زندگی اشاره به روش زندگی یک ملت تحت تأثیر باورها، عقاید، تاریخ، آداب و رسوم، تکنولوژی و محیط طبیعی دارد که موجب تمایز یک ملت از دیگر ملت‌ها می‌شود، یا به عبارتی آنچه که برای یک فرد هویتی مستقل ایجاد می‌کند؛ مانند سبک زندگی اسلامی -

ایرانی، سبک زندگی غربی، سبک زندگی چینی، سبک زندگی ژاپنی و ...

- روشی که انسان در زندگی انتخاب می‌کند تا میزان سلامتی خود را بالا ببرد و ریسک خطرات تهدیدکننده سلامت خود را کاهش دهد. (دائرة المعارف سلامت عمومی گیل)
- سبک زندگی الگوی رفتار جمعی است، این رفتارها از جنس رسوم و عادات اجتماعی و روش‌های فکری هستند. (وبلن، ۱۹۱۹)
- الگوهای خودآگاه و دقیقاً توسعه یافته ترجیحات فردی در رفتار شخص مصرف‌کننده. (کلاکھون ۱۹۸۵)

- فعالیت‌های نظام‌مندی که از ذوق و سلیقه فرد ناشی می‌شود و بیشتر جنبه عینی و خارجی دارند، در عین حال به‌صورت نمادین به فرد هویت می‌بخشند. (بورديو ۱۹۴۸)
- دلبستگی‌های یک فرد، الگوی مصرف، سلیقه، آداب معاشرت و مدل‌های انتخابی. (جرالدلسلی و همکاران)

- رفتارهای یک فرد، گروه یا قوم یا یک ملت تحت تأثیر تفسیر آنها از زندگی. (رهبر انقلاب اسلامی ایران، فرهنگ نیوز، ۱۳۹۲/۲/۱)

**نکات مهم در تعاریف ارائه شده توسط افراد صاحب‌نظر در مورد سبک زندگی :** در تعاریف فوق به موارد زیر اشاره شده است : نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی، گروهی یا جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، زندگی سالم، مقابله عاقلانه با خطرات تهدیدکننده سلامت جسمانی و روانی، سنت‌های زندگی، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل مختلف.

**تعریف سبک زندگی اسلامی - ایرانی :** شیوه و الگوی رفتار مبتنی بر ارزش‌های اسلامی و سنت‌های ایرانی که مقصد آن با شرایط فرهنگی، اجتماعی مادی و محیطی و تداوم جامعه است و در تلاش است تا برای همه ابعاد زندگی از معماری گرفته تا الگوی مصرف و نوع لباس تازه‌ای را برای مردم ایران مطرح کند.

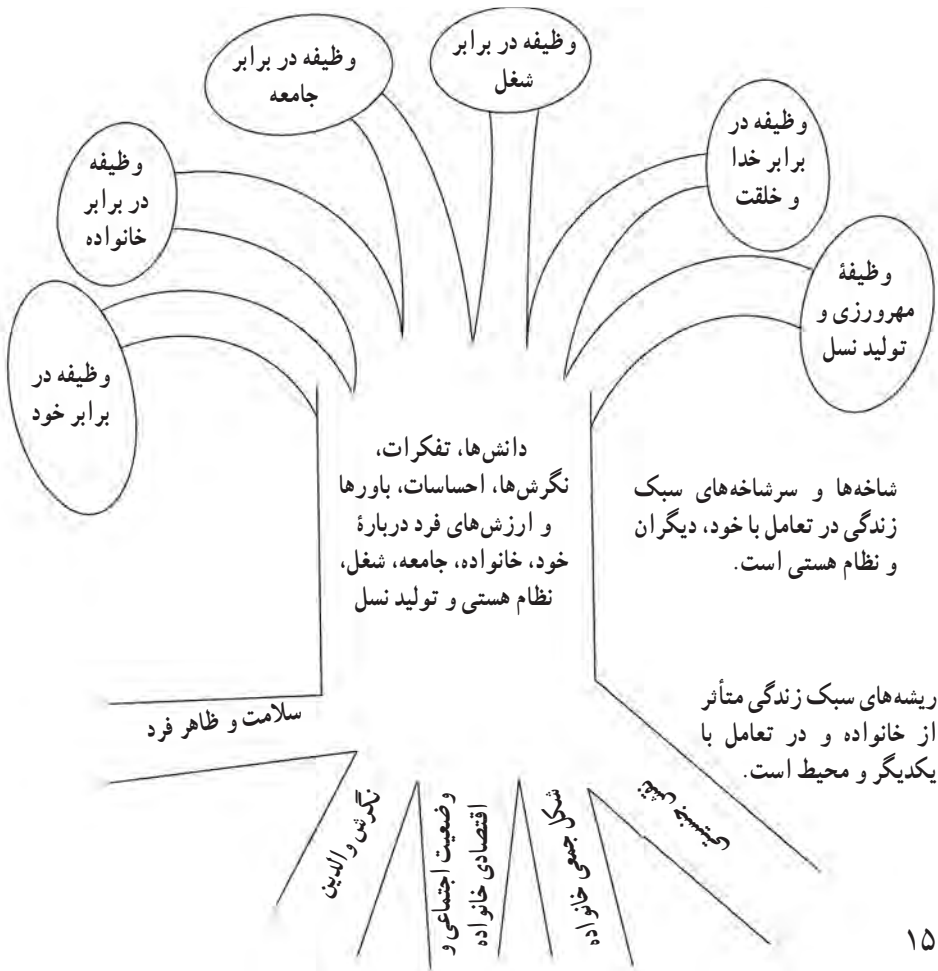
انتخاب سبک زندگی اسلامی - ایرانی می‌تواند به حفظ هویت مستقل جامعه ایران در برابر فرهنگ غالب کمک کند. (برگرفته از بیانات رهبر انقلاب اسلامی ایران، منبع سبک زندگی در اندیشه رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران ۹۱/۷/۲۳)

**مصادیقی از موضوعات مطرح در سبک زندگی در بیانات رهبر انقلاب اسلامی :** مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات،

مسئله کسب و کار، رفتار در محل کار، رفتار در مدرسه، رفتار در ورزش، رفتار با پدر و مادر، رفتار با فرزند، رفتار در سفر، رفتار با پلیس و مأمور دولت، نظافت و طهارت و رفتار با دوست و دشمن.

موارد فوق از جمله موضوعاتی هستند که ابعاد سبک زندگی را نشان می‌دهند و برنامه‌های درسی و به‌طور کلی جامعه باید بدانها توجه داشته باشد و برای آنها چاره‌اندیشی کند.

● **واژه‌های معادل با سبک زندگی:** فرهنگ، آداب و رسوم، عادات، باورها و رفتارها، تفسیرهای فرد، گروه یا جمع از زندگی، شیوه زندگی، وظایف و مسئولیت‌ها، الگوی مصرف، ترجیحات و علایق فردی یا جمعی، هویت فردی یا جمعی، مهارت‌های زندگی و شیوه زندگی سالم  
 درخت سبک زندگی چیست؟ این واژه توسط آدلر و شاگردان او به کار گرفته شد و منظور نمایش ریشه‌ها، نگرش‌های حاصل از ریشه‌ها و تکالیف و وظایف برخاسته از آنها در ارتباط با خود، خانواده، جامعه، شغل، نظام خلقت و خداوند است.



ریشه‌های درخت زندگی در کودکی شکل می‌گیرد، (پنج ریشه)، ساقه درخت (نگرش‌های مختلف (شش نگرش) حاصل از ریشه‌ها) و شش وظیفه کلی است.

### ریشه‌های درخت سبک زندگی

۱- **سلامتی و ظاهر هر فرد**: اشاره به بیماری‌ها، سلامت اندام، بدشکلی‌ها، زیبایی و خوش‌اندami یک فرد دارد. هر کدام از این عوامل ممکن است که به‌عنوان عاملی برای جبران کمبودها و یا به‌عنوان یک فشار تحمیلی، فرد را به تلاش و یا ناامیدی سوق دهد.

۲- **وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده**: اشاره به توانایی یا ناتوانی خانواده در تأمین نیازهای خود دارد. بسته به اینکه کودک در یک خانواده مرفه یا فقیر، باسواد یا بیسواد و دارای پایگاه اجتماعی بالا یا پایین باشد، سبک زندگی او فرق می‌کند.

۳- **اعتقادات و نگرش‌های والدین**: اشاره به نوع مدیریت خانواده، در مورد فرزندان دارد. برای مثال، والدین دموکرات، خشن، کمال‌گرا، بی‌قید و یا دارای محبت افراطی و یا ترکیبی از آنها تأثیرات خاص خود را بر سبک زندگی آینده کودک برجای می‌گذارند.

۴- **شکل جمعی خانواده**: منظور از وضعیت فرزند در خانواده است. برای مثال، تک‌فرزندی، دومین فرزند، فرزند وسط، فرزند کوچک خانواده، تنها پسر میان چند دختر، تنها دختر در میان چند پسر، فرزند خوانده و وضعیت اختلاف سنی بین خواهران و برادران؛ هریک از این موقعیت‌ها در بینش و رفتار فرد مؤثر است.

۵- **نقش جنسیتی**: دختر یا پسر بودن ممکن است که تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد که به ارزش‌های ارائه شده در خانواده و فرهنگ بستگی دارد. نقش‌هایی که به‌عنوان الگو، هر روز به فرزندان ارائه می‌شود ممکن است که باعث احساس حقارت، برابری یا برتری شود. این آثار به وضوح در خانواده‌ها پیداست.

**تنه درخت سبک زندگی**: تنه درخت سبک زندگی، عبارت از الگوهای نسبتاً ثابت فرد در تفکر، احساس، آگاهی و عمل است. سبک زندگی هر فرد نگرش انحصاری او را نسبت به موضوعات زندگی شکل می‌دهد و شامل موارد زیر است:

نحوه نگرش به خود، نحوه نگرش نسبت به خانواده، نحوه نگرش نسبت به دیگران (جامعه)، نحوه نگرش نسبت به شغل، نحوه نگرش نسبت به نظام هستی (خدا، نظام خلقت، هدف زندگی و نوع زندگی) و نحوه نگرش نسبت به ادامه نسل می‌شود.

**شاخه‌ها و سرشاخه‌های درخت سبک زندگی**: با توجه به درخت سبک زندگی، انسان شش

وظیفه اصلی دارد :

۱— **وظیفه در برابر خود** : انسان در برابر جسم و روان خود مسئولیت‌هایی دارد، بهره‌گیری از تغذیه سالم، نظافت بدن، خواب کافی، مراقبت بدن از بیماری‌ها و تعدیل عواطف، داشتن آرامش، نیاز به محبت کردن و محبت دیدن و... از جمله این وظایف است.

● **وظیفه فرد در قبال خود** : انسان در مقابل خود چهار وظیفه دارد :

**نخست، بقا** : تصور ما از بقا مهم است، بقا در سه حیطه متمرکز می‌شود : بقای زیستی، بقای روانی و بقای اجتماعی.

— بقای زیستی : مربوط به سلامتی و حفظ آن است : خوردن مناسب، مراقبت از خود، فعالیت‌های بدنی، مصرف به موقع دارو، اجتناب از خطرها و...

— بقای روانی : بیشتر مربوط به خودپنداره فرد است. برخی از مباحث آن عبارت‌اند از اینکه آیا اگر خودم را در آینده ببینم از خودم شرم‌منده می‌شوم یا خیر؟ اگر می‌شوم چرا؟ آیا تصمیم گرفته‌ام که چگونه فردی باشم؟ چگونه می‌توانم با خودم کنار بیایم؟

— بقای اجتماعی : بیشتر به اموری مربوط است که در وظیفه اجتماعی بیان می‌شود. مانند تعلق داشتن به کجا؟ چرا؟ چگونه؟ و مهم‌تر اینکه دیگران چه تصویری از من دارند؟ آیا مرا می‌پذیرند و یا رد می‌کنند؟

**دوم، تصویر بدنی** : شاید نوع بدنی که من مایلم داشته باشم، یک بدن زیبا، ورزشکار، مردانه، قد کشیده، چشمان زیبا، ساقه‌های بلند و... باشد، اما از سوی دیگر ممکن است اینها را نداشته باشم، ممکن است برای به دست آوردن آنها تلاش کنم.

**سوم، دیدگاه راجع به خودم** : در مورد خودم چگونه فکر می‌کنم؟ چگونه با خودم رابطه برقرار می‌کنم؟ دیدگاه هر کس در باب خودش مهم‌ترین مؤلفه سبک زندگی اوست و پایه احساس امنیت، خودپندار، مثبت یا منفی، مهتری، کهنتری و امثال اینهاست.

**چهارم، ارزشیابی** : منظور من خوب و من بد است که به بزرگسالی کشیده می‌شود و در اهداف و روابط آینده فرد اثر می‌گذارد.

۲— **وظیفه در برابر خانواده** : فرد به عنوان فرزند، پدر یا مادر دارای وظیفه خاصی است. برای مثال به عنوان پدر یا مادر در برابر سلامت، تغذیه و رفاه فرزندان، تهیه سرپناه برای آنها، ایجاد محیط عاطفی در خانواده و تربیت آنها مسئولیت دارد.

۳— **وظیفه در برابر جامعه** : انسان برای زنده ماندن به دلیل ناتوانی در سرعت و قدرت



مانند سایر حیوانات، نیازمند برقراری رابطه با دیگران و انتخاب دوست است. از طرفی انسان از آغاز خلقت فهمیده است که برای بقای خود و اجتناب از اضمحلال باید به صورت گروهی زندگی کند. برای پذیرش از سوی دیگران نیازمند برقراری ارتباط از طریق زبان، نشان دادن روحیه همکاری و پذیرفتن مسئولیت در برابر جامعه و سازگاری با افراد جامعه است.

۴— **وظیفه در برابر شغل**: انتخاب شغل با هدف غنی سازی زندگی خود یا دیگران، ارضای حس خلاقیت، برنامه ریزی برای شغل آینده، شناخت مسائل شغلی، رهبری کاری، پیش بینی اوقات فراغت برای عمل به سایر وظایف، رفتار در محیط کار از جمله این وظایف است.

۵— **وظیفه در برابر خدا و خلقت**: در این مورد، فرد چهار وظیفه زیر را برعهده دارد: نخست، **رابطه با خدا**: آیا خدا را باور دارم یا نه؟ او را چگونه می دانم؟ بخشنده است یا تنبیه کننده؟ درک من از او چگونه است؟ بسیاری از تحركات سبک زندگی ناشی از کیفیت ادراک ما راجع به خداست.

دوم، **رابطه با دین**: درباره دین چه می اندیشم؟ از دین گریزانم یا به آن تمایل دارم؟ دین را ضروری برای جامعه می دانم یا خیر؟ دین زندگی ما را غنی تر می کند یا ترسناک تر؟ مناسک دینی را انجام می دهم یا نه؟ گناه از نظر من چیست؟

سوم، **ارتباط با هستی**: بعضی افراد انسان را موجودی همانند دیگر حیوانات می پندارند و بعضی آن را بالاترین مخلوقات خدا می دانند، بعضی آن را دارای سرشتی خوب و بعضی بد می دانند، از دیدگاه بعضی، انسان توان تغییر دارد و از دیدگاه بعضی دیگر، توانایی تغییر خود را ندارد.

چهارم، **رابطه با موضوعات متافیزیکی**: مرگ و زندگی را چگونه می بینیم؟ آیا زندگی پس از مرگ وجود دارد؟ ثواب و عقاب چگونه؟ بهشت و جهنم چگونه؟ آیا رستاخیزی در کار هست؟ این امور نه تنها در سبک زندگی مؤثر است؛ بلکه تأثیر آن بر سبک زندگی یک فرد بسیار هم زیاد است.

۶— **وظیفه مهرورزی و تولید نسل**: بر خلاف تصور، زن از جنس مخالف نیست، بلکه جنس دیگری است و نه جنسی ضعیف و مقهور مرد. همکاری بین زن و مرد موجب بهتر شدن زندگی می شود. در غیر این صورت، زندگی بدتر می شود. وظیفه جنسی برخلاف وظیفه اجتماعی نیازمند بیشترین صمیمیت و همکاری است. برای ایفای وظیفه جنسی چهار وظیفه زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

شناخت زن و مرد: افراد نیاز دارند که بدانند زن چیست؟ مرد چیست؟ و چه تفاوت هایی با یکدیگر دارند؟

همانند سازی: بچه ها از طریق والدین، خواهران، برادران، همسالان، فیلم، تلویزیون و کتاب

تفاوت بین زن و مرد را مفهوم‌سازی می‌کنند و خود را با توجه به جنسیتی که دارند با وظایف جنسی همانندسازی می‌کنند.

تحول جنسی: تحولات زیستی دختران و پسران متفاوت است. اموری مثل قاعده شدن، محتمل شدن، توجه به جنس مخالف و دیگر نشانه‌های ثانویه جنسی، از نشانه‌های انتقال از کودکی به دوره جدید جنسی است. هر کدام از اینها و سازگاری با آن، آزمونی برای کسب زندگی یک فرد در آینده است.

رفتار مهرورزی و تولید نسل: رفتار عشقی و جنسی در چه زمانی و تحت چه شرایطی باید انجام شود؟ چه رفتار و اخلاقی را باید بروز داد؟ رفتار جنسی مخاطره‌آمیز چیست؟ در چه زمانی باید برای خود شریک جنسی مناسب انتخاب کنیم؟ روابط زن و مرد تحت چه شرایطی مستحکم می‌شود؟ تفاوت رفتار جنسی با عشق واقعی چیست؟ عشق مسئله دو نفر با جنس متفاوت است که تداوم نسل‌ها، پیوستگی انسانی و تداوم تمدن را تضمین می‌کند. عشق، فراتر از یک میل صرفاً جنسی است و نوعی عرفان و زیبایی در آن وجود دارد که در آن دو فرد با کاتات یکی می‌شوند.

### جمع‌بندی مباحث در مورد ویژگی‌های سبک زندگی

- سبک زندگی اعم است و شامل بعد فردی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی است.
- سبک زندگی همه حوزه‌های رفتاری اعم از اعتقادی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را شامل می‌شود.

- سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهاست.

- سبک زندگی در حول محور گرایش‌ها و نگرش‌ها شکل می‌گیرد.

### دلایل ایجابی در توجه به آموزش سبک زندگی اسلامی - ایرانی

- تنها راه حفظ هویت مستقل اسلامی - ایرانی داشتن تفسیری توحیدی از زندگی و انتخاب سبک زندگی بر مبنای خدا محوری است و نه انسان مدارانه غربی.

- با حفظ هویت مستقل، کشور می‌تواند در برابر سختی‌ها و فشارها دوام آورده و چارچوب مناسبی برای پیشرفت خود فراهم آورد.

- با انتخاب سبک زندگی اسلامی - ایرانی و بهره‌گیری از تجارب سودمند ملت‌ها، بهتر می‌تواند با چالش‌های فردی و اجتماعی مقابله کرد.

- با انتخاب سبک زندگی اسلامی - ایرانی فرد بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی و احساس بی‌هویتی مقابله کند.

*الف) مفهوم لغوی ادب: واژه ادب در لغت‌نامه‌ها به معانی مختلفی تعبیر شده است نظیر دانش،*

فرهنگ، هنر، حسن معاشرت، حرمت گزاردن، رفتار پسندیده، راه و روش و رسم مناسب هر کاری، تشبیه و مجازات، تربیت، تأدیب، رسم و رسوم، اطلاعات و معلوم (دایرة المعارف بزرگ اسلامی، ص ۲۹۷، جلد ۷؛ فرهنگ بزرگ سخن، جلد ۱، صفحه ۶۵). در لغت نامه دهخدا برای واژه ادب معانی زیر شده است:

۱- ده یا دوازده علم و یا پانزده علم (نظیر صرف، نحو، لغت و ...)

۲- نگاه داشتن حدّ هر چیز

۳- علمی که انسان را از همه اقسام خطا محفوظ می‌دارد.

۴- نیکی احوال و رفتار در نشست و برخاست و خوشخویی و گرد آمدن خصلت‌های نیکو

۵- سنت (سنت پیامبر(ص) و ائمه اطهار علیهم‌السلام، عرف جامعه)

۶- هر ورزش پسندیده‌ای که آدمی را به فضیلت سوق دهد.

۷- پرهیزکاری در نزد اهل شرع و در نزد اهل عرفان طریقت

## ۱-۲ مفهوم ادب از منظر دین مبین اسلام و اهمیت ادب آموزی

در احادیث نبوی بارها به کلمه ادب اشاره شده است. در بحار الانوار، تنها ترکیب «ادّبنی» (مرا تربیت کرد) نه بار، در میان احادیث اهل سنت و ائمه تأدیب در یازده حدیث و واژه ادب در شش حدیث ذکر شده است. در این منابع ظاهراً ادب هم به معنای شیوه تازه‌ای که اسلام عرضه کرده است و هم سنت پسندیده اعراب که مورد تأیید اسلام می‌باشد، و هم به تربیت الهی تعبیر شده است.

نمونه‌هایی از احادیث منتسب به پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار علیهم‌السلام درباره

### ادب آموزی

رسول اکرم می‌فرماید:

۱- أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ؛ (فرزندان خود را محترم بدارید و با آداب خوب و پسندیده

با آنان رفتار نمایید).

۲- رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا عَانًا وَلَدَهُ عَلَى بَرِّهِ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ وَ التَّأَلُّفِ لَهُ وَ تَعْلِيمِهِ وَ تَأْدِيبِهِ؛ (رحمت خدا

بر کسی باد که در احسان و محبت به فرزند خود کوشا باشد و به او آداب خوب و نیک بیاموزد).

حضرت علی(ع) می‌فرماید:

۱- در ادب نفست همین بس که آنچه را برای خود ناپسند می‌شماری، واگذاری. (نهج البلاغه)

۲- خردمند به ادب پند گیرد و چارپا به تازیانه خوردن. (نهج البلاغه)

۳- ادب، بهترین خصلت است. (غرر الحکم)

امام صادق می فرماید :

ثَلَاثَةٌ لَيْسَ مَعَهُنَّ عُرْبَةٌ: حُسْنُ الْأَدَبِ وَ كُفُّ الْأَذَى وَ مُجَانَبَةُ الرَّيْبِ؛ (سه چیز است که شخص با دارا بودن آنها احساس غربت نمی کند. ادب پسندیده، بی آزاری نسبت به مردم و دوری از شک و تردید). با این حال، وجود عباراتی چون «این حدیث را باید به مؤدب یاد داد.» یا «ادب خداوند، قرآن است» یا حدیث معروف «أَدَبِي رَجِيٌّ» و نظایر آنها نشان می دهد که ادب در عین حال بر تعلیم الهی و نبوی نیز اطلاق می شود (دائرة المعارف بزرگ اسلامی ص ۲۹۷). بیهقی در کتاب المحاسن و المساوی به نقل از حضرت علی (ع) ادب را در مقابل جهل قرار می دهد و در شرح آن می گوید : ادب، زنده کننده دل است و مصیبتی بالاتر از جهل نیست. (پیشین جلد ۵ ص ۳۰۷)

با توجه به احادیث فوق در اسلام ادب به معانی تربیت، اخلاق پسندیده، دانش و تعلیم الهی و نبوی تعبیر شده است.

### ۳-۱- مفهوم لغوی آداب

آداب جمع ادب است و در لغت به معنای قاعده‌ها، روش‌ها، سنت‌ها و رسم‌های رایج در فرهنگ هر جماعت و قوم است؛ مانند آداب غذا خوردن، آداب لباس پوشیدن، آداب ازدواج، آداب بحث و گفت‌وگو، آداب سخنوری، آداب جنگ، آداب سیاست، آداب طریقت، آداب نماز، آداب متعلمین، آداب میهمانی، آداب همسایه داری، آداب مطالعه، آداب معاشرت، آداب مسافرت، آداب پهلوانی، اخلاق پسندیده و حسن احوال در نشست و برخاست با مردم. (پیشین، ص ۶۵)

### ۴-۱- مفهوم ادب و آداب در آرای مربیان مسلمان

بررسی منابع و متون اسلامی حاکی از آن است که ادبا و صاحب نظران در قرون گذشته برداشت یکسانی از مفهوم ادب نداشتند و این واژه در هر زمان معنای خاصی داشته است. برای مثال، تعریف اولیای اسلام و دانشمندانی چون زهری، جاحظ، ابن مقفع، ابن قتیبه، ماوردی، ابو حیان توحیدی یا ابن خلدون و سایر ادیبان از واژه ادب و ابعاد آن یکسان نیست. برداشت عرفا نیز از این واژه متفاوت است. زهری، (وفات ۳۷۰ قمری)، ادب را شناخت اخلاق و راه و روش برگرفته از تعلیم پیامبر (ص) می داند.

ابن مقفع، ادب را مکمل عقل می داند و معتقد است : «عقل به غریزه، پذیرای ادب است و به وسیله ادب (تربیت) رشد می کند و پاکیزگی می یابد.» از نظر ابن مقفع آموختن علم محض به تنهایی سودی دربر ندارد

و اول باید اصول علم را آموخت و منظور وی صلاح دین، صلاح بدن، دلاوری، بخشندگی، سخنوری، آیین زندگی و خلاصه همه آن مفاهیمی که اساس ادب را تشکیل می‌دهد. (ادب‌الکبیر، ص ۵۷ و ۵۸)

**جاحظ (۲۵۵ قمری)**، ادب را مجموع دانش‌های گسترده اعم از اخلاقی، لغوی، زبانی، سنتی و دینی می‌داند. وی بر یادگیری علوم در حد نیاز تأکید دارد. به همین سبب به خلیفه وقت توصیه می‌کند «فرزندان را بر آن دار که از همه ادب‌ها (دانش‌ها) چیزی بیاموزند».

**ابن قتیبه (۲۷۶ قمری)**، ادب را فراگیری قرآن کریم، سنت، اخلاق و یادگیری‌های ضروری از هر علم و دانش می‌داند. برنامه ادب‌آموزی از نظر جاحظ شامل زبان‌شناسی، علوم محض، تاریخ و اخبار، علم دین و آداب صنفی است.

**و شاء (۳۲۵ قمری)**، فرد ادیب را انسان ظریف با مروت، دارای وقار، اخلاق عالی و همت بلند می‌داند که در نوع لباس پوشیدن، آداب غذا خوردن، مسواک زدن، سخن گفتن و آداب اجتماعی مشخص است. برای مثال، از نظر وی فرد ظریف (فردی که آداب اجتماعی را رعایت می‌کند)، به هنگام سخن گفتن خلط از سینه بر نمی‌آورد، آب دهان در حضور دیگران بر زمین نمی‌افکند، خمیازه نمی‌کشد، آب بینی را بالا نمی‌کشد، در هر جا نمی‌نشیند، در همه جا غذا نمی‌خورد، به خود عطر می‌زند و لباس‌هایش چرکین نیست.

**احمد حسن بیهقی (۴۸۵ قمری)**، در کتاب آداب خود به مواردی چون اخلاق حسنه، مروت، جوانمردی، صداقت و نیز سایر کارها که در زندگی رخ می‌دهد چون آیین غذا خوردن، انواع خوراک، آیین شست‌وشو، لباس پوشیدن، زیور بستن، عطر زدن، خضاب کردن مو، و ... اشاره می‌کند. ایشان الگوی همه این موارد را در زندگی حضرت پیامبر (ص) باز می‌یابد و خوبی و بدی هر عمل را به حدیثی مؤید گردانیده است.

**غزالی (۵۰۵ قمری)**، در دو کتاب احیای علوم الدین و کیمیای سعادت، حداقل نزدیک به صدگونه آداب را ذکر می‌کند که برخی جنبه عمومی دارد، مانند آداب مؤمن و برخی جنبه صنفی دارد؛ مانند آداب کاتب، معلم، شاگرد و تاجر.

عرفای اسلام ادب را عمدتاً از منظر عرفانی یا اخلاقی تعبیر کرده‌اند. برای مثال، خواجه عبدالله انصاری، ادب را تهذیب ظاهر و باطن فرد می‌داند. ابوالقاسم قشیری، ادب را گرد آمدن خصلت‌های نیکو در سالک می‌داند، ابونصر سراج، ادب را ریاضت نفس و تأدیب جوارح و نگاهداشت حدود و ترک شهوات، طهارت دل، حفظ اسرار، وفا کردن به عهد و نگاه داشتن وقت، کم توجهی به ظواهر دنیا، نیکوکرداری و رعایت حضور قلب در مقام قرب الهی می‌داند. (دائرةالمعارف بزرگ اسلامی،

مولوی، ادب را مجموعه کارها و اعمالی می‌داند که در برابر دیگران از آن به معنای احترام گذاشتن یاد می‌شود. از نظر مولانا ادب به طور کلی بر دو نوع است: ادب تن و ادب دل. ادب تن همان آداب ظاهری و انجام حرکات احترام آمیز است. اما ادب دل، درک حضور انسان‌های مؤدب و اولیای خداست. کسانی که بر اسرار ضمیر دیگران واقف و آگاه هستند. (صادقی، مریم، ۱۳۸۶)

از مطالعه عقاید عارفان مسلمان این گونه استنباط می‌شود که آنها آداب اسلامی را بدین سان دسته بندی کرده‌اند.

۱- آداب حضرت ربوبیت

۲- آداب حضرت رسالت

۳- آداب اولیای الهی

۴- آداب صحبت با خلق

۵- آداب معیشت و گذراندن زندگی

۶- آداب تجرد و تأهل

۷- آداب سفر

۸- آداب تعهدات نفس که مربوط به رفع نیازهای ضروری زندگی است. از قبیل خوردن غذا،

پوشش، خواب، آداب جوارح (دائرة المعارف بزرگ اسلامی، جلد ۷، صفحات ۳۳۰-۳۲۰)

علامه طباطبایی (ره) در کتاب سنن النبی (۱۳۸۱) ترجمه لطیف راشدی و سعید راشدی، زندگی

پیامبر اسلام را نمونه کامل ادب و رفتار می‌داند. علامه این آداب را در بیست و یک باب به شرح زیر طبقه بندی کرده است:

اخلاق پیامبر (ص)، آداب معاشرت، آداب نظافت، آداب سفر، آداب لباس پوشیدن، آداب

مسکن، آداب خوابیدن، آداب زناشویی و تربیت فرزند، آداب خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، آداب

بیت‌الخلا، آداب معالجه و مداوا، آداب مسواک کردن، آداب وضو، آداب غسل کردن، آداب نماز،

آداب اعتکاف، آداب صدقه، آداب قرآن و آداب دعا در حالات و اوقات مختلف.

## ۵-۱- جمع بندی دیدگاه‌های مختلف درباره ادب و آداب از منظر دین مبین

### اسلام و مریبان مسلمان

بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره ادب و آداب حاکی از آن است که برخی از صاحب نظران

مسلمان آداب را در معنای وسیع آن مورد توجه قرار داده‌اند و منظور آنها مجموعه دانش‌ها و فضیلت‌هایی است که فرد باید کسب کند و جنبه عمومی دارد؛ نظیر دین، اخلاق، حساب کردن، خواندن، نوشتن، تاریخ، آداب اجتماعی و پیروی از سنت‌های پسندیده و راه و روش پیامبر اسلام (ص)، آداب بهداشتی، جسمانی، آداب خانوادگی، آداب فردی. چنین آموزه‌هایی بر یادگیری آموزه‌های دینی و تعلیم و تربیت روز تأکید دارد. اما برخی آداب را از منظر خاص (صنفی) آن مورد توجه قرار داده‌اند؛ مانند: آداب جنگ، آداب حرفه‌ای، آداب تجارت، آداب معلمی و ...

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، قلمروهای آداب و حوزه‌های آن با توجه به تعلیم و تربیت اسلامی در اصل چیزی جز وظایف مربوط به زندگی (مهارت‌های زندگی) یا همان سبک زندگی نیست و نباید مرزی بین آداب و مهارت‌های زندگی کشیده شود. در حقیقت آداب زندگی بر اساس آموزه‌های دینی همان آیین زندگی یا سبک زندگی اسلامی است که در عین حال متأثر از هنجارهای جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند نیز می‌باشد.

## ۶-۱- مفهوم آداب و رسوم و سنت از منظر جامعه‌شناسان غربی

آداب و رسوم یا سنت رفتارهایی است که اکثریت مردم یک کشور یا معتقد به یک فرهنگ یا مذهب برای مدتی طولانی انجام داده و می‌دهند. فرهنگ واژه‌ی معادل با آداب و رسوم است، با این تفاوت که آداب و رسوم بیشتر درباره‌ی اعمال است و فرهنگ بیشتر درباره‌ی عقاید یا گروهی از سنت‌هاست.

### سایر تعاریف در مورد آداب و رسوم

– اعمالی که توسط افراد یک گروه، قوم یا کشور انجام می‌شود.  
– عملی از روی عادت یا کاری که افراد بر حسب عادت در یک موقعیت انجام می‌دهند.  
– عمل یا قاعده یا رسمی که در یک جامعه برای مدت زمانی طولانی در بین یک گروه، جامعه محلی یا قوم و ملتی جاری است و تخلف از آن ناپسند است.

مثال‌هایی از آداب و رسوم: جشن‌های ملی، تعطیلات، نوع غذا، لباس ملی، رقص‌های محلی، موسیقی ملی یا محلی، مراسم خواستگاری و عروسی، مراسم تولد یک کودک، سلام کردن به دیگران، آداب غذا خوردن، شکرگزاری قبل از غذا، دعای بعد از خوردن غذا، خارج کردن کفش قبل از ورود به خانه، مکان‌های مقدس یا مساجد، احترام به بزرگ‌ترها و ...

سنت چیست؟ باورها یا رفتاری که برای یک گروه یا یک جامعه از گذشته به ارث رسیده است، از اهمیت خاصی برخوردار است و معمولاً با یک سری از معانی نمادین همراه است. برای مثال، چیدن سفره هفت سین در مراسم عید نوروز یا پوشیدن لباس سیاه در مراسم محرم و برپایی مجالس عزاداری. به سنت، هنجارهای اجتماعی نیز گفته می‌شود. آداب و رسوم و سنت‌ها ممکن است که در دراز مدت اما به کندی تغییر، توسعه یا اصلاح شود. لفظ سنت معمولاً به یک رخداد، حادثه، سالگرد یک حادثه مهم یا عمل یک شخصیت برجسته در تاریخ برمی‌گردد. سنت‌ها معمولاً به خاطر یک هدف سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، مذهبی و ملی به وجود می‌آید. معمولاً برای اینکه چیزی به صورت سنت در آید حداقل سه یا چهار نسل باید آن را انجام دهند. سنت‌ها به دلیل حمایت مردم، دولت یا گروه‌های مذهبی، اجتماعی، فرهنگی و علمی خاص باقی می‌ماند. سنت در مقابل مدرنیته قرار دارد. در برخی موارد جدا شدن یا فاصله گرفتن افراد از سنت‌ها جامعه را با شکاف نسل‌ها یا بی‌هویتی مواجه می‌سازد. برای مقابله با این تهدید، آموزش و پرورش، رسانه‌ها یا مراکز خاصی زیر نظر دولت یا مراکز غیرانتفاعی در تلاش جهت حفظ و احیای سنت‌ها تلاش می‌کنند.

## ۷-۱- تفاوت اخلاق و آداب و مهارت‌های زندگی

اخلاق یعنی رفتاری که وجدان همه انسان‌ها برای آن ارزش قائل است. جامعه آن را تأیید می‌کند، و عقل و دین نیز آن را تأیید می‌کند، اخلاق سرشار از عواطف انسانی است و از جنبه زیبایی‌شناسی نیز اهمیت دارد. حفظ کرامت انسانی و غیر دوستی دو رکن مهم اخلاق است. برای اخلاق گاه معانی دیگری را نیز بیان کرده‌اند؛ مانند مجموعه صفات عالی انسانی یا نظام اخلاقی یک فرد الگو یا گروه الگو مانند اخلاق عملی پیامبر اکرم (ص)، ائمه اطهار علیهم السلام، شخصیت‌های برجسته در طول تاریخ مانند اخلاق سقراط و یا اخلاق پوربای ولی.

در صورتی که اخلاق را رفتارهای مرتبط با حفظ کرامت انسانی و یا غیر دوستی بدانیم مهارت‌های زندگی نیز شامل آموزش اخلاق می‌شود زیرا اخلاق در حقیقت مسئولیت‌ها و وظایفی است که ما در برابر خود، دیگران، خدا، یا نظام خلقت داریم.

در حقیقت بخشی از آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، آموزش درباره حفظ عزت نفس، کرامت انسانی و وظایف در برابر دیگران، خدا و نظام خلقت است؛ مانند آموزش درباره کنترل خشم خود آگاهی، عفو و بخشش، کنترل هوای نفس، تحمل سختی که به اخلاق فردی مرتبط است و برخی نیز به اخلاق میان فردی یا فردی اجتماعی مرتبط است؛ مانند آداب حفظ دوست، آداب همسایه داری،



آداب مردم داری، مهارت‌های انتخاب دوست، قاطعیت و جرأت و ورزشی، آداب معاشرت و بخشی نیز به اخلاق زیست محیطی یا مسئولیت‌های ما در برابر خداوند برمی‌گردد.

قلمرو آداب و مهارت‌های زندگی گسترده‌تر از دو مقوله موضوعات مرتبط با اخلاق فردی یا اجتماعی است و همان‌گونه که اشاره شد موضوعات مرتبط با حفظ سلامت جسمانی و روانی فردی، مهارت‌های داد و ستد، مهارت‌های رسانه‌ای، مهارت‌های اقتصاد منزل، تربیت فرزند، همسرداری، موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال و بیماران و کمک‌های امدادی را نیز زیر پوشش قرار می‌دهد.

## ۸-۱- تعریف مهارت

مهارت در لغت به معنای ورزیدگی و زبردستی در انجام فن یا کار است (فرهنگ لغات وبستر). در فرهنگ وبستر معانی زیر برای لغت مهارت ذکر شده است:

۱- توانایی در به کارگیری یک دانش به شکل مؤثر

۲- دانش و روش انجام یک وظیفه

۳- توانایی و یا هماهنگی در اجرای یک وظیفه فکری یا فیزیکی

۴- شایستگی فنی در انجام یک کار

۵- توانایی برای توسعه و تکمیل یک کار و انجام استادانه آن

۶- یک سری از فعالیت‌های هماهنگ و یکپارچه

صاحب نظران مختلف خارجی و ایرانی مهارت را این‌گونه تعریف کرده‌اند:

● فرینج و سیورد (۱۳۷۱) مهارت را توانایی فرد در انجام ماهرانه یک وظیفه می‌دانند.

● حسین زاده (۱۳۸۶) مهارت را استفاده صحیح، مؤثر و هدفمند از دانش نظری و عملی در

حدّ چیرگی و در حداقل زمان و با کمترین اشتباه برای انجام یک فعالیت می‌داند.

● علاقه بند (۱۳۷۴) مهارت را توانایی‌های قابل پرورش می‌داند که در عملکرد و ایفای وظایف

یک فرد منعکس می‌شود و وجه مشخص آن اقدام و عمل مؤثر در شرایط متغیر است.

مهارت به لحاظ حیطه ممکن است که از نوع شناختی، نگرشی یا عملی باشد که فرد برای مقابله

مؤثر با یک مشکل و یا رفع یک نیاز در موقعیت‌های مختلف زندگی باید از خود نشان دهد. کسب این

توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباطات مختلف خود به گونه‌ای مثبت و سازگارانه عمل کند و

سلامت فردی و اجتماعی او تضمین گردد و زندگی فردی و اجتماعی فرد با شادکامی و موفقیت همراه

شود. مهارت به لحاظ موضوع ممکن است که به اشکال فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، علمی، عملی، ذهنی و روانی طبقه بندی شود. (معافی ۱۳۸۸)

## ۹-۱- تعاریف مهارت‌های زندگی

رفتارهایی که به صورت مناسب و مسئولانه در جهت مدیریت امور فردی به کار برده می‌شود. ● توانایی‌های روانی-اجتماعی برای سازگاری با جامعه و رفتار مثبت که افراد را قادر می‌کند تا با تقاضاها و چالش‌های روزمره به نحو مؤثر برخورد کنند. مهارت‌های زندگی به دنبال ایجاد توازن بین سه نوع مهارت وسیع است:

۱- مهارت‌های شناختی برای تحلیل و کاربرد اطلاعات، ۲- مهارت‌های فردی برای توسعهٔ ادارهٔ فردی و مدیریت بر خویش، ۳- مهارت‌های بین فردی برای برقراری ارتباط و تعامل مؤثر با دیگران. (یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و یونسکو)

● توانایی‌هایی که به حفظ سلامت ذهنی و روانی در فرد کمک می‌کند و شایستگی‌های مورد نظر را در افراد جوان ایجاد می‌کند تا آنها با واقعیت‌های زندگی به نحو عاقلانه برخورد کنند (تعریف دیگری از یونسکو)

دانش‌های نظری و عملی مرتبط با رشد فردی، روابط بین فردی و فردی اجتماعی که به انسان کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی روزمره به نحو عاقلانه برخورد کند. کسب این مهارت‌ها موجب احساس شادمانی و موفقیت در زندگی می‌شود.

### اهمیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

● آماده کردن افراد برای زندگی و مقابله با چالش‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی

● ارتقای کیفیت زندگی

● کمک به بهبود سلامت ذهنی، جسمانی و روانی افراد

● توانایی تشخیص تهدیدها و فرصت‌ها

● کمک به رشد تفکر

● کمک به افراد در سازگاری و انطباق با جامعه

● ایجاد توانایی در انتخاب‌های بهتر

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که اجرای برنامه‌آداب و مهارت‌های زندگی محاسن زیر را به دنبال دارد :

- کاهش خشونت و رفتارهای ضد اجتماعی
  - کاهش رفتارهای منفی و خودتخریبی
  - بالابردن توانایی افراد در برنامه‌ریزی و انتخاب راه‌حل‌های مثبت
  - بهبود خودپنداره افراد
  - کمک به کنترل خود و هیجانات منفی در افراد
  - کاهش بی‌انضباطی در کلاس و غلبه بر تضادها
  - برخورد عاقلانه با مسائل بین فردی و کنترل هیجانات
  - افزایش محبوبیت افراد
- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی هم اکنون در ۱۶۴ کشور جهان اجرا می‌شود.

هدف این برنامه‌ها گسترش رفتار سالم و بهبود کیفیت زندگی است. (یونیسف)

● بررسی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی حاکی از آن است که این برنامه‌ها برای

افراد زیر در کشورهای مختلف به اجرا درمی‌آید :

کودکان، نوجوانان، جوانان، دانشجویان، خانواده‌های در حال طلاق، والدین، پزشکان، نظامیان، کارگران، کارمندان ادارات، زندانیان و افراد بزرگسال.

علوم درگیر در آموزش مهارت‌های زندگی، آداب و رسوم و سنت‌ها و سبک زندگی عبارت‌اند از: علم اخلاق، مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، علوم پزشکی، دین، تاریخ و مطالعات اجتماعی. (دائرة المعارف ویکی پدیا ۲۰۱۳)

محورهای آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف جهان : آموزش مهارت‌های برقراری ارتباطات مؤثر، مهارت‌های رشد فردی مانند تفکر خلاق، تفکر نقاد، تفکر حل مسئله، مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و همدردی، مهارت کنترل استرس و اضطراب، مهارت غلبه بر کمرویی، مهارت‌های عزت نفس و اعتماد به نفس، مهارت تحمل سختی و تاب‌آوری، مهارت‌های موفقیت، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، مهارت‌های تغذیه و سلامت، توانایی حساب کردن، آموزش پیشگیری از اعتیاد، آموزش درباره HIV/AIDS، مهارت‌های اجتماعی، آموزش درباره مسائل اجتماعی، آموزش صلح، آموزش مصرف، آموزش‌های محیطی، آموزش درباره امرار معاش و درآمد، آموزش درباره خشونت جنسی، آموزش درباره رسانه‌ها، آموزش حقوق بشر، امیدواری و نگرش مثبت، خودپنداره

مثبت، مهارت‌های گذران اوقات فراغت، مدیریت پول، آداب معاشرت، مهارت‌های لباس پوشیدن، مهارت‌های دوست‌یابی و مهارت‌های حل تضاد و اختلاف.

## ۱۰-۱- تفاوت آداب و رسوم با مهارت‌های زندگی

آداب و رسوم ریشه در فرهنگ، دین و سنت‌های رایج در هر جامعه دارد. آداب و رسوم در جوامع و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. آداب و رسوم با گذشت زمان به کندی تغییر می‌کند. گروه‌های اجتماعی مختلف ممکن است که آداب و رسوم مخصوص به خود را داشته باشند؛ مانند پهلوانان، کسبه، جوانمردان و اولیای خدا. آداب و رسوم تنوع و گستردگی زیادی دارد. آداب و رسوم در مقایسه با مهارت‌ها از دوام بیشتری برخوردار است. مهارت متمرکز بر نحوه درست انجام یک کار به نحو شایسته است. مهارت مستلزم اجرای هماهنگ و یکپارچه در انجام یک فعالیت است. مهارت آموزی مستلزم یادگیری در یک مکان خاصی است، در حالی که یادگیری آداب محدود به مکان خاصی نیست. یادگیری برخی از مهارت‌ها تابع زمان است نظیر مهارت‌های استفاده از رسانه‌های الکترونیکی، مهارت پیشگیری از اعتیاد و مواردی از این قبیل.

## ۱۱-۱- جمع‌بندی تعاریف در خصوص آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

سبک زندگی شامل مجموعه رفتارها، دانش‌های نظری و عملی و نگرش‌هایی که موجب بهبود زندگی فردی، اصلاح روابط بین فردی، غلبه بر چالش‌های زندگی روزمره و موفقیت در زندگی اجتماعی می‌شود. اهداف و محتوای آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از اعتقادات و باورها، آداب و رسوم و سنت‌های جامعه (فرهنگ)، نیازهای رشد در دوره‌های مختلف سنی، چالش‌های خانوادگی، بین فردی و اجتماعی روزمره و نظرات متخصصان در حوزه روان‌شناسی، دین، تعلیم و تربیت، اخلاق، سلامت، ارتباطات، اقتصاد خانواده و آموزش‌های مدنی، آموزش‌های جهانی و آداب و مهارت‌های زندگی سرچشمه می‌گیرد. آداب و مهارت‌های زندگی در معنای وسیع آن همه دانش‌ها و مهارت‌ها و نگرش‌هایی را که به تعالی انسان کمک می‌کند، در برمی‌گیرد. اما در معنای خاص آن رفتارها

و دانش‌های نظری و عملی است که به رشد فردی و سلامت، بهبود مناسبات بین فردی و غلبه بر چالش‌های زندگی و آداب زندگی اجتماعی تأکید دارد. (معافی، ۱۳۸۸)

## ۱-۱۲- اهمیت آداب و مهارت‌های زندگی در تعلیم و تربیت اسلامی

مقصد نهایی تعلیم و تربیت اسلامی تربیت انسان کامل، انسان مؤمن، متفکر، عالم، عامل، متخلق به اخلاق حسنه، همسو با اراده خدا و دستیابی به جامعه طیبه (زندگی پاک) است. دستورات اسلامی در ابعاد مختلف در حقیقت برنامه‌ای جامع در ابعاد مختلف ارائه می‌کند که سلامت جسمانی، عاطفی، عقلانی، اجتماعی و رفتاری از مقاصد اصلی آن است.

در اینجا ما با استناد به آیات قرآن کریم و سنت پیامبر (ص) و ائمه اطهار (علیهم السلام) شواهدی را برای این موضوع عرضه می‌کنیم:

### الف) نمونه‌هایی از مصادیق تربیت جسمانی در اسلام

«كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا» (قرآن کریم، سوره اعراف آیه ۳۱)؛ بخورید، بیاشامید ولی اسراف نکنید.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: معده، خانه هر دردی و پرهیز، پایه هر درمانی است، پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد. (کنز العمال، جلد ۱۰)

امام صادق (ع) می‌فرماید: بیداری و کار کردن در همه شب حرام است، به جز موارد اضطرار مانند زمان جنگ و یا برای نجات بیمار و مانند آن. (الکافی، جلد ۵۹)

امیر مؤمنان علی (ع) به امام حسن (ع) می‌فرماید می‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از زحمت درمان بی‌نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره نشین مگر آن گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره برنخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو، هرگاه اینها را رعایت کردی از درمان بی‌نیاز شوی. (وسائل الشیعه، جلد ۲۴)

حضرت علی (ع) می‌فرماید: کسی که بیماری‌اش را از پزشک پنهان کند، به بدش خیانت کرده است. (غررالحکم، ص ۴۸۴)

امیر مؤمنان علی (ع) می‌فرماید: خود را از سرمای آغازین (فصل پاییز) محافظت کنید، ولی سرمای پایانی (یعنی آغاز فصل بهار) را دریابید؛ چرا که با تن‌ها همان کند که با درختان کند، سرمای آغازین، برگ سوز و سرمای پایانی، برگ ساز است. (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۸)

همچنین شارع مقدس اسلام دستورالعمل‌هایی در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها، علل بیماری‌ها

(مادی و غیر مادی)، دارو و درمان (ضرورت تحمل درد در حد امکان)، لزوم درمان، شیوه‌های درمان برخی از بیماری‌ها، پرهیز از درمان با خوردنی‌های حرام، حفظ شادابی، نظافت و بهداشت (اهمیت نظافت و بهداشت خانه و جسم، بهداشت دهان و دندان، چیدن ناخن و سبیل، پاک کردن موهای زائد بدن)، نظافت و بهداشت عمومی (بهداشت مکان‌های عمومی، آب‌ها، جمع‌آوری زباله) دارد که به مهارت‌های زندگی یا سبک زندگی اسلامی مرتبط است.

در زمینه آداب خوردن و آشامیدن نیز شارع اسلام دستورالعمل‌هایی را مطرح کرده است که به لحاظ بهداشتی و افزایش روزی از اهمیت زیادی برخوردار است؛ مانند شستن دست‌ها قبل از خوردن غذا، بسم الله گفتن قبل از خوردن غذا، راه نرفتن به هنگام غذا خوردن، به آرامی غذا خوردن، استفاده از سبزیجات، لقمه کوچک برداشتن، خوردن غذا به صورت نشسته، پرهیز از خوردن غذای بسیار داغ، فوت نکردن به غذا، غذا خوردن در حالت طهارت، به اندازه خوردن، رعایت غذای فصل، به پشت نخوابیدن پس از خوردن غذا، رعایت وعده‌های غذایی و تشکر از خداوند در پایان غذا.

برخی از توصیه‌ها در زمینه غذا خوردن به ابعاد اجتماعی غذا خوردن توجه دارد؛ مانند گروهی غذا خوردن، از نزد خود برداشتن، غذا نخوردن بدون دعوت، کمتر نگاه کردن به چهره دیگران به هنگام غذا خوردن.

*احادیثی در زمینه آداب اجتماعی غذا خوردن: رسول خدا (ص) می‌فرماید: بدترین شما کسانی هستند که تنها غذا می‌خورند. (الکافی، جلد ۲)*

هرگاه سفره گسترده شد، از نزد خود بخور و از پیش همنشین خود غذا بردار. (مکارم الاخلاق ص ۱۴۹)

امام صادق (ع) می‌فرماید: نشستن بر سر سفره را طولانی کنید؛ چرا که از عمرتان به شمار نمی‌آید. (مستدرک الوسائل، ج ۱۶)

امام علی (ع) می‌فرماید: هشت گروه اگر مورد اهانت قرار گیرند، جز خود را سرزنش نکنند، یکی از آنها کسی است که بر سر سفره‌ای حاضر شود که به آن دعوت نشده است. (الخصال، ص ۴۱۰)

بخش دیگری از تربیت جسمانی توجه به آداب خواب و بیداری است. خواب و بیداری از نیازهای اساسی انسان هستند که باید به درستی تنظیم شوند. خواب مایه قوت و پایداری جسم و جان است و اختلال در آن روند زندگی عادی انسان را بر انجام وظایف خود با مشکل روبه‌رو می‌سازد. در روایات اهل بیت (علیهم السلام) دستورهای ویژه‌ای درباره رعایت برخی رفتارها در انجام دادن کارها، آداب خوابیدن و پرهیز از افراط و تفریط در خواب وارد شده است که برخی از

آنها به شرح زیر است.

### آداب خوابیدن در دین مبین اسلام

● رسول خدا (ص) به علی (ع) می‌فرماید: ای علی، خوابیدن بر چهار گونه است: خواب پیامبران بر پشت است. (بر پشت دراز کشیده می‌خوابند، در حالی که چشم‌هایشان برای دریافت وحی پروردگار نمی‌خوابد.) خواب مؤمنان بر پهلو راست است (مؤمن روبه قبله و بر پهلو راست می‌خوابد.) پزشکان به جهت هضم غذا بر پهلو چپ می‌خوابند. کافران، منافقان، شیاطین و آسیب‌دیدگان عقلی بر روی شکم می‌خوابند. (الفقیه، جلد ۲، عیون اخبار الرضا (ع)، جلد ۱)

● امام صادق (ع) می‌فرماید: هرگاه رسول خدا (ص) می‌خواست بخوابد، مسواک می‌زد و به رختخواب می‌رفت. (مکارم الاخلاق، ص ۲۹۱)

● امام رضا (ع) می‌فرماید: هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر سمت راست، سپس بر سمت چپ بخواب و همچنین هنگام برخاستن از سمت راست برخیز. (بحار الانوار، جلد ۵۹)

● رسول خدا (ص) می‌فرماید: بر (پشت) بام و جایی که محفوظ نیست نخوابید. (جامع الصغیر، جلد ۲)

ب) تربیت عقلانی: امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: عقل، غریزه‌ای است که با دانش و تجربه فزونی می‌یابد و نیز فرمود: اندیشیدن فراوان در حکمت، عقل را بارور می‌کند، همچنین فرمود: رها کردن چیزی که برایت سودمند نیست، عقلت را کامل می‌کند. (۱- غررالحکم، ص ۵۳؛ ۲- تحف العقول، ص ۳۶۴؛ ۳- غررالحکم، ص ۴۷۷)

عقل در لغت به معنای منع است و زانوبند شتر را از این رو «عقال» گویند که شتر را از گم شدن یا حرکت نابجا باز می‌دارد. عقل در اصل همان قدرت قضاوت صحیح و توانایی تشخیص راه درست از نادرست است. عقل در اصطلاح به عقل نظری و عملی قسمت می‌شود. عقل نظری راهنمای اندیشه بشر و عقل عملی راهبر انگیزه‌آو است. عقل نظری علم به مفاهیم کلی و حقایق علمی دارد و عقل نظری بر بایدها و نبایدها و راه سعادت انسان تأکید دارد. (آیت الله جوادی آملی)

چه عواملی مانع از رشد عقل می‌شود؟ شراب خواری، گناه، تکبر و غرور، نشست و برخاست با افراد نادان، توجه نکردن به نصایح خردمندان، بیهوده‌گویی، شوخی فراوان، خوردن غذاهای حرام، بیسوادی و جهالت، فقر و تنگدستی، زیاده‌روی در خوردن گوشت، پرهیز از خوردن گوشت، نخوردن برخی از خوراکی‌ها، بی‌رحمی و قساوت قلب، فرو رفتن در لهو و لعب، حرص و طمع، گفت‌وگوهای بی‌حاصل، تکرار گناه و خوشگذرانی از جمله عواملی هستند که مانع از رشد

عقل در انسان می‌شود.

**چه عواملی باعث تقویت عقل می‌شود؟** از سوی دیگر، تفکر در امور آفرینش و سرنوشت اقوام و ملل، قرائت قرآن، یاد خدا، یاد مرگ و ناپایداری دنیا، معاشرت با صاحبان فضیلت و خرد، مشارکت در گفت‌وگوی علمی، دیدار با نیکوکاران و صاحبان معرفت، اطعام درماندگان، پاک کردن دل، کمک به یتیمان، دوری از گناه، و محبت الهی از جمله عواملی هستند که به رشد عقل کمک می‌کند.

**ج) تربیت عاطفی:** تربیت عاطفی ناظر بر توسعه عواطف انسانی مانند کنترل هیجانات منفی، محبت به انسان‌ها، نیکی به نزدیکان، دوستی اهل بیت پیامبر (ص) و نوادگان آنها، دوستی با اهل ایمان، کمک به نیازمندان و بیماران، مصیبت دیدگان، یتیمان، همسایگان، اهل کتاب که زیر سایه حکومت اسلامی زندگی می‌کنند. قطع دوستی با گناهکاران، افراد فاسد و منافقان و غیر مسلمانانی که دشمنی آنها به اسلام و مسلمانان به اثبات رسیده است. یکی از عوامل مهم در تربیت عاطفی کنترل هیجانات منفی نظیر خشم، کینه و حسد، تحمل و پذیرش سختی و مصائب، حفظ تعادل عاطفی و خوشرویی با مردم است. قلمرو تربیت عاطفی علاوه بر دوستی خود، دوستی انسان‌ها، دوستی خداوند و دوستی با نظام خلقت را دربر می‌گیرد.

**نمونه‌هایی از احادیث ائمه معصومین در ارتباط با تربیت عاطفی:** رسول اکرم (ص) می‌فرماید: بوی خوش بهشت از مسافت هزار ساله به مشام می‌رسد، ولی ستم کننده به والدین و قاطع رحم آن را نمی‌یابند. (الکافی، جلد ۲)

امام حسین (ع) می‌فرماید: از رسول خدا (ص) شنیدم که فرمود: در رعایت حقوق خویشاوندی از خانواده خود آغاز کن، نخست به مادرت، پدرت، خواهرت، برادرت، سپس با رعایت مراتب نزدیکان، هریک که به تو نزدیک‌ترند. (الاختصاص، ص ۲۱۹)

رسول خدا (ص) فرمود: هرکس فرزندش را بیوسد، خدا برایش نیکی می‌نویسد، همچنین فرمود: فرزندان‌تان را زیاد بیوسید، به راستی که برای شما در برابر هر بوسه درجه‌ای در بهشت است که مسافتش پانصد سال است. (روضه الواعظین، جلد ۲)

رسول خدا (ص) فرمود: هرکس زنی را از روی ستم بزند، من در روز قیامت دشمن او خواهم بود. (ارشاد القلوب دیلمی، ص ۱۷۵)

رسول خدا (ص) فرمود: هرکس برای فردی از فرزندانم کار نیکی انجام دهد و او پاداش وی را ندهد من نیکی او را پاداش می‌دهم. (امالی شیخ طوسی)



از امام صادق (ع) پرسش شد: حُسن خلق چیست؟ فرمود: نرم خو و خوش گفتار باشی و برادرت را با خوشرویی دیدار کنی. (الفقیه، جلد ۴)

رسول خدا (ص) می‌فرماید: هر کس به بیماری غذا دهد که بدان رغبت دارد، خدا به او میوه‌های بهشتی می‌خوراند. (الفقیه، جلد ۴)

رسول خدا (ص) می‌فرماید: برترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن، به یتیمی نیکی می‌شود و بدترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن، بر یتیم بدی می‌شود. (مستدرک الوسائل، جلد ۲)

د) تربیت اجتماعی: تربیت اجتماعی به دنبال آشنا کردن دانش‌آموزان با کنش‌های آدمیان با یکدیگر، پیامد این کنش‌ها و معیارها و ارزش‌های حاکم بر این کنش‌هاست. تربیت اجتماعی از طریق خانواده، تعامل با خویشاوندان، همسایگان، تعامل با دوستان، مشارکت در اجتماعات و مراسم، نقد و بررسی رخدادها و حوادث در سطح خانواده، سبک تعاملات افراد با یکدیگر، حوادث اجتماعی (در سطح محلی تا جهانی)، کارکردهای گروهی و جمعی و بررسی تأثیرات رسانه‌ها صورت می‌گیرد. ابزارهای تربیت اجتماعی، دین، اخلاق، تاریخ، علوم اجتماعی، روان‌شناسی، مطالعه آداب و رسوم و مشارکت عملی در فعالیت‌های اجتماعی است. به همین علت شاگردان نیاز دارند تا در آموزش‌های مدرسه‌ای فرصت‌هایی را برای به چالش کشیدن ایده‌ها و تجارب خود در خصوص مسائل فردی/ اجتماعی، مسائل بین فردی و مسائل اجتماعی، کسب مسئولیت‌های اجتماعی و اخلاقی و آداب و رسوم اجتماعی در اختیار داشته باشند، آنان باید بتوانند آداب و سبک زندگی را از منظر دین و فرهنگ اسلامی - ایرانی مورد نقد و بررسی قرار دهند.

### نمونه‌هایی از مصادیق تربیت اجتماعی از منظر دین اسلام و سنت

۱) قرآن کریم: از تو می‌پرسند چه چیزی را انفاق کنیم بگو بخشش خداوند را. (سوره بقره، آیه ۲۱۹)

از تو می‌پرسند که چه چیزی را انفاق کنیم، بگو هر آنچه که خیر است برای والدین، نزدیکان، یتیمان، فقیران و در راه ماندگان و هر آنچه که از خیر انجام دهید خداوند بر آن واقف است. (سوره بقره، آیه ۲۱۵) ... مصلح میان مردم شوید و بترسید که خدا راست و دروغ را می‌شنود. (سوره بقره، آیه ۲۲۴) آیات فوق به مسئولیت‌های اجتماعی نظیر (بخشش، امداد و گسترش صلح) اشاره دارد.

۲) احادیث: امام صادق (ع) فرمود: صله رحم و حسن همجواری، شهرها را آباد و عمرها را

طولانی می‌کنند. (الکافی، جلد ۲)

امیرالمؤمنین علی (ع) به کمیل بن زیاد فرمود: ای کمیل، ..... از فاسقان دوری کن (تحف العقول)

رسول گرامی اسلام (ص) فرمود: ای صاحبان خویشاوندی، با همدیگر دیدار کنید، ولی همسایه نشوید و به همدیگر هدیه دهید؛ زیرا زیارت و دیدار، دوستی را محکم می‌کند و همسایگی موجب گسستگی بیوند می‌شود و هدیه، خوی آدمی را نرم می‌کند. (مستدرک الوسائل، جلد ۱۳)

### ۱۳-۱- تاریخچه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از زمان پیدایش انسان هوشمند بر روی زمین شروع شده است و با توجه به باورها و اعتقادات مردم و نحوه معیشت انسان‌ها از مکانی به مکان دیگر فرق می‌کرده است. این آموزش‌ها توسط والدین، ریش سفیدان، سران قبایل، جنگاوران و یا شکارچیان به فرزندان آموزش داده می‌شد. با پیدایش ادیان، مسئولیت بخشی از این آموزش‌ها به پیامبران، پیروان درجه اول آنها و بعدها به روحانیون مذاهب و بخشی نیز از طریق خانواده‌ها، جنگاوران، صنعت‌گران و تاجران به اعضای خانواده، شاگردان یا اعضای گروه و صنف منتقل شد. با پیشرفت تمدن و تعمیق و رواج اخلاقیات و یا نیازهای جامعه، آداب و مهارت‌ها توسعه یافت و در مواردی تمامی ابعاد زندگی را دربرگرفت.

نخستین بار با گسترش مصرف مواد مخدر در نتیجه پیشرفت علم شیمی و مواجه شدن خانواده‌ها، جوامع و دولت‌ها با پدیده اعتیاد و نیز مهارت مقابله با این پدیده برخی از متفکران نظیر گیلبرت بوتوین در سال ۱۹۷۹ به این اندیشه وادار شد تا یک بسته آموزشی را تحت عنوان مهارت‌های زندگی (life skills) برای دانش‌آموزان کلاس‌های هفتم تا نهم در آمریکا تدوین کند. این مجموعه خیلی زود با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد. این برنامه به نوجوانان یاد می‌داد که با شناخت پدیده اعتیاد و پیامدهای آن و کسب مهارت‌های نه گفتن، تصمیم‌گیری، جرأت‌ورزی، تفکر نقاد، حل مسئله و... بتوانند با وسوسه‌های پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. مطالعات بعدی نشان داد که آموزه‌های مهارت زندگی در صورتی به نتایج دلخواه می‌رسد که همه مهارت‌های مورد نیاز به فرد آموخته شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۹۳ با همکاری یونیسف، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه با هدف ارتقای سطح سلامت روانی و جسمی کودکان و نوجوانان به دنیا معرفی نمود (۲۰۰۴-۱۹۹۴). این مهارت‌ها شامل موارد ده‌گانه

زیر بود :

- ۱- مهارت خود آگاهی در برابر همدلی
  - ۲- روابط بین فردی در برابر فردی - اجتماعی
  - ۳- تصمیم گیری در برابر حل مسئله
  - ۴- تفکر خلاق در برابر تفکر انتقادی
  - ۵- مقابله با استرس در برابر کنترل خشم و ناکامی
- اجرای این برنامه در کشورهای مختلف دنیا اعم از مدارس، مراکز اصلاح رفتار، مراکز پیشگیری از اعتیاد و زندان‌ها تجربه شد و گزارش‌های امید بخشی از کارایی آن منتشر گردید.

## ۱۴-۱- آموزش مهارت‌های زندگی در ایران

آموزش مهارت‌های زندگی نخستین بار در ایران زیر نظر سازمان بهزیستی، یونسف و با همکاری سازمان جهانی بهداشت به صورت آزمایشی در سال‌های ۱۳۷۷-۱۳۷۴ در تعدادی از مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه به شیوه آموزش غیر رسمی به اجرا در آمد. این برنامه از سال ۱۳۷۸ به صورت یک درس دو واحدی و اختیاری تحت عنوان مهارت‌های زندگی وارد برنامه درسی دوره متوسطه گردید.

هم‌زمان با آموزش و پرورش، اداره مبارزه با مواد مخدر نیز با همکاری سازمان بهزیستی اقدام به انتشار جزوات آموزشی و برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت زندگی در طی سال‌های ۱۳۸۵-۱۳۸۰ در برخی از شهرهای ایران کرد.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی از سال ۱۳۸۵ در زمان مدیریت حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر علی ذوعلم کمیته برنامه‌ریزی درسی آداب و مهارت‌های زندگی را تشکیل داد. در دوره مدیریت ایشان، انجام کارهای پژوهشی در زمینه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی به ویژه با توجه به آموزه‌های دینی و آرای مریبان مسلمان، تحلیل محتوای کتاب‌های درسی با هدف شناسایی موضوعات آموزشی در زمینه آداب و مهارت‌های زندگی و گردآوری منابع مختلف در این زمینه آغاز شد. نتایج این مطالعات به‌ویژه کار مطالعاتی دکتر محمود معافی و دکتر سید امیر رَوَن تحت عنوان مبانی علمی آداب و مهارت‌های زندگی (۱۳۸۸) نشان داد که نخست، قلمرو مهارت‌های زندگی بسیار گسترده‌تر از ده موردی است که سازمان بهداشت جهانی مشخص کرده است، دوم، نیازهای جوامع در زمینه آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از کشوری به کشور دیگر با توجه به فرهنگ این کشورها و نوع چالش‌هایی

که با آن روبه‌رو هستند فرق می‌کند، سوم، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی لازم است که از منظر قرآن، آداب و رسوم و سنت‌های اسلامی و ایرانی و آرای متفکران و مربیان مسلمان و نیازهای فعلی فراگیران و جامعه ایران مورد توجه قرار گیرد.

پس از تدوین راهنمای جامع آموزش آداب و مهارت‌های زندگی و تصویب آموزش آداب و مهارت‌های زندگی به عنوان یک حوزه یادگیری در سند برنامه درسی ملی سال ۱۳۹۱، نخستین کتاب درسی برای سال اول متوسطه در این سال تألیف شد و مقرر گردید که از سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در مدارس دوره اول متوسطه (پایه‌های ۷ و ۸ و ۹) و به دنبال آن این برنامه در پایه دوم متوسطه در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ و دوره دوم متوسطه در پایه دهم و یازدهم به اجرا درمی‌آید. آمادگی دفاعی و مهارت‌های پدافندی نیز جزء دروس آداب و مهارت‌های زندگی قلمداد شد.

## ۱۵-۱- ماهیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

آداب و مهارت‌های زندگی جزء رشته‌های درسی نوظهور است و برخلاف سایر رشته‌ها در دانشگاه‌ها به صورت یک رشته علمی تدریس نمی‌شود. با این حال به اعتقاد صاحب نظران این حوزه، به این دانش جدید می‌توان از دو منظر وسیع و یا منظر محدود نگاه کرد.

در منظر گسترده همه آنچه را که ما یاد می‌گیریم از مهارت‌های زبانی گرفته تا دانسته‌های علوم، مهارت‌های ریاضی، دانش جغرافیا، دین، تاریخ، اقتصاد، روان‌شناسی، مهارت‌های حرفه‌ای و به طور کلی همه دانش‌ها و رفتارهای ضروری و مورد نیاز در ارتباط با خود، خدا، جامعه و نظام خلقت در ذیل یا آداب و مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر برای زندگی کردن به همه این دانش‌ها در حد ضرورت نیاز داریم.

از منظر خاص آداب و مهارت‌های زندگی اشاره به دانش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز در حوزه رشد فردی، آداب پسندیده دینی و اجتماعی و مهارت‌های برخورد عاقلانه با چالش‌های فردی، بین فردی، فردی - اجتماعی یا فردی محیطی دارد که سلامت جسمانی و روانی ما را تضمین می‌کند. بدیهی است با توجه به بین رشته‌ای بودن حوزه آداب و مهارت‌های زندگی درس‌هایی چون آداب و مهارت‌های زندگی، آموزش تفکر فلسفیدن، مطالعات اجتماعی، آموزش دین و اخلاق، مدیریت خانواده، روان‌شناسی، برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، کار و فناوری، مهارت‌های سالم زیستن، نقش اصلی و دروسی چون اقتصاد، علوم، جغرافیا، زیست‌شناسی و زبان و ادبیات فارسی و کار آفرینی در گسترش اهداف و مقاصد این درس نقش ثانوی دارند.

## ۱۶-۱- نتایج آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

آداب به تربیت‌های ضروری و راه‌های درست انجام یک کار بر اساس هنجارهای پسندیده دینی و اجتماعی و تجارب خانوادگی و گروهی اشاره دارد. از آنجا که آداب و مهارت‌ها حاصل تجارب متراکم انسانی یا در مواردی توصیه‌های دینی است، عمل به آنها موجب می‌شود که:

- ۱- رضایت خداوند و اولیای دین حاصل شود.
- ۲- کارها به نتایج مطلوب منجر شود.
- ۳- مقبولیت و اعتبار اجتماعی فرد بالا رود.
- ۴- چالش‌ها و تعارض افراد با یکدیگر به حداقل می‌رسد.
- ۵- رضایت نفسانی برای فرد و دیگران حاصل می‌شود و سلامت جسمی و روانی فرد تضمین

شود.

۶- راه برای پیشرفت‌های بعدی فرد هموار می‌شود.

یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی در سه حوزه فردی، بین فردی و اجتماعی نتایج و

منافع زیر را برای فرد به دنبال دارد:

### الف) مزایا در حوزه فردی

– فراهم شدن زمینه برای خودشناسی، خودآگاهی، رشد عزت نفس، اعتماد به نفس، حفظ کرامت انسانی، ارزش شناسی، آگاهی از هویت فردی، حقوق و مسئولیت‌های فردی، پذیرش تفاوت خود با دیگران؛

– رشد توانایی‌های تفکر (قدرت قضاوت و تفکر نقاد، توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری، برخورد خلاقانه با مسائل)؛

– دستیابی به سلامت روانی و جسمی (کنترل اضطراب، استرس و خشم، کنترل هیجانات منفی یا مثبت، کنترل درونی، مقابله با خودخواهی، حسد و کینه، افسردگی، تنهایی، کسب مهارت شاد زیستن، شناخت مضرات، سوء مصرف مواد، به حداقل رساندن رفتارهای مخاطره‌آمیز، رعایت مسائل ایمنی، آگاهی از شیوه‌های تغذیه مطلوب، مهارت‌های سالم زیستن، کنار آمدن با مسائل بلوغ، شناخت تفریحات سالم، آداب حجاب و عفاف و سازگاری بهتر با جامعه)؛

– کسب مهارت‌های مصرف‌کنندگی و امور مالی (پس انداز کردن، خرج کردن، سرمایه‌گذاری، خرید، محاسبه دخل و خرج، پرداخت قبوض، پول و امور بانکی)؛

– کسب مهارت‌های موفقیت در زندگی (برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، یادگیری مادام‌العمر، مدیریت

زمان، کارآفرینی، نگرش مثبت به زندگی، سواد رسانه‌ای، استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، اصول یادگیری مداوم، اصول موفقیت، تحمل سختی و دشواری، مهارت مقابله با شکست، پشتکار و خلاقیت؛  
– کسب مهارت‌های مقابله با فقدان (مرگ عزیزان، سوگواری، شکست، حوادث ناشی از سوانح، طلاق، جدایی، مقابله با ضربه‌های روحی و کنار آمدن با مشکلات)؛

– برخوردار شدن از نگرش واقع بینی به زندگی (ما مسئول موفقیت یا شکست خود هستیم، توجه به واقعیت‌ها به جای انکار آنها، زندگی به عمل پاداش می‌دهد نه به حرف، زندگی هم برد دارد و هم باخت، رفتار ما به دیگران می‌آموزد که چگونه با ما برخورد کنند، ایمان به موفقیت در زندگی، مشخص کردن هدف برای رسیدن به خواسته‌ها)؛

### ب) مزایا در حوزه بین فردی

– کسب مهارت‌های لازم در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران (کلامی، غیر کلامی، گوش دادن مؤثر، سخن گفتن، ارتباطات سالم و ناسالم)؛

– کسب مهارت‌های انتخاب دوست (معیار انتخاب دوست، حفظ دوستی، حقوق دوستان، فشار همسالان، مهارت نه گفتن و مقابله با فشار همسالان)؛

– کسب مهارت‌های قاطعیت و جرأت ورزی و حل اختلافات؛

– کسب مهارت‌های خانوادگی (مهارت‌های انتخاب همسر و آداب همسر داری، اداره خانواده، برخورد عاقلانه با چالش‌های زندگی خانوادگی، حقوق مرد، حقوق زن، حقوق فرزند، حقوق والدین، مهارت تربیت فرزند، حفظ تعادل بین کار و خانواده، مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال و بیمار و آداب مهمان‌داری)؛

### ج) مزایا در حوزه فردی – اجتماعی

– کسب مهارت‌های همکاری و کارگروهی (تعاون، مشورت، پرهیز از تک‌روی، پذیرش مسئولیت، احترام به نظر دیگران)؛

– مهارت‌های همدلی و امداد (همدلی و همدردی، کمک رسانی و مشارکت در امور خیر و احساس مسئولیت در برابر مشکلات مردم)

– کسب مهارت در حل تضادها، اختلافات و کشمکش‌ها؛

– کسب مهارت‌های شهروندی (احترام به آزادی و حقوق افراد، رعایت قانون و نظم، مقابله با زورگیری و بی عدالتی، تعهد به مردم سالاری دینی، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی، شناخت تأثیرات رسانه‌ها بر افکار و رفتار مردم و پایبندی به عدالت)؛

– مهارت‌های رهبری گروهی؛

– مهارت‌های شغلی (دقت، مسئولیت، نوآوری، خلاقیت، وقت‌شناسی، همکاری و ارائه پیشنهادها (اصلاحی)؛

– مهارت‌های جهانی (احترام به حقوق بشر و حقوق یک مسلمان، همزیستی مسالمت‌آمیز، تلاش در حفظ صلح در جهان، حفظ محیط زیست، استفاده عاقلانه از منابع زمین، تحمل عقاید و فرهنگ‌ها، تفاهم جهانی و گسترش عدالت در جهان).

کسب مجموعه آداب و مهارت‌های زندگی موجب می‌شود که اولاً سلامت روانی و اجتماعی فرد ارتقا یابد، ثانیاً فرد در ارتباط با همسالان و دوستان و زندگی خانوادگی و اجتماعی به نحو مؤثر و سازنده برخورد کند.

## ۱۷-۱- رویکرد آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

رویکرد برنامه درسی اشاره به جهت‌گیری برنامه درسی در ارتباط با آموزش‌های مدرسه‌ای دارد. عناصر یک رویکرد یعنی شامل مقصد غایی تربیتی، اهداف آموزشی، فرایند یادگیری، محتوا، راهبردهای یاددهی-یادگیری، تلقی نسبت به دانش‌آموز و محیط یادگیری، شیوه ارزشیابی و انتظارات از معلم در اجرای یک برنامه درسی دارد. رویکرد برنامه درسی عموماً مبتنی بر یک سری از مبانی و ملاحظات، انتظارات فردی و اجتماعی، ملاحظات روان‌شناسی، فرایندهای شناختی و یا دیدگاه‌های انسان‌گرایانه یا معنوی است.

رویکرد کلان برنامه درسی ملی که فطرت‌گرایی توحیدی نام دارد. رویکرد برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی متأثر از این رویکرد کلان است.

۱۷-۱-۱- رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی (رویکرد عام حاکم بر برنامه درسی): فطرت اشاره به سرشت پاک انسانی و گرایش‌های عالی الهی در وجود آدمی دارد مانند میل به خداپرستی، حقیقت‌جویی، میل به خلاقیت، علم دوستی، بشردوستی، معنویت‌خواهی، عدالت‌خواهی، زیبایی دوستی، توجه به فضایل عالی اخلاقی و انسانی. مقصد غایی این رویکرد، شکوفایی فطرت الهی دانش‌آموزان از طریق درک و اصلاح مداوم موقعیت آنان و عمل صالح به منظور دستیابی به مراتبی از حیات طیبه است. موقعیت اشاره به وضعیت انسان در ارتباط با خود، خداوند (به عنوان یک بنده)، جامعه (به عنوان عضوی از گروه، خانواده، دوستان، جامعه محلی، کشور)، جامعه اسلامی و جامعه جهانی و طبیعت (به عنوان یک موجود زنده و تأثیرگذار بر آن) دارد.

انسان همواره در موقعیت‌های مختلف قرار می‌گیرد و یا در حال عبور از موقعیت‌ها است. برای مثال کودک، نوجوان، دانش‌آموز عضوی از خانواده، جامعه، یک شهروند، یک مسلمان، بنده خدا، یک موجود زنده در حال رشد، همگی موقعیت‌هایی است که انسان در آن قرار دارد و یا در حال عبور است. موقعیت‌ها گاه طبیعی، زمانی نامشخص و زمانی چالش برانگیز است. او باید با عمل درست در هر موقعیت، به ارتقای وضعیت خود در راستای ارزش‌های عالی انسانی و الهی کمک کند و از شرایط نامطلوب خود را به شرایط و وضعیت مطلوب برساند تا زمینه برای تحقق حیات طیبه فردی و اجتماعی فراهم شود. حیات طیبه محصول تفکر، علم، ایمان، عمل صالح و کسب فضایل انسانی است. در حیات طیبه، خداوند متعال محرک اصلی رشد و تعالی انسانی است. حیات طیبه اشاره به زندگی پاک و مطلوب یا برتر دارد. حیات طیبه با زندگی حیوانی و یا حیوانی عمل کردن که فرد را در زمره گمراهان قرار می‌دهد تفاوت دارد. این کلید واژه از قرآن سوره نحل آیه ۹۷ گرفته شده است که می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» هر کس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را از موقعیت حیوانی نجات و به حیاتی پاک وارد و زنده می‌داریم.

## ۲-۱۷-۱- رویکرد خاص حاکم بر برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های

زندگی: رویکرد برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، کسب آداب و شایستگی‌های فردی و اجتماعی است. مقصد غایی و تربیتی این رویکرد، زندگی بر اساس آداب و سنت‌های اسلامی و ایرانی و کسب مهارت‌های مورد نیاز به منظور رشد فردی و یادگیری مهارت‌های بین فردی و اجتماعی به منظور غلبه بر چالش‌هایی است که فرد در ارتباط با خود و یا دیگران مواجه می‌شود.

منظور از کسب آداب و شایستگی‌های فردی، اشاره به دانش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز در زمینه خودآگاهی، و هویت فردی مهارت‌های مطالعه و یادگیری، مهارت‌های مدیریت زمان، مهارت‌های سلامت، پیشگیری و تغذیه، مهارت‌های برخورد عاقلانه با پدیده بلوغ، رعایت آداب حجاب و پوشش به‌ویژه برای دختران، مهارت عزت نفس، مهارت‌های غلبه بر کم‌رویی، مهارت‌های کنترل هیجانات (اضطراب، استرس، خشم و عصبانیت)، مهارت تحمل سختی و دشواری، مهارت‌های تفکر و حل مسئله، تصمیم‌گیری، مهارت‌های موفقیت، مهارت‌های شاد زیستن و سفر کردن و مهارت‌های رسانه‌ای و استفاده از وسایل الکترونیکی و مهارت‌های انتخاب سبک درست زندگی است.

منظور از مهارت‌های اجتماعی، کسب مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران (اعضای خانواده، اعضای گروه، دوستان، همسایگان، معلم و کارکنان مدرسه)، رعایت آداب پوشش و آراستگی در جامعه، مهارت‌های مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال، مهارت‌های انتخاب دوست و مهارت‌های



مدیریت خانواده است. برخی از مهارت‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اقتصادی شامل (پس انداز کردن، سرمایه‌گذاری و بودجه‌ریزی، صرفه‌جویی و قناعت)، مهارت آینده‌نگری و بیمه است که در برنامه مطالعات اجتماعی به آنها توجه شود. برخی از مهارت‌ها نیز مرتبط با زندگی سالم و بهداشتی است که دانش‌آموزان در کتاب‌های علوم و یا برنامه تربیت بدنی و سلامت با آنها آشنا می‌شوند. مهارت‌های فناوری اطلاعاتی و ارتباطی نیز از جمله مهارت‌های مورد نیاز در زندگی امروز است که بچه‌ها از طریق برنامه کار و فناوری با این مهارت‌ها آشنا می‌شوند.

### ۱۸-۱- اهداف کلی برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه مقصد کلی :

- ۱- کسب بصیرت و مهارت در زمینه آداب زندگی بر اساس آموزه‌های دینی و هنجارهای پسندیده اجتماعی،
- ۲- کسب بصیرت و مهارت در زمینه رشد فردی، مهارت‌های بین فردی و مهارت‌های فردی-اجتماعی.

### ۱۹-۱- اهداف کلی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی در دوره اول متوسطه عناصر تربیتی

#### الف : عنصر تفکر و تعقل

- ۱- تقویت مهارت‌های تفکر نظیر توانایی در تشخیص و تمیز موضوعات، تصمیم‌گیری، استدلال کردن، پیش‌بینی، درک روابط، درک شباهت‌ها و تفاوت‌ها، نتیجه‌گیری، درک پیامدها و تصمیمات؛
- ۲- توانایی تشخیص راه درست از نادرست بر اساس نظام معیار اسلامی و هنجارهای پسندیده اجتماعی؛

۳- تفکر در خویشتن و شناخت شباهت‌ها و تفاوت‌های خود با دیگران؛

۴- تفکر در توانایی‌ها و ضعف‌های فردی و چگونگی رشد فردی؛

۵- تفکر در نحوه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و قضاوت و ارزیابی رفتار خود و دیگران؛

۶- تفکر در هویت خویش و سطوح آن؛

۷- کسب مهارت‌های تفکر نقاد و حل مسئله.

#### ب : عنصر ایمان، باور و علائق

- ۱- ایمان و باور به ضرورت انتخاب سبک درست زندگی بر اساس معیارهای دینی و عقلانی؛
- ۲- التزام قلبی به رعایت آداب اسلامی در امور مختلف زندگی؛
- ۳- علاقه مندی به گسترش مهارت‌های زندگی در امور فردی و بین فردی؛
- ۴- علاقه مندی به رعایت رفتارهای عاقلانه در امور مختلف زندگی؛
- ۵- توجه به حقوق والدین، برادران و خواهران، همسایگان، خویشاوندان، دوستان و معلمان و ارزش قائل شدن برای آنها؛

۶- علاقه به انجام کار گروهی و مشارکت در فعالیت‌ها.

### ج: عنصر علم و آگاهی

- ۱- درک مفهوم آداب و مهارت‌های زندگی؛
- ۲- شناخت خود و تحولات دوره نوجوانی؛
- ۳- درک هویت فردی، خانوادگی، اجتماعی و دینی و ارزش‌های مرتبط با آنها؛
- ۴- شناخت شیوه‌ها و سبک‌های ارتباطی و نحوه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران؛
- ۵- آشنایی با شیوه‌های مطالعه، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی پیشرفت تحصیلی؛
- ۶- شناخت تأثیرات رسانه‌ها و بازی‌های اینترنتی؛
- ۷- آگاهی از شیوه‌های زندگی سالم و بهداشتی.

### د: عنصر عمل (مهارت)

- ۱- کسب مهارت خود آگاهی و عزت نفس؛
- ۲- کسب توانایی در خود ارزیابی شخصیت فردی و غلبه بر ضعف‌های شخصی؛
- ۳- کسب مهارت در کنترل هیجانات منفی نظیر اضطراب، ترس، خشم و مقابله با افسردگی و

نومیدی؛

- ۴- کسب مهارت در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران؛
- ۵- کسب آداب و مهارت‌های زندگی موفق؛
- ۶- کسب مهارت در دوست‌یابی، قاطعیت و جرئت ورزی و مدیریت حل تضاد و اختلاف؛
- ۷- کسب مهارت در همدلی، غلبه بر کم‌رویی، گفت‌وگو، سخنرانی در جمع و رفتار در جامعه؛
- ۸- کسب مهارت تحمل سختی و تاب‌آوری و مهارت‌های شاد زیستن و تفریح؛
- ۹- کسب مهارت‌های مراقبت از کودکان و افراد بزرگسال؛
- ۱۰- پرهیز از مصرف مواد مخدر و گرایش به رفتارهای مخاطره‌آمیز.

## هـ: عنصر اخلاق

- ۱- توانایی در کنترل نفس و دوری از تفریحات ناسالم؛
- ۲- توسعه صفاتی چون خوشرویی، صداقت، عفو و بخشش، عفت و حیا؛
- ۳- احترام به خویشان، والدین، همسایگان، دوستان و خویشاوندان؛
- ۴- قدردانی از معلمان و خدمتگزاران به جامعه؛
- ۵- رعایت آداب پوشش و حجاب با توجه به هنجارهای اسلامی.

## ۲۰-۱- اهداف برنامه درسی آموزش آداب و مهارت زندگی در پایه اول متوسطه حیطه تفکر و تعقل :

- تقویت مهارت‌های تشخیص، برنامه ریزی، تصمیم‌گیری، درک موقعیت، پیش‌بینی، درک شباهت‌ها و تفاوت‌ها، درک روابط، درک علی، نتیجه‌گیری، عبرت‌گرفتن، استدلال کردن.

### حیطه ایمان، باور و علائق :

- تقویت ایمان و اعتقادات دینی؛

- باور به رعایت آداب دینی و اسلامی در موقعیت‌های مختلف؛

- علاقه‌مندی به توسعه ارتباطات سازنده و مؤثر با دیگران.

### حیطه علم و آگاهی :

- شناخت مفهوم آداب و مهارت‌های زندگی و اهمیت کسب این مهارت‌ها در بهبود زندگی فردی و اجتماعی؛

- شناخت فرایند بلوغ در دختران و پیامدهای آن از نظر جسمانی، شناختی، عاطفی، اجتماعی

و دینی (ویژه دختران)؛

- آگاهی از نحوه برخورد با پدیده بلوغ و مراقبت‌های بهداشتی در این دوره (ویژه دختران)؛

- درک حجاب و پوشش و آداب آن در جامعه؛

- درک اهمیت عفاف و آداب آن؛

- شناخت اصول مطالعه و یادگیری و نحوه مطالعه دروس؛

- شناخت ارتباطات چهارگانه و اهمیت هر یک؛

- شناخت سبک‌های ارتباطی و شیوه‌های برقراری یک ارتباط مؤثر.

## حیطه عمل مهارت :

– کسب مهارت‌های برقراری ارتباط صحیح با دیگران (والدین، اعضای خانواده، دوستان و هم‌کلاسی‌ها)؛

– کسب مهارت‌های انتخاب دوست و نه گفتن به درخواست‌های بیجا؛

– کسب مهارت‌های کنترل احساسات و هیجانات منفی نظیر کنترل اضطراب، استرس و خشم؛

– کسب مهارت‌های مقابله با افسردگی و مهارت شاد زیستن؛

– کسب مهارت‌های مطالعه و موفقیت تحصیلی؛

– کسب مهارت قاطعیت و جرئت ورزی؛

– کسب مهارت‌های تحمل شکست و سختی در زندگی؛

– کسب مهارت‌های غلبه بر ناسازگاری‌ها و نحوه حل چالش‌های بین فردی (ویژه پسران)؛

– رعایت آداب اجتماعی در امور مختلف زندگی؛

## حیطه اخلاق :

– توانایی کنترل نفس و هیجانات منفی؛

– برقراری ارتباط مثبت و سازنده با دیگران؛

– رعایت آداب معاشرت در ارتباطات بین فردی و فردی-اجتماعی؛

– پایبندی به حجاب و عفاف در روابط بین فردی.

## ۲۱-۱- انتظارات از سایر برنامه‌های درسی در ارتباط با آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

۱- تقویت انواع تفکر، مهارت‌های فرایند تفکر و شناخت منابع یادگیری (کلیه دروس)؛

۲- کسب آداب مطالعه، جست‌وجوگری (معارف دینی و مطالعات اجتماعی)؛

۳- کسب مهارت‌های اقتصادی (مطالعات اجتماعی)؛

۴- کسب مهارت‌های حساب کردن و دخل و خرج (ریاضیات)؛

۵- کسب آداب معاشرت (معارف دینی، مطالعات اجتماعی، زبان، و ادبیات فارسی)؛

۶- کسب مهارت‌های بهداشتی و سلامتی (علوم، معارف دینی، تربیت بدنی)؛

۷- کسب آداب و مهارت‌های تغذیه صحیح (معارف دینی، علوم، مطالعات اجتماعی)؛

۸- کسب مهارت‌های بخشندگی، قرض دادن و قرض گرفتن و انفاق خردمندان (دینی، مطالعات اجتماعی)؛

۹- رعایت اصول گفت‌وگوهای جمعی (معارف دینی، زبان و ادبیات فارسی)؛

۱۰- ترویج فضایل اخلاقی و دوری از رذایل اخلاقی (کلیه برنامه‌های درسی).

# کلیاتی از شیوه‌های تدریس در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) و شیوه ارزشیابی

### ۱-۲- فرایند یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

رویکرد یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی است؛ زیرا ما آداب و مهارت‌های زندگی را از خانواده، دوستان، مدرسه و جامعه می‌آموزیم. به عبارت دیگر مشاهده می‌کنیم که آنها چگونه عمل می‌کنند و پیامدهای رفتارهای آنها چگونه بوده، یا چه بازخوردی از رفتاری که داشته‌اند دریافت کرده‌اند و یا ما از رفتار خود چه بازخوردی دریافت داشته‌ایم. در مدرسه، این یادگیری از طریق مشارکت در بحث‌های کلاسی، مشارکت در انجام مراسم، تحقیق و جست‌وجو، تمرین و ایفای نقش، نمایش و گردش‌های علمی صورت می‌گیرد. هر یادگیری معمولاً پنج جزء مهم دارد:

۱- کسب دانش و بصیرت درباره یک موضوع؛

۲- انجام فعالیت‌های علمی و تمرین در آن خصوص؛

۳- دریافت بازخورد و عکس‌العمل از سوی دیگران؛

۴- تحکیم رفتار از سوی دیگران همراه با تقویت؛

۵- به کارگیری این مهارت‌ها در زندگی روزمره.

### ۲-۲- روش‌شناسی تدریس آداب و مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

روش‌شناسی اشاره به رویکردها و یک سری از روش‌ها دارد که برای تدریس موضوع درسی، دستیابی به مقصد آموزشی و اهداف خاص آموزش یک موضوع درسی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینها شامل رویکردهای تدریس، روش‌های آموزش، تدریس و فعالیت‌های یادگیری و نحوه رسیدن به

مهارت‌های مورد نظر است. اساساً دو رویکرد در تدریس و یادگیری آموزش آداب مهارت‌های زندگی وجود دارد.

۱- رویکرد معلم - محور (رویکرد تشریحی): بر اساس این رویکرد معلم دانش و مهارت را به فراگیران انتقال می‌دهد.

۲- رویکرد یادگیرنده - محور (رویکرد اکتشافی، حل مسئله، مشارکت و تمرین): در این رویکرد، یادگیرندگان تشویق می‌شوند تا خود مهارت‌های لازم را کشف کنند و به آنها دست یابند.

روش‌های مختلف یاددهی - یادگیری در آموزش آداب و مهارت‌های زندگی: این روش‌ها شامل روش‌های زیر است که ممکن است به تنهایی یا ترکیبی از آنها در آموزش آداب و یا مهارت‌ها به کار گرفته شود:

- بحث‌های کلاسی،
- بارش مغزی،
- ایفای نقش و تمرین عملی،
- روش حل مسئله،
- تحلیل وضعیت و مطالعات موردی،
- مشارکت در مراسم،
- داستان‌گویی،
- کار در گروه‌های کوچک،
- بازی‌های آموزشی و شبیه‌سازی‌ها،
- فعالیت‌های دیداری و شنیداری شامل تئاتر، پانومیم، فیلم‌های آموزشی مرتبط با مهارت‌های زندگی و نقد و بررسی آنها،
- گردش‌های علمی و گردش‌های زیارتی.

### توصیف راهبردهای یاددهی - یادگیری

۱- روش مباحثه کلاسی (در گروه‌های کوچک یا گروه‌های بزرگ)  
● **توصیف روش:** دانش‌آموزان کلاس مسئله یا موضوعی را که مورد علاقه همگان است با هدف درک بهتر از مسئله و یا مهارت و رسیدن به بهترین راه‌حل و یا توسعه ایده‌های نو و ارائه رهنمود، مورد بررسی قرار می‌دهند.

### ● *مزایای روش*

- ۱) این روش فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا از یکدیگر یاد بگیرند و به نوبت نظرات خود را برای حل مسئله بیان کنند.
- ۲) دانش‌آموزان را قادر می‌کند تا درک خود را از موضوع عمیق‌تر کنند و به صورت فردی با آن موضوع ذهن خود را درگیر کنند.
- ۳) این روش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های گوش دادن، هماهنگی و همدلی را کسب کنند.

### ● *فرآیند تدریس*

- ۱) در مورد چگونگی و آرایش صندلی‌ها یا میز و نیمکت‌ها برای بحث تصمیم بگیرید.
- ۲) هدف بحث را تشخیص دهید و با آن به نحوه‌ی درست رابطه برقرار کنید.
- ۳) سؤالات معنادار و باز - پاسخ مطرح کنید.
- ۴) مسیر پیشرفت بحث را ثبت و دنبال کنید.

## ۲- روش بارش مغزی

● *توصیف روش*: دانش‌آموزان فعالانه پهنه‌ای از نظرات درباره‌ی موضوع و یا سؤال داده شده را در یک محدوده‌ی زمانی تولید می‌کنند. کمیت نظرات هدف اصلی بارش مغزی است. نظراتی که مطرح می‌شود اول ثبت کنید و در مرحله‌ی بعد آن را مورد ارزیابی قرار دهید و درباره‌ی آن با دانش‌آموزان مذاکره کنید.

### ● *مزایای روش*

- ۱) به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که نظراتی را به طور سریع و بلافاصله تولید کنند.
- ۲) به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تصورات خود را به کارگیرند و در مقابل ایده‌های دیگر از نظرات کلیشه‌ای خود قدری کوتاه بیایند.
- ۳) این فرصت را به دانش‌آموزان می‌دهد تا نظرات خلاقانه‌ای را ابراز کنند و ابعاد همه جانبه‌ی یک نظر را بررسی کرده و ارزش‌های این نظرات را بر اساس یک سری



از معیارها رتبه بندی کنند.

● **فرآیند تدریس**

- ۱) فردی که باید بحث‌ها و نظرات را ثبت کند، مشخص کنید.
- ۲) موضوع یا مسئله را بیان کنید و نظرات دانش‌آموزان را درباره آن جویا شوید.
- ۳) دانش‌آموزان ممکن است که ایده‌های نپخته‌ای را اظهار کنند، مانع از ابراز آنها نشوید.
- ۴) نظرات دانش‌آموزان را روی تخته گچی ثبت کنید.
- ۵) در پایان، این نظرات را مورد بررسی قرار دهید و نظرات ناپخته را حذف کنید یا مواردی را به آنها اضافه کنید.

۳- **ایفای نقش**

● **توصیف روش:** ایفای نقش یک نمایش غیر رسمی از یک موضوع و وضعیتی است که افراد انجام می‌دهند.

● **مزایای روش:** این روش یک راهبرد عالی برای انجام مهارت‌ها را ارائه می‌کند. دانش‌آموزان می‌بینند که چگونه یک فرد با یک وضعیت در زندگی واقعی برخورد می‌کند. این روش موجب افزایش همدردی با دیگران و درک نقطه نظر آنها می‌شود و به افزایش بصیرت و درک احساسات دیگران منجر می‌گردد.

● **فرآیند تدریس**

- ۱) موقعیتی را که باید در آن ایفای نقش شود، توصیف کنید.
- ۲) افرادی که باید آن نقش را بازی کنند، مشخص کنید.
- ۳) آموزش‌های لازم را به افرادی که باید نقشی را ایفا کنند، بدهید.
- ۴) از افراد بخواهید نقش خود را اجرا کنند.
- ۵) درباره آنچه که اتفاق افتاد بحث کنید.

۴- **فعالیت در گروه‌های کوچک**

● **توصیف روش:** برای کار در گروه‌های کوچک یک کلاس به گروه‌های

کوچک ۶ نفره و یا کمتر تقسیم می شوند و از آنها خواسته می شود که فعالیت درخواستی را در زمان پیش بینی شده انجام دهند یا درباره موضوع و یا مسئله درخواستی با یکدیگر بحث کنند.

#### ● مزایای روش

(۱) این روش در زمانی که تعداد جمعیت کلاسی متعادل است و زمان هم کافی است، مفید است.

(۲) خروجی های دانش آموزان (نظراتی که ابراز می کنند) توسط رهبر گروه ثبت می شود.

(۳) به دانش آموزان اجازه داده می شود که یکدیگر را بهتر بشناسند و شباهت های فکری خود را بیشتر کنند و به آنها این امکان را می دهد که مشاهده کنند دیگران چگونه فکر می کنند.

(۴) به دانش آموزان کمک می کند تا نظرات همتایان خود را بشنوند و از آنها یاد بگیرند.

#### ● فرایند تدریس

(۱) مقصد بحث و مدت زمانی را که باید صرف آن کنند بیان کنید.

(۲) گروه های کوچک را تشکیل دهید.

(۳) صندلی ها را به گونه ای آرایش دهید که آنها به آسانی نظرات یکدیگر را بشنوند.

(۴) از هر گروه بخواهید که یک ثبت کننده نظرات را انتخاب کنند.

(۵) در پایان از ثبت کننده بخواهید که نظرات اعضای گروه را برای دیگران

توصیف کند.

### ۵- بازی های آموزشی و شبیه سازی ها

#### ● توصیف روش

(۱) دانش آموزان بازی هایی را به صورت فعالیت اجرا می کنند. این بازی ها به صورت محتوای تدریس، تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم گیری و مروری بر نظرات و عقاید و تقویت آنها را فراهم می کند.

۲) شبیه‌سازی‌ها، فعالیت‌هایی سازماندهی شده است که دانش‌آموز احساس می‌کند که شبیه به تجربه واقعی است.

#### ● *مزایای روش*

۱) بازی‌ها و شبیه‌سازی‌ها موجب برانگیختن علائق، یادگیری فعال و بحث عمیق در کلاس می‌شود. علت آن نیز کار شرکت کنندگان در اثبات کردن نقطه نظرات فردی و یا به دست آوردن نقطه نظرات دیگران است.

۲) بازی‌ها، دانش، نگرش‌ها و مهارت‌ها را با یکدیگر تلفیق می‌کند و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا فرضیات و توانایی‌های خود را در محیطی نسبتاً سالم بیازمایند.

#### ● *فرآیند تدریس*

۱) به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که فعالیت‌های بازی باید لذت‌بخش باشد و مهم نیست که چه کسی می‌برد یا می‌بازد.

۲) شبیه‌سازی‌ها زمانی که مختصر باشد و فوراً بر روی آن بحث صورت گیرد بسیار مفید خواهد بود.

۳) از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود را در موقعیت واقعی فرض کنند یا یک بازی سازمان‌دهی شده را انجام دهند تا احساسی را که ممکن است برای دیگران و یا خودشان در محیط واقعی اتفاق بیفتد کاملاً درک کنند.

## ۶- تحلیل وضعیت و مطالعات موردی

#### ● *توصیف روش*

۱) فعالیت‌های تحلیل وضعیت به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که دانش‌آموزان درباره موضوع فکر کنند، تحلیل کنند و درباره وضعیت‌هایی که ممکن است آنها با آن مواجه شوند بحث کنند.

۲) مطالعات موردی داستان‌هایی از زندگی واقعی است که جزئیات چیزی را که در جامعه، خانواده، مدرسه یا برای فرد اتفاق افتاده توصیف می‌کند.

#### ● *مزایای روش*

۱) تحلیل وضعیت اجازه می‌دهد تا دانش‌آموزان مسائل و مشکلات را کشف

کنند و به درستی راه حل‌ها را بیازمایند.

۲) فرصت‌هایی را فراهم می‌کند تا دانش‌آموزان با یکدیگر کار کنند، در عقاید یکدیگر سهیم شوند و یاد بگیرند که انسان‌ها برخی از اوقات چیزها را متفاوت می‌بینند.

۳) مطالعات موردی، عاملی قدرتمند برای تفکر و بحث است.

۴) دانش‌آموزان مشاهده می‌کنند نیروهایی وجود دارند که موجب می‌شود فرد یا گروه به صورت واحد عمل کنند و بعد پیام‌ها را ارزیابی می‌کنند. از طریق درگیر شدن در این فرایند فکری، دانش‌آموزان می‌توانند تصمیمات خود را بهبود بخشند و مهارت‌های خود را توسعه دهند.

۵) مطالعات موردی می‌توانند با فعالیت‌های خاصی متصل شوند و به دانش‌آموزان کمک کنند تا به نحو درستی از خود عکس‌العمل نشان دهند، آن‌هم قبل از آنکه خود را در موقعیتی احساس کنند که برای آنها خطرناک باشد.

#### ● فرایند تدریس

۱) سوالات حساب شده‌ای را طرح کنید که موجب برانگیختن تفکر می‌شود و برای بحث کردن مفید است.

۲) تسهیل‌کننده یادگیری باید در طرح نکات کلیدی از خود مهارت نشان دهد و به‌جای موضوعات کوچک مسائلی بزرگ‌تر را که موضوعات کوچک را به یکدیگر وصل می‌کند مطرح کند.

۳) تحلیل وضعیت و مطالعات موردی نیاز به زمان کافی برای شکل‌گیری تفکر خلاق دارد.

۴) معلم باید به صورت یک تسهیل‌کننده یادگیری عمل کند و کارها را هدایت کند، به‌جای اینکه تنها منبع پاسخ دادن به سوالات و یا انتقال دانش باشد.

#### ۷- روش مذاکره و گفت و گو

● توصیف روش: در یک گفت و گو و مذاکره، یک مسئله خاص یا مشکل به کلاس عرضه می‌شود و دانش‌آموزان باید نظر خود را درباره حل آن مسئله یا مشکل ارائه کنند و دلایل خود را بازگو کنند. دانش‌آموزان کلاس می‌توانند درباره آن مسئله یا

مشکل به صورت جمعی یا گروه‌های کوچک اظهار نظر کنند.

### ● مزایای روش

۱) این روش فرصت‌هایی را فراهم می‌کند که با یک مشکل خاص به صورت خلاقانه و عمیق برخورد کنند. مسائل مربوط به سلامتی از جمله موضوعات خوب برای مذاکره و گفت‌وگو است. برای مثال، اینکه سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی باید تحریم شود یا خیر؟

طرح چنین مسائلی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که آنها نظر خود را در این خصوص ارائه کنند و در دفاع از آن یا بر علیه آن موضع خود را بیان کنند. این روش، این شانس را به دانش‌آموزان می‌دهد که مهارت‌های سطوح بالای تفکر را تمرین کنند.

### ● فرآیند تدریس

۱) به دانش‌آموزان اجازه دهید که موضع خود را درباره‌ی یک مسئله مشخص کنند؛ هرگاه اکثریت دانش‌آموزان با آن موافق باشند از عده‌ای می‌توانید بخواهید که آنها موضع مخالفی داشته باشند.

۲) فرصت تحقیق برای دانش‌آموزان درباره‌ی موضوع را فراهم کنید، در صورتی که برای این کار لازم در نظر گرفته شود.

۳) اجازه ندهید که عده‌ای نظر خود را بر دیگران تحمیل کنند.

۴) مطمئن شوید که دانش‌آموزان به دیگران این فرصت را می‌دهند که نظر آنها را نیز جویا شوند.

۵) کنترل کلاس را حفظ کنید و مذاکره را بر روی موضوع مورد نظر به پیش

برید.

## ۸ – داستان‌گویی

### ● توصیف روش

۱) مربی یا دانش‌آموزان داستانی را با استفاده از کتاب یا مجله و یا برای کلاس می‌خوانند.

۲) تصاویر، لطیفه‌ها، عکس‌های جدید، فیلم استریپ و اسلایدها می‌توانند به

عنوان ابزار کمکی مورد استفاده قرار گیرند.

۳) دانش‌آموزان تشویق می‌شوند که درباره اهمیت موضوع فکر کنند و بحث کنند (موضوعات مرتبط با سلامتی). نکات مهم و روش‌ها بعد از طرح داستان برای دانش‌آموزان گفته می‌شود.

#### ● *مزیایای روش*

۱) انتخاب داستان‌های محلی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا آنها درباره مسائل محلی فکر کنند و مهارت‌های تفکر نقاد خود را توسعه بخشند.

۲) دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های خلاقانه خود را از طریق نوشتن داستان‌ها توسعه بخشند یا یک گروه می‌تواند با همکاری دیگران و به صورت تعاملی داستان‌هایی را بگوید.

۳) داستان گویی این امکان را فراهم می‌کند که دانش‌آموزان شباهت‌ها و موارد قابل مقایسه را بازگو کنند. از طرف دیگر به آنها کمک می‌کند تا راه حل‌های مفید را کشف کنند.

#### ● *فرآیند تدریس*

۱) داستان انتخابی شما باید ساده و روشن باشد. در هر داستان یک یا دو نکته مهم مطرح شده باشد.

۲) مطمئن باشید که داستان و یا اگر تصاویری در آن پیش‌بینی شده، با زندگی دانش‌آموزان مرتبط باشد.

۳) داستان به قدر کافی مهیج باشد. تلاش کنید که این داستان‌ها وضعیت‌هایی از خوشحالی، غم، هیجان، شجاعت، افکار جدی، تصمیم‌گیری و رفتارهای حل مسئله را در بر بگیرد.

گردش‌های علمی و زیارتی، مشارکت در مراسم از دیگر شیوه‌های یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی است. در گردش علمی دانش‌آموزان با مهارت‌های برنامه‌ریزی، ارتباط با یکدیگر و مهارت خودمدیریتی آشنا می‌شوند. در گردش‌های زیارتی و مشارکت در مراسم، افراد با آداب و رسوم دینی یا اجتماعی آشنا می‌شوند.

## ۳-۲- شیوه ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران در درس آداب و مهارت‌های زندگی

به موجب اصل ۸-۱۰ سند برنامه درسی ملی (اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی، ص ۴۲) طراحی و اجرای نظام ارزشیابی نتیجه محور بر اساس استانداردهای ملی برای گذر از دوره‌های تحصیلی، رویکرد ارزشیابی فرایند محور در ارتقای پایه‌های تحصیلی دوره ابتدایی و رویکرد تلفیقی (فرایند محور و نتیجه محور) در سایر پایه‌های تحصیلی مبنای ارتقا از یک پایه به پایه دیگر است.

منظور از رویکرد ارزشیابی فرایند محور، ارزیابی میزان فعالیت‌های شاگرد و یا گروه‌های کلاسی در فرایند یادگیری است که از طریق ثبت مشاهده عملکرد دانش‌آموزان انجام می‌شود. ابزار این نوع از ارزشیابی، چک لیست مشاهده رفتار (مشارکت در فعالیت‌ها و بحث‌های کلاسی یا گروهی، انجام تمرینات، انجام پژوهش، انجام پروژه، مشارکت در فعالیت‌های ایفای نقش، تهیه روزنامه دیواری، مشارکت در مراسم و گردش‌های علمی و زیارتی، تکمیل آزمون‌های نگرش سنج کلاسی و مواردی از این قبیل) است. برگه‌های خودارزیابی، برگه قضاوت هم‌تایان و برگه قضاوت خانواده از دیگر ابزارهای ارزشیابی فرایند محور است. ارزشیابی فرایند محور قابل تفسیر است.

منظور از رویکرد ارزشیابی نتیجه محور، ارزیابی خروجی‌های یادگیری (انتظارات یادگیری) از دانش‌آموزان است که از طریق آزمون‌های کتبی و شفاهی صورت می‌گیرد. این آزمون‌ها عینی است و نتایج آن قطعی بوده و قابل تفسیر نیست.

آنچه که از سایر اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی (اصول ۱-۱۰ الی ۱۱-۱۰ سند برنامه درسی ملی) می‌توان استنباط کرد توجه به تنوع روش‌ها و ابزارهای ارزشیابی، توجه به ارزشیابی مستمر، خود ارزیابی، انسانی بودن نظام ارزشیابی، فراهم کردن مشارکت سایر دانش‌آموزان، مربیان و اولیا در امر سنجش، توجه به ارزشیابی فرایند محور و نتیجه محور در ارتقای پایه تحصیلی، حذف رقابت و بهره‌گیری از نتایج ارزشیابی در جهت میزان نیل به شایستگی‌های پایه، دستیابی به اهداف برنامه درسی، تدارک برنامه‌های جبرانی، شناخت ظرفیت‌ها و توانایی‌های افراد، بهره‌گیری از نتایج ارزشیابی در رشد حرفه‌ای معلمان و بهبود نظام درسی است، اما در نهایت قضاوت و تصمیم‌سازی مدرسه و معلم در ارتقای تحصیلی دانش‌آموز نقش محوری دارد (راهکار ۷-۱۰ سند برنامه درسی ملی).

## شیوه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و ابزارهای ارزشیابی در درس آداب و مهارت‌های زندگی

ردیف	شیوه ارزشیابی	ابزار ارزشیابی	معیار
۱	مشاهده فرایند عملکرد دانش‌آموز	چک لیست ثبت عملکرد فردی یا گروهی	انتظارات یادگیری
۲	شیوه کتبی و شفاهی	آزمون‌های کوتاه پاسخ، تکمیل کردنی و جورکردنی، سؤالات شفاهی	و تغییرات رفتاری
۳	شیوه عملکردی	انجام تحقیق و جمع‌آوری اطلاعات، تولید روزنامه دیواری، ایفای نقش، شرکت در مراسم	
۴	شیوه خودارزشیابی	برگه خودارزشیابی، آزمون نگرش سنج	
۵	ارزیابی توسط هم‌کلاسی‌ها	برگه قضاوت هم‌کلاسی یا اعضای گروه (برگه همتاسنجی)	
۶	ارزشیابی توسط خانواده	برگه قضاوت خانواده	

### ۴-۲- نکاتی درباره شیوه خودارزشیابی

۱) خودارزشیابی در نمره دانش‌آموزان تأثیر ندارد، اما می‌تواند ملاکی برای نمره دادن به دانش‌آموز توسط معلم باشد. با توجه به نقش خودارزشیابی در شناخت عملکرد دانش‌آموز نسبت به توانایی‌ها و ضعف‌های خود، خودارزشیابی در ارزشیابی جایگاه ویژه‌ای دارد.

۲) در استفاده از برگه‌های خودارزشیابی دانش‌آموزان و نمراتی که توسط آموزگار برای این بخش از ارزشیابی در نظر گرفته می‌شود، ملاک و معیار بررسی کامل، درست و دقیق انجام دادن خودارزشیابی‌هاست.

۳) دانش‌آموزان به هنگام خودارزشیابی ممکن است که توانایی‌های خود را کمتر و یا بیشتر از حد واقعی ارزشیابی کنند. در این صورت پیشنهاد می‌شود هنگام بررسی خودارزشیابی‌ها گفت و گویی مختصر با دانش‌آموز مورد نظر انجام شود. در این گفت و گو درباره معیارهای قضاوت درباره خود برای رسیدن به توافق با دانش‌آموز، صحبت می‌شود. معیار خودارزشیابی توصیف دانش‌آموز از پیشرفت فردی تلاش‌ها یا ضعف‌های فردی و عللی است که مانع شده است دانش‌آموز به انتظارات یادگیری مطلوب دست یابد.



## ۵-۲- نکاتی درباره همتاسنجی و قضاوت خانواده

۱) در برهه‌های همتاسنجی ممکن است آموزگاری بی‌برد که دانش‌آموز توانایی‌های هم‌کلاسی خود را کمتر یا بیشتر از حد واقعی ارزیابی کرده است. در این صورت پیشنهاد می‌شود هنگام بررسی همتاسنجی‌ها، گفت و گویی مختصر با دانش‌آموز یا اعضای گروه انجام شود. در این گفت و گو درباره معیارهای قضاوت درباره دیگران برای رسیدن به قضاوت واقعی توافق می‌شود و دانش‌آموز ممکن است که همتاسنجی را دوباره انجام دهد.

۲) در برهه قضاوت خانواده، والدین یا سرپرست، نظرات خود را درباره تلاش‌های فرزند و یا دانش‌آموز به‌ویژه در درس مورد نظر به صورت توصیفی یا تکمیل در فرمی که توسط معلم در اختیار آنها قرار داده شده اعلام می‌کند. ملاک نهایی نمره‌دهی تشخیص معلم است.

## ۶-۲- زمان انجام شیوه‌های ارزشیابی و نظام نمره دهی

نظام نمره دهی	زمان انجام	شیوه ارزشیابی
نمره ۵	در طول هر نیمسال	ارزشیابی فرایند محور
نمره در اختیار معلم	بعد از نیمه نوبت اول	خود ارزشیابی*
نمره در اختیار معلم	بعد از هر نیمسال	ارزشیابی توسط همتایان
نمره در اختیار معلم	بعد از هر نیمسال	ارزشیابی توسط خانواده
نمره ۵	نیمه اول و دوم هر نوبت	ارزشیابی نتیجه محور
نمره ۵	نیمه اول و دوم هر نوبت (یک مورد)	انجام پروژه یا تحقیق به صورت فردی یا گروهی
نمره ۵	نیمه اول و دوم هر نوبت	انجام تکالیف و فعالیت‌ها
نمره ۲۰		جمع کل نمرات

\* در صورتی که معلم برای خود ارزشیابی، ارزشیابی توسط همتایان و قضاوت خانواده نمره‌ای اختصاص دهد، این نمره بخشی از ۱۵ نمره‌ای خواهد بود که برای ارزشیابی فرایند محور، پروژه و یا انجام تکالیف در نظر گرفته شده است.

نمونه برگه پیشنهادی ثبت مشاهدات فرایندی

نام درس یا فصل :

نام اعضای گروه :

ردیف	مقیاس			عملکرد دانش آموز
	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	
۱				سعی دارد که نکات قوت و ضعف خود را بشناسد
۲				در مقایسه خود با دیگران واقعیت ها را درباره خود می پذیرد
۳				نسبت به تغییرات جسمی خود کنجکاو است و سؤال می کند
۴				آداب اسلامی را در پوشش و لباس رعایت می کند
۵				در خصوص نحوه مطالعه و یادگیری بهتر سؤال می کند
۶				برای استفاده بهتر از زمان در طول روز و هفته برنامه دارد

نمونه برگه خود ارزیابی پس از هر نیمه اول و دوم هر نوبت

نام دانش آموز :

- ۱- از درس های..... موارد زیر را یاد گرفتم.
- ۲- انجام فعالیت های زیر به من کمک کرد تا بهتر یاد بگیرم.
- ۳- من قبلاً در مهارت های زیر ضعیف بودم.
- ۴- در انجام مهارت های زیر پیشرفت کردم.
- ۵- پیشرفت من در یادگیری این دروس است، دلایل پیشرفت و یا عدم پیشرفت من در موارد زیر بوده است.
- ۶- در یادگیری دروس زیر با مشکلاتی روبه رو بودم، دلایل آن به شرح زیر است.

برگه ارزیابی هم کلاسی‌ها (نمونه اول) تکمیل کننده :  
 هم کلاسی من آقای / خانم .....

- ۱- در رعایت آداب و مهارت‌های زیر ضعیف است.  
 ۲- در رعایت آداب و مهارت‌های زیر پیشرفت کرده است.  
 ۳- از نظر همکاری گروهی از روحیه قوی  متوسط  ضعیف
- برخوردار است.

معلمان با توجه به محتوای دروسی که در طول سال ارائه می‌شود می‌توانند  
 فهرستی از نمونه سؤالات فوق را تهیه کنند و در هر چهار هفته در اختیار دانش‌آموزان  
 قرار دهند.

برگه ارزیابی هم کلاسی‌ها (نمونه دوم) تکمیل کننده :

نیازمند تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	مقیاس عملکرد هم کلاسی من	ردیف
				نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسد	۱
				برای برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش می‌کند	۲
				دربارۀ تغییرات جسمی خود کنجکاوی می‌کند	۳
				بهداشت جسم و لباس را رعایت می‌کند	۴
				به دستورات اسلام دربارۀ حجاب پایبند است	۵

نیازمند تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	مقیاس	
				عملکرد فرزند من	ردیف
				برای برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش می کند	۱
				نقاط ضعف خود را با خانواده در میان می گذارد	۲
				در خصوص تغییرات دوران بلوغ از پدر و یا مادر سؤال می کند	۳
				بهداشت دوران بلوغ را از نظر لباس و بدن رعایت می کند	۴
					۵
					۶

معلمان در پایان هر نیمسال فهرستی از سؤالات را با توجه به انتظارات دروس تهیه می کنند و در اختیار والدین قرار می دهند. سؤالات باید تنها در اختیار والدین یا سرپرست آنها قرار گیرد.

## ۷-۲- ساختار کتاب درسی آداب و مهارت‌های زندگی پایه اول متوسطه

کتاب تفکر و سبک زندگی شامل دو بخش است: (۱) مقدمات کتاب، (۲) بخش اصلی در دو بخش مشترک و ویژه (خاص دختران و یا پسران) سازماندهی شده است. بخش اصلی شامل مجموعه دروس است که از یک الگوی سه وجهی پیروی می‌کند (دروس تجویزی، دروس نیمه تجویزی یا انتخابی یا دروس غیر تجویزی یا اختیاری). در پایه هفتم دو درس بلوغ دختران و آداب حجاب و پوشش جزء دروس الزامی است و به منظور اینکه تعداد دروس برای دختران و پسران یکسان باشد، تعداد دروس انتخابی برای دختران از چهار درس به دو درس کاهش پیدا کرده است. تعداد دروس انتخابی برای پسران چهار درس است که دو درس آن را انتخاب می‌کنند و برای دختران دو درس است که یکی از آنها را انتخاب می‌کنند. در بخش اختیاری دو فعالیت درسی در نظر گرفته شده است که محتوای آن را معلمان به کمک دانش‌آموزان به صورت دلخواه و با توجه به نیاز محلی و یا نیازهای مدرسه ای از موضوعات مطرح در زمینه آداب و مهارت‌های زندگی انتخاب خواهند کرد. برای مثال، موضوعاتی در ارتباط با سلامت جسمانی، آداب خوابیدن در اسلام، آداب و رسوم مردم در عید نوروز و شروع سال جدید، آداب سلام کردن، جمع‌آوری احادیث در خصوص مراقبت از بیماران، بخشش و انفاق، مراقبت از یتیم، خوشرویی با مردم، داد و ستد، حقوق خویشاوندان، حقوق والدین و مسائلی از این قبیل.

دروس مختلف سبک زندگی در حول و حوش چهار مهارت کلیدی سازماندهی شده است. این چهار مهارت عبارتند از مهارت خودشناسی، مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های مدیریت بر عواطف و هیجانات.

### دروس مرتبط با مهارت‌های خودشناسی

من کیستم؟

خودآگاهی چیست؟

بلوغ در دختران چگونه است؟ (ویژه دختران الزامی)

آداب پوشش و آراستگی (ویژه دختران الزامی)

دروس مرتبط با مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان

مهارت‌های مطالعه و یادگیری

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟

دروس مرتبط با مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت

سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟  
سبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟  
ارتباط با خانواده ، همسایگان و معلمان چگونه است؟  
معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)  
مهارت قاطعیت و جرئت‌ورزی (انتخابی)  
تضاد و اختلافات خود را با دیگران چگونه مدیریت کنیم؟ (ویژه پسران الزامی)  
دروس مرتبط با مهارت‌های مدیریت بر عواطف و هیجانات  
اضطراب چیست؟  
خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟ (ویژه پسران الزامی)  
مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی (انتخابی)  
مهارت شاد زیستن (انتخابی)

# راهبردهای یاددهی - یادگیری در تدریس دروس مختلف (سبک زندگی)

### ۱-۳- روش تدریس درس «من کیستم؟ (۱)»

#### اهداف کلی

۱- آشنایی با معنا و مفهوم هویت فردی

۲- آشنایی با اجزای هویت فردی

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود در پایان درس:

۱- مفهوم هویت فردی را بیان کنند.

۲- از هویت فردی خود آگاهی یابند و آن را توصیف کنند.

۳- شباهت‌ها و تفاوت‌های خود را با دیگران بیان کنند.

۴- نکات قوت و ضعف خود را ارزیابی کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: درس اول بیان‌کننده این موضوع است که هر انسانی یک موجود ارزشمند، منحصر به فرد و خاص است. برای فهم این موضوع لازم است نوجوان خود را بشناسد و به ارزیابی خود پردازد. فعالیت‌های این درس یادگیری این موضوع را تسهیل می‌کند.

دوره نوجوانی همراه با کشف این موضوع است که من به عنوان یک موجود در عرصه هستی، کیستم؟ آغاز درس ابتدا به بررسی ابعاد جسمانی نوجوان از نگاه فردی می‌پردازد. درک این مطلب برای او آسان و قابل لمس است، درک ابعاد جسمانی، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا خود را از نظر بلندی و کوتاهی، وزن، قیافه، رنگ و سایر ویژگی‌ها بهتر بشناسد.

فعالیت نگاه در آینه و دیدن خود در آن و نیز اثر انگشت، اشاره به این نکته دارد که هر فردی

موجودی منحصر به فرد است و برای دانش‌آموز این تصور حاصل می‌شود که او در جهان موجودی منحصر به فرد است.

در ادامه درس، تلاش بر این است تا دیگر ابعاد وجودی پنهان فرد برای خودش آشکارتر شود؛ به همین جهت سایر اجزای خودآگاهی، مانند ویژگی‌های جسمانی، احساسات، ارزش‌ها، باورها، اهداف، عقاید و اخلاقی که آنها را قبول دارد و به آن عمل می‌کند، بیان گردیده است.

در فعالیت ۳ دانش‌آموز از طریق گفت‌وگو با دوستان خود به شباهت‌ها و تفاوت‌های خود با دیگران از نظر خصوصیات ظاهری، رفتار و علایق پی برده و منحصر به فرد بودن خود را بهتر درمی‌یابد. در فعالیتی که برای منزل پیش‌بینی شده است دانش‌آموز به نکات قوت و ضعف خود پی می‌برد.

**مفاهیم و مهارت‌های کلیدی:** هویت فردی، خودآگاهی، خاص و منحصر به فرد بودن هویت فردی، اجزا و عناصر هویت فردی، مهارت خود ارزیابی.

**پیشنهادهایی برای شروع مناسب و انتخاب روش‌های تدریس:** هدف درس این است که به دانش‌آموز کمک کند تا خود را بشناسد. انتخاب عنوان «من کیستم» به همین دلیل بوده است تا دانش‌آموز یک بار دیگر نسبت به خود، بازشناسی داشته باشد و پی ببرد که او موجودی خاص و منحصر به فرد است و کسی مانند او نیست. به همین دلیل موارد زیر برای تدریس پیشنهاد می‌گردد:

- ۱- قبل از باز کردن کتاب از دانش‌آموزان می‌توان درخواست کرد تا خود را حداکثر در سه خط به صورت مکتوب معرفی نمایند و در پایان معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند که در معرفی خود به دیگران، به کدام جنبه توجه بیشتری داشته‌اند.

- ۲- توجه دانش‌آموزان را به تصویر ابتدای درس جلب کنید و از دانش‌آموزان بپرسید که در این تصویر این نوجوان با خود چه می‌گوید؟ (تصویر نوجوانی که در آینه به خود نگاه می‌کند.)

- ۳- از دانش‌آموزان سؤال کنید که: منظور از خصوصیات فردی یعنی چه؟ یا اگر کسی از شما بپرسد که تو کیستی؟ چه پاسخی خواهید داد؟

- ۴- می‌توانید فعالیتی تحت عنوان «اثر انگشت» را انجام داده و به دانش‌آموزان کمک کنید به متفاوت بودن اثر انگشت خود با دیگران (به کمک استفاده از ذره‌بین) بیشتر پی ببرند.

### نحوه انجام فعالیت‌ها و پرسش‌ها

**فعالیت ۱:** از دانش‌آموزان درخواست کنید که با مداد جملات خالی را تکمیل کنند. از عده‌ای بخواهید که برخی از آنها را برای سایرین بخوانند.

**فعالیت ۲:** این کار را نیز می‌توانید بعد از انجام فعالیت اول انجام داده و به دانش‌آموزان فرصت



دهید تا خود را ارزیابی کنند. انجام این فعالیت به صورت فردی خواهد بود. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که پاسخ سؤالات داده شده را در کلاس بخوانند.

**فعالیت ۳:** این فعالیت را می‌توانید از طریق کار گروهی انجام دهید. دانش‌آموزان عضو گروه پس از تبادل نظر، چند دقیقه‌ای را باید صرف پاسخ به سؤالات کنند، از تعدادی عضو گروه بخواهید که جواب‌های خود را در کلاس بیان کنند.

در پایان درس می‌توان به عنوان ارزشیابی از دانش‌آموزان پرسید کدام ویژگی در شما باعث شده تا نسبت به دیگران خاص تر باشید. چند نفر که مایل‌اند، با حرکات یا گفتار این خاص بودن خود را نشان دهند، انتخاب کنید.

**فعالیت در منزل:** این فعالیت در منزل انجام می‌شود. خواندن نمونه‌هایی از پاسخ دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

**شیوه ارزشیابی:** ارزشیابی در این درس از نوع مشاهده عملکرد فردی و گروهی است. دانش‌آموزان با انجام فعالیت‌های درس و به‌ویژه فعالیت دوم که از نوع خودارزشیابی است به این معنا و مفهوم می‌رسند که وجود تک تک آنها یک وجود خاص و ارزشمند است. آنها با یکدیگر متفاوت‌اند و بدین طریق به یک تصویر از خود دست می‌یابند.

## دانستنی‌هایی برای معلم

خواندن کتاب هدیه ارزشمند نوشته اسپنسر جانسون توصیه می‌شود.

### ۲-۳- روش تدریس درس «خودآگاهی چیست؟»

#### اهداف کلی

۱- درک مفهوم خودآگاهی و شناخت عوامل مؤثر در رشد و بازدارندگی خودآگاهی

۲- کسب توانایی در شناخت خود واقعی

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- خودآگاهی را تعریف کنند.

۲- عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی را شرح دهند.

۳- موانع خودآگاهی را بیان کنند و درباره آن توضیح دهند.

۴- توانمندی‌ها و ناتوانمندی‌های خویش (نقاط قوت و ضعف) را کشف کنند.

۵- نحوه اصلاح نقاط ضعف خود را بیان کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: این درس در ادامه درس گذشته، که بر «ارزشمند بودن و منحصر به فرد بودن» تأکید می‌کرد به دیگر نکات خودآگاهی می‌پردازد تا فرد را به درک خود واقعی نزدیک تر نماید. دانش‌آموز در این درس، با برخی عوامل رشد خودآگاهی مانند پذیرش خود، پذیرش دیگران، مسئولیت‌پذیری و نیز از برخی موانع خودآگاهی همچون غرور، تمامیت‌خواهی و توقعات و انتظارات بیش از حد از خود و یادگیری آشنا می‌گردد.

بعد از آشنا شدن با عوامل رشد و موانع خودآگاهی، سعی بر این است تا دانش‌آموز به نقاط قوت و ضعف خود بیشتر پی ببرد و راه‌های برطرف کردن آنها را در خود جست‌وجو نماید. هدف از ارائه فعالیت در خانه اجرای آزمون خودآگاهی و ارزیابی نقاط قوت و ضعف فردی است.

مفاهیم و مهارت‌های کلیدی: عوامل رشد خودآگاهی، موانع رشد خودآگاهی، نقاط قوت و ضعف خود، ارزیابی نقاط قوت و ضعف فردی

پیشنهادهایی برای شروع مناسب و انتخاب روش‌های تدریس (ایجاد فرصت‌هایی برای یادگیری):

۱- می‌توان از دو یا سه نفر از دانش‌آموزان به طور داوطلب خواست تا در جلوی کلاس قرار گرفته و در پاسخ به این سؤال که «من کیستم» یک دقیقه خود را برای دانش‌آموزان معرفی نمایند. و در ادامه با واکاوی سخنان دانش‌آموزان، از آنها سؤال کنید که هر کدام از این افراد به کدام جنبه وجودی خودشان بیشتر توجه داشته‌اند و چرا؟

۲- می‌توانید این درس را با انجام دادن فعالیت در منزل درس قبلی شروع کنید تا دانش‌آموزان با شناخت خودشان از خود، انگیزه لازم را برای شنیدن مباحث درس پیدا نمایند.

۳- قبل از باز کردن کتاب می‌توان این سؤالات را طرح نمود که:

– خودآگاهی چیست؟

– به نظر شما چه عواملی باعث رشد خودآگاهی می‌شود؟

– موانع رشد خودآگاهی کدام‌اند؟

– چگونه می‌توان به نقاط قوت و ضعف خود پی‌برد؟

– معلم توجه دانش‌آموزان را به توضیحات کتاب جلب می‌کند.

## نحوه تدریس

- مفهوم خودآگاهی را بر روی تخته کلاس بنویسید. از دانش‌آموزان بخواهید خودآگاهی را تعریف کنند، عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی را نام ببرید و درباره آنها توضیح دهید. از یک دانش‌آموز بخواهید که عوامل مؤثر در رشد را از روی کتاب بخواند.
- از یک دانش‌آموز بخواهید موانع خودآگاهی را بخواند و از اعضای کلاس بخواهید که این موانع را نام ببرند. در خصوص این موانع به دانش‌آموزان توضیح دهید.
- از دانش‌آموزان بخواهید که فعالیت یک را بخوانند و در مورد سؤالات مربوط به فعالیت یک فکر کنند.
- در مورد گام‌هایی که علی‌باید طی کند تا بر موانع موجود غلبه کند، دانش‌آموزان را راهنمایی کنید.

- فعالیت ۲ را به صورت فردی انجام دهید و در پایان از دانش‌آموزان بخواهید تا تعریف قابل‌قبولی از نقاط ضعف خود و نحوه اصلاح آنها بیان کنند. از دانش‌آموزان بخواهید تا خودشناسی واقعی را تعریف کنند.
- فعالیت در منزل را در صورت وقت کافی می‌توان در کلاس انجام داد. در صورت انجام در منزل و دادن امتیاز به خود، می‌توان از دانش‌آموز خواست تا نکات قوت خود را بیان کند.
- شیوه ارزشیابی: ارزشیابی این درس عمدتاً از نوع مشاهده عملکرد دانش‌آموزان و خودارزیابی است؛ یعنی با انجام فعالیت‌ها، سعی بر این است تا دانش‌آموزان به معنای خود واقعی دست یافته یا با نگاه به فعالیت‌ها و کارهای هم‌کلاسی‌هایشان، این معنا را دریابند.

## دانستنی‌هایی برای معلم

- خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات ظاهری و روانی فردی، نقاط قوت و ضعف شخصی، و شناخت اجزای وجود خود، احساسات، خواسته‌ها، علایق، نفرت‌ها، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف و گفت‌وگوهای درونی با خود است.
- برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران کاری سخت و دشوار است. اغلب ما فقط به واسطه یک سری ویژگی‌های کلی و عمومی از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و خانوادگی و ... که هنگام معرفی خود به دیگران ارائه می‌کنیم، خودمان را می‌شناسیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاع کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال،

نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؛ در چه کارها و زمینه‌هایی استعداد کافی نداریم؛ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؛ ویژگی‌های اخلاقی بد ما کدام‌اند؛ باورها و ارزش‌های ما کدام‌اند؛ علایق و اولویت‌های زندگی ما چیست.

افراد هر چه بیشتر و بهتر خودشان را بشناسند، بهتر می‌توانند، خود را بپذیرند و یا نقاط ضعف خود را تغییر دهند. زمانی که فرد تصویری تاریک و مبهم از خود دارد، در واقع شناخت واقعی از خود ندارد. فردی که خود را نمی‌شناسد، بازچینه دست محیط و اطرافیان می‌شود و این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت فرد را شکل داده و برای آن قالب و ساختار تعیین می‌کنند. چنین فردی بسیار شکننده و دائماً در حال تغییر است؛ به همین دلیل در زندگی با دشواری‌های زیادی روبه‌رو خواهد شد.

آگاهی اولین گام در ایجاد خود آگاهی است. بدون داشتن دانش درباره اینکه «کیستی» پذیرش خود و تغییر مثبت در خود غیر ممکن خواهد بود. افراد برای آنکه از خود آگاهی بالایی برخوردار شوند از تمامیت خواهی، بزرگ کردن ضعف‌های خود، دست کم گرفتن خود، نگرش منفی درباره خود باید پرهیز کنند. ارتباط با افراد مفید و اثر گذار راهبردی سازنده در نیل به خود آگاهی است.

مؤلفه‌های خود آگاهی عبارت‌اند از:

۱) آگاهی از ویژگی‌های جسمانی و بدنی؛

۲) آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود؛

۳) آگاهی از افکار خود؛

۴) آگاهی از باورها و ارزش‌های خود؛

۵) آگاهی از اهداف خود.

منبع: مهارت خود آگاهی، دکتر علیرضا جزایری، تهران نشر داتژه

۳-۳- روش تدریس درس «بلوغ در من چگونه است؟ (ویژه دختران)»

درس بلوغ

تذکره: این درس بعد از درس «خود آگاهی چیست؟» تدریس می‌شود. تدریس

آن برای دختران الزامی است و جایگزین درس «تضاد و اختلافات خود را چگونه

مدیریت کنیم؟» می‌گردد.

## اهداف کلی

- ۱- آشنایی با پدیده بلوغ و نشانه‌های آن
  - ۲- کسب مهارت در برخورد عاقلانه با مسئله بلوغ
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- بتواند پدیده بلوغ و نشانه‌های آن را تبیین کند.
  - ۲- تغییرات شناختی، جسمانی، عاطفی و روانی بلوغ را بشناسد و تغییرات آن را در خود ارزیابی کند.

۳- عادت ماهانه و علائم آن را توضیح دهد.

۴- بهداشت دوران عادت ماهانه و تغذیه مناسب با این دوره را رعایت کند.

مدت زمان انجام تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: سن بلوغ جسمانی در دختران فرق می‌کند و از سن ۹ سالگی آغاز و در ۱۶ سالگی تکمیل می‌شود. نژاد، آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، شرایط فرهنگی، روابط عاطفی و اجتماعی موجب می‌شود که سن بلوغ در دختران تغییر پیدا کند.

عادت ماهانه اتفاقی است که طی هر ماه در پوشش داخلی رحم دختران و زنان اتفاق می‌افتد. در این حادثه طبیعی که با درد همراه است، تخمک زنان همراه با خون و فشار از لوله رحم خارج می‌شود. درد به خاطر انقباض دیواره رحم صورت می‌گیرد که می‌خواهد تخمک را به بیرون بفرستد. دختران اغلب به طور میانگین در ۱۲ سالگی قاعده می‌شوند. برخی دختران زودتر و برخی دیرتر (سن ۱۶ سالگی) بالغ می‌شوند که این مسئله امری کاملاً طبیعی است.

دیر قاعده شدن نباید موجب نگرانی دختران شود. اما اگر علائم آن بعد از ۱۶ سالگی ظاهر نشد حتماً باید به پزشک زنان مراجعه شود. علت قاعدگی به دلیل فعالیت هورمون‌ها در داخل بدن است. فاصله بین دو قاعدگی معمولاً از ۲۸ روز تا ۳۵ روز تغییر می‌کند. زمان قاعدگی یا شدت آن در افراد فرق می‌کند. قاعدگی معمولاً تا سن ۵۰ سالگی و یا کمی بیشتر ادامه پیدا می‌کند.

مفاهیم و مهارت‌های کلیدی: بلوغ، مهارت‌های ارزیابی تغییرات دوران بلوغ، عادت ماهانه یا قاعدگی، بهداشت دوران قاعدگی یا عادت ماهانه، تغذیه دوران بلوغ

پیشنهادهایی برای انتخاب روش‌های تدریس:

- ۱- نمایش فیلم، ۲- سخنرانی، ۳- پرسش و پاسخ، ۴- روش کار مستقل، ۵- روش تمرین، ۶- مباحثه گروهی، ۷- دعوت از افراد مطلع

شیوه تدریس: هدف اصلی این درس آن است که به دانش آموز دختر کمک کند تا متوجه شود که بلوغ و عادت ماهانه چیست و بلوغ چه پیامدهایی به دنبال خود دارد. به همین دلیل توصیه می شود که موارد زیر مد نظر قرار گیرد:

- ۱- در صورت امکان از یک کارشناس مامایی یا متخصص زنان بخواهید جهت ارائه اطلاعات بیشتر در کلاس حضور داشته باشد. (استفاده از این راهبرد، در کلاس های دختران توصیه می شود. اگر کلاس مختلط باشد توصیه می شود که پسران از کلاس خارج شوند).
- ۲- در صورت امکان از تعدادی مادران دانش آموزان بخواهید که در کلاس حضور داشته باشند.
- ۳- نمایش یک فیلم علمی که این پدیده را توضیح دهد راهبرد دیگری در تدریس این درس است.

۴- استفاده از اسلایدهای علمی

نحوه انجام فعالیت ها و پرسش ها

۱- معلم می تواند در گام اول فیلمی را به نمایش بگذارد که مراحل پدیده بلوغ و عادت ماهانه را نشان دهد (۱۰ دقیقه).

۲- به معلم توصیه می شود کلمه بلوغ را بر روی تخته سیاه بنویسد و درباره آن توضیح مختصری بدهد. سپس از دانش آموزان بخواهد که این نشانه ها را در خود به صورت انفرادی بررسی کنند: تغییر صدا، پیدایش عادت ماهانه، تغییر ظاهری صورت، سایر علامت ها (۱۰ دقیقه)

۳- فعالیت (۱ و ۲) در کلاس مورد بررسی قرار گیرد بدین معنا که از دانش آموزان خواسته می شود تا به برخی از ویژگی های مختلف بلوغ در خود اشاره کرده و میانگین بلوغ را در کلاس خود محاسبه کنند (۱۵ دقیقه).

۴- دانش آموزان فعالیت (۳) را انجام می دهند و به این سؤال پاسخ می دهند که جنبه های مثبت و منفی بلوغ کدام است؟ (به صورت گروهی)

دانش آموزان به بحث و تبادل نظر می پردازند و معلم بر روی تخته سیاه نکات مثبت و منفی بلوغ از دیدگاه آنها را می نویسد. (۱۰ دقیقه)

بعد از آن هم زمان از دانش آموزان به صورت انفرادی بخواهید که فعالیت (۴) موارد الف، ب، پ و ت (نشانه های بلوغ) را تکمیل نمایند. (۱۵ دقیقه)

جلسه دوم

۱- بحث عادت ماهانه برای دانش آموزان تبیین و تشریح شود و به سؤالات پاسخ دهید. (۱۰ دقیقه)

۲- با انجام فعالیت ۵ از دانش‌آموزان بخواهید که احساس و نظر خود را نسبت به فاعدگی و حرام بودن انجام فعالیت‌های عبادی در یک برگه کاغذ بنویسند و سؤالات خود را با معلم در میان بگذارند. (۱۰ دقیقه)

در نهایت، معلم به بحث دربارهٔ بهداشت دوران فاعدگی و تغذیه مناسب در این دوره می‌پردازد و مطلب را جمع‌بندی نهایی می‌کند و دانش‌آموزان نیز نظر خود را دربارهٔ این پدیدهٔ بلوغ در یک برگه یادداشت کنند. (۱۰ دقیقه)

شیوهٔ ارزشیابی با توجه به انتظارات یادگیری: ارزشیابی در این درس با استفاده از چک‌لیست مشاهدهٔ عملکرد دانش‌آموزان، آزمون کتبی، خودارزیابی و انجام فعالیت‌های عملکرد صورت می‌گیرد. در مشاهدهٔ عملکرد معلم کار فرد یا گروه را مورد ارزشیابی قرار می‌دهد.

نمونه فرم ارزشیابی مشاهده‌ای معلم از عملکرد دانش‌آموزان

پایه:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

متوسط	خوب	عالی	شرح فعالیت‌ها
			هم‌اندیشی و مشورت با افراد پاسخ صحیح به سؤالات مشارکت در فعالیت‌های کلاسی توضیح دربارهٔ مفاهیم تکمیل برگه‌های کلاسی

به هنگام تدریس این فرم برای تعدادی از گروه‌های کلاسی یا اعضای گروه تکمیل می‌گردد.

نمونه آزمون بلی، خیر

خیر	بلی	شرح آزمون‌ها
		مهم‌ترین عامل بلوغ وراثت است قاعدگی به علت فعالیت هورمون‌ها در بدن به وجود می‌آید در دوران قاعدگی فعالیت بدنی باید زیاد باشد فاصله بین دو قاعدگی بین ۲۸ تا ۳۵ روز تغییر می‌کند

نمونه آزمون‌های کوتاه جواب :

بلوغ را تعریف کنید.

بلوغ یعنی.....

عادت ماهانه را تعریف کنید

عادت یعنی.....

نشانه‌های بلوغ عبارت‌اند از.....

نمونه آزمون عملکردی :

۱- از دانش‌آموزان بخواهید برخی از سؤالات خود را با یک کارشناس مامایی در میان گذاشته و آن را در کلاس برای دوستان خود مطرح کنند.

دانستنی‌هایی برای معلم

بلوغ مجموعه تغییرات رشد جسمانی است که در نتیجه آن، فرد توانایی و قدرت بچه‌دار شدن پیدا می‌کند. بلوغ جنبه‌های جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی دارد، از آنجا که تکامل عقلانی و فکری رمز مشخص و خاصی ندارد و دائماً در حال تغییر و تکامل است؛ لذا تعریف دقیقی در مورد آن نمی‌توان ارائه کرد، اما در کل زمانی که شخص توانایی شناخت واقعیت، نتیجه‌گیری و تصمیم منطقی را پیدا می‌کند می‌توان گفت که به بلوغ فکری رسیده است.



بلوغ انواعی دارد که شامل بلوغ جنسی، بلوغ جسمی، بلوغ شرعی، بلوغ عرفی، بلوغ عاطفی و بلوغ شناختی و بلوغ اجتماعی است.

بلوغ فکری و عقلانی معمولاً دیرتر از بلوغ جسمانی حاصل می‌شود، ولی امکان تقدم آن در برخی افراد به‌ویژه نوابغ وجود دارد. در افراد معمولی سن ۲۸ سالگی زمان نهایی بلوغ عقلانی است. علت بلوغ: تقریباً تمامی اعمال و فعالیت‌های بدن تحت کنترل و تنظیم اجزاء یا بافته‌های خاصی موسوم به غدد درون‌ریزند و اصلی‌ترین آنها عبارت‌اند از: غده هیپوفیز، غده تیروئید، غده لوزالمعده (پانکراس)، غده فوق کلیوی و غدد جنسی.

غدد بدن اثرات خود را از طریق تولید و ترشح مواد شیمیایی آلی موسوم به هورمون اعمال می‌کنند و هر غده ای ممکن است یک یا چند نوع هورمون ترشح کند که وارد گردش خون شده و در بافت‌های اصلی و هدف تأثیر می‌گذارد، علت بلوغ، تغییر در فعالیت اکثر این غدد است. اصلی‌ترین غده‌هایی که در بلوغ مؤثرند، عبارت‌اند از: غده هیپوفیز، غده فوق کلیوی، غدد جنسی و غده تیروئید. نقش غده هیپوفیز در بلوغ: از میان غدد بدن، غده هیپوفیز نقش مهم‌تری را ایفا می‌کند. این غده فعالیت سایر غدد را تحت کنترل قرار می‌دهد. غده هیپوفیز هورمون‌های زیادی ترشح می‌کند که از بین آنها هورمون رشد و هورمون‌های محرک غدد جنسی با بلوغ ارتباط دارند. هورمون رشد باعث رشد جسمانی بدن می‌شود و هورمون‌های محرک غدد جنسی باعث افزایش تولید و ترشح هورمون‌های جنسی می‌شوند.

هورمون‌های جنسی باعث بروز و تکامل خصوصیات و صفات جنسی ثانویه می‌شوند. این صفات در جنس مؤنث به صورت بزرگ شدن سینه‌ها و شروع قاعدگی ظاهر می‌شوند. بزرگ شدن سینه‌ها اولین علامت قابل مشاهده بلوغ دختران است. شروع قاعدگی می‌تواند تا دو سال بعد از آن رخ دهد.

نقش غدد جنسی (تخمدان‌ها) در بلوغ: غدد جنسی در افراد مؤنث، تخمدان نام دارند که دو عدد بوده و به لحاظ شکل و اندازه تقریباً به اندازه یک بادام کوچک‌اند و در دو طرف رحم و در انتهای لوله‌های رحمی، در داخل لگن قرار دارند.

تخمدان‌ها مسئول تولید و ترشح هورمون‌های جنسی زنانه - موسوم به استروژن و پروژسترون - هستند و با شروع بلوغ، فعالیت آنها شدیداً افزایش می‌یابد. هورمون‌های جنسی زنانه (همراه با برخی از هورمون‌های دیگر) مسئول قاعدگی یا عادت ماهانه، بزرگ شدن پستان‌ها و کلاً تمامی خصوصیات ظاهری زنانه هستند. دلیل ظرافت و لطافت پوست خانم‌ها وجود هورمون‌های زنانه است.

نقش غدد فوق کلیوی در بلوغ: نقش این غدد، تولید و ترشح هورمون‌های خاصی است که

مسئول تنظیم آب و نمک بدن و هورمون‌های مقابله‌کننده با استرس و هیجان‌ات، رویش موهای ناحیه زهار (شرمگاهی) زیر بغل و سایر نقاط بدن هستند. یکی از دلایل پرمویی برخی از زنان پرکاری غدد فوق کلیه است.

**نقش غده تیروئید در بلوغ:** غده تیروئید در جلوی گردن و حنجره و در زیر سیب آدمی قرار دارد و هورمونی به نام تیروکسین تولید و ترشح می‌کند که در سوخت و ساز سلول‌ها و بافت‌های بدن نقش بسیار مهمی دارد و حضور آن برای فعالیت و بروز اثر طبیعی سایر هورمون‌های بدن ضروری است. اختلال فعالیت غده تیروئید ضمن تأثیرگذاری بر فعالیت بسیاری از اعضای بدن می‌تواند موجب به تأخیر افتادن بلوغ یا ایجاد بلوغ زودرس شود.

**سن شروع بلوغ و عوامل مؤثر بر آن:** سن شروع بلوغ تحت تأثیر عوامل متعددی متغیر است، ولی به طور طبیعی، بلوغ دختران در محدوده سنی ۹ تا ۱۶ سالگی رخ می‌دهد. ۷۵ درصد دختران در سنین ۹ تا ۱۰ سالگی علائم بلوغ را از خود نشان می‌دهند. و ۲۵ درصد بین ۱۱ تا ۱۶ سالگی بالغ می‌شوند. (در ایران سن متوسط شروع بلوغ بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی است). دختران معمولاً ۲ سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند. دختران سیاه پوست یک سال زودتر از دختران سفید پوست هم سن و سال خود بالغ می‌شوند. افراد چاق کمی زودتر بالغ می‌شوند. افرادی که در مناطق گرم یا هم‌سطح دریاها گرم و یا مناطق شهری زندگی می‌کنند، زودتر از ساکنان نواحی سرد کوهستانی و مناطق شمالی زمین بالغ می‌شوند.

افرادی که تغذیه بهتر و ارتباط‌های اجتماعی آزاد و زیاد دارند زودتر بالغ می‌شوند.  
**بلوغ شرعی یا سن تکلیف دینی چیست؟** بلوغ شرعی زمانی است که در دین اسلام برای انجام واجبات الهی تعیین شده است. سن بلوغ شرعی بر اساس سال هجری قمری، برای دختران، ۹ سال و سه ماه کمتر (یا بنا به نظر بعضی از علما، ۱۳ سالگی) است و برای پسران ۱۵ سالگی است و از این سن، آنها مکلف‌اند وظایف شرعی خود را انجام دهند.

**بلوغ عرفی یا سن قانونی چیست؟** بلوغ قانونی زمانی است که بر اساس قوانین مدنی، هر فرد مسئول و پاسخگوی تمامی رفتار و اعمال خود شناخته می‌شود و می‌تواند ازدواج کند. معمولاً این زمان در اکثر جوامع سن ۱۶ یا ۱۸ سالگی است.

**بلوغ شناختی چیست؟** توانایی شناخت مفاهیم انتزاعی، ارزش‌های اخلاقی، اوج حافظه، کمال اراده و عقل و هوش را بلوغ شناختی می‌گویند، شروع بلوغ شناختی از سن ۱۲ سالگی و اوج آن در سن ۲۸ سالگی است.

**بلوغ جنسی و بلوغ جسمی (بلوغ فیزیکی):** بلوغ جنسی به معنای رسیدن به سن تولید مثل و به وجود آمدن شهوت جنسی و گرایش به جنس مخالف است. بلوغ جسمی یعنی افزایش سرعت رشد جسم که ممکن است تا سنین ۱۸ سالگی و ۲۵ سالگی ادامه پیدا کند.

**تمایلات جنسی در دوران بلوغ و لزوم کنترل آن:** با استقرار نسبی بلوغ، تمایلات جنسی نوجوانان شکل و خصوصیات خاصی به خود می‌گیرد. بروز این تمایلات حتی ممکن است که زودتر از دوران بلوغ در فرد دیده شود، اما شدت آن در دوران بلوغ و در طول دوران عادات ماهانه فرق می‌کند. بلوغ جنسی در صورت عدم کنترل، ممکن است که فرد را در معرض انواع مشکلات روحی و روانی قرار دهد. غریزه جنسی یکی از نعمت‌های خداوند است که موجب لذت بردن از زندگی می‌شود. خداوند متعال این غریزه را در نهاد انسان‌ها قرار داده است تا نسل بشر ادامه یابد و در صورتی که فرد از آن استفاده درست کند از زندگی لذت خواهد برد و سلامت جسم و روح فرد تأمین می‌شود. در دوره بلوغ همواره این خطر وجود دارد که انسان در مقابل غریزه جنسی و بیدار شدن آن از خود ضعف نشان دهد و زمینه انحراف‌های بعدی در وی فراهم گردد. بدین لحاظ لازم است که در صورت طرح سؤال یا مشاهده مشکل، مربیان و مشاوران دانش‌آموزان را از پیامدها و خطرات عدم کنترل غرایز جنسی مطلع کنند.

### عوامل تحریک غرایز جنسی چیست؟

**۱- تماشای بدن برهنه خود:** از عوامل تحریک یا موارد انحراف که سبب بیداری غریزه جنسی می‌شود، تماشای اعضای تناسلی خود و یا دیگران است و در صورتی که این نگاه کردن‌ها ادامه پیدا کند به تدریج موجب «خود شیفتگی» می‌گردد و زمینه لغزش‌های دیگر را پدید می‌آورد. مربیان لازم است که درباره زشتی این عمل به نوجوانان تذکر دهند.

**۲- وجود انگل‌های روده بزرگ:** از دیگر عوامل فردی تحریک غریزه، وجود انگل‌های موجود در روده بزرگ است که سبب پیدایش خارش‌هایی در محل دفع مواد زائد و اطراف دستگاه تناسلی می‌شود و فرد برای رهایی از این بیماری، اقدام به خارش محل دفع و یا دستگاه تناسلی خود می‌کند (در دختران و مناطق روستایی شایع‌تر است). این عمل اگرچه به طور موقت به رفع خارش منجر می‌شود، اما به دلیل لذت بخش بودن آن می‌تواند انگیزه‌ای برای پیدایش انحراف و لغزش شود. معالجه این بیماری و مراجعه به پزشک، رعایت بهداشت در شستن دست‌ها، ضد عفونی کردن میوه‌ها و سبزی‌ها، ضد عفونی کردن لباس‌های زیر از جمله روش‌های مناسب برای بهبود و درمان این بیماری است.

۳- **دستکاری و لمس** : اگر چه در آغاز موجب احساس لذت می‌شود، ولی کم کم به صورت لغزش و فرورفتن به پرتگاه شهوانی می‌شود که پیامدهای پشیمان کننده‌ای را به دنبال خواهد داشت. این پدیده به هنگام بلوغ ممکن است که افزایش یابد و گاه به صورت یک عمل عادی درآید. این عمل که با لذت همراه است به تدریج ممکن است که به انحراف منجر شود. ضعف حافظه، کاهش دید چشم و تحلیل قوای بدنی از پیامدهای استمناء و خودارضایی است.

۴- خوابیدن با شورت‌های کوتاه و بدن نیمه برهنه و روی شکم خوابیدن به دلیل اصطکاک بدن با رختخواب، این شیوه از خوابیدن می‌تواند منجر به تحریک بدن و بیداری نیروی غریزه جنسی در انسان گردد.

۵- **نوع غذا و خوراک** : برخی از غذاها محرک اعصاب است و برخی از غذاها مانند لبنیات تا حدود زیادی تعدیل کننده است. از طرفی خوردن غذاهای سبک به ویژه در شب‌ها موجب می‌شود که از بی‌نظمی در خواب و بیدار شدن مکرر در خواب جلوگیری شود.

۶- **دیدن فیلم‌ها و تصاویر گمراه کننده** : مشاهده فیلم‌های ماهواره‌ای و عکس‌ها یا مجلات گمراه کننده از جمله عواملی است که می‌تواند به تحریک میل جنسی در نوجوانان، بلوغ زودرس و آموزش راه و رسم‌های شهوت‌رانی، منجر شود. به همین علت لازم است که نوجوانان از خطر مشاهده این فیلم‌ها و یا تصاویر آگاه شوند.

۷- **معاشرت با افراد ناشایست و شرکت در محیط‌های مختلط** : دختران و پسران نوجوان در این دوران میل به معاشرت، رفاقت، خودنمایی و خودپسندی زیادی دارند و حتی ممکن است یک نوجوان در برابر جنس مخالف رفتارها و حرکات ناپسند از خود نشان دهد که باعث جلب نظر یا تحریک طرف مقابل شود، اگرچه ممکن است رفتار آنان در ظاهر همراه با ملاحظت و دوستی باشد، اما در عمق آن رگه‌هایی از خواسته‌های انحرافی و علاقه‌های شهوانی موج می‌زند که قابل بررسی و کالبدشکافی است. کمترین تأثیر منفی و زیانبار دیدنی‌ها و شنیدنی‌های نادرست، بلوغ زودرس جنسی در فرزندان است که باعث تحریک و تخریب روحی و جسمی آنان می‌شود. وجود محیط‌های مختلط نیز از جمله عواملی است که می‌تواند زمینه‌های انحراف اخلاقی را در بین افراد فراهم کند.

۸- **روابط ناپسند و غیر اخلاقی** : گفت‌وگوهای سالم بین افراد ممنوع نیست و گاه از جهت فردی یا اجتماعی ضروری است تا زمینه‌های رشد عاطفی و شخصیتی فرد فراهم شود. اما هشدار و اعلام خطرهای پیش از حادثه برای فرزندان، مفید و در اغلب موارد لازم است. تا آنان با چشمی باز و آگاهانه به معاشرت‌ها و رفت و آمدها توجه کنند و از هرگونه رفت و آمد با افراد ناباب برحذر باشند.

معاشرت نوجوانان در خلوت، بیان برخی ناگفتنی‌ها و راز دل‌ها، برقراری رابطه‌های غیر شرعی می‌تواند موجب برانگیختن تخیلات شهوانی و اتفاقاتی شود که گرفتاری‌های بعدی را به دنبال خواهد داشت و از این رو در آداب دینی و رهنمودهای روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، یکایک این امور منع شده است. در پایان باید اشاره کنیم خداوندی که تمایلات شهوانی را در انسان قرار داده است به دنبال آن نبوده که این غریزه را عامل تباهی انسان قرار دهد تا زمینه فساد و انحراف او فراهم گردد؛ بلکه هدف او، سلامت و آرامش زن و مرد و تداوم نسل و همکاری و همدردی زن و شوهر با یکدیگر و تعالی ایمان و رشد انسان است. دستورات اسلام به دنبال آن است که به افراد گوشزد کند که «بیداری زود هنگام» یا «بیداری دیر هنگام» غریزه، کاری نادرست تلقی می‌شود؛ بلکه «بیداری به هنگام» آن از سوی پدران و مادران و حتی مبلغان دینی توصیه شده است. زمان این بیداری موقعی است که فرد ازدواج می‌کند.

### منابع برای مطالعه بیشتر

- ۱- دنیای نوجوان، دکتر محمد رضا شرفی، نشر منادی تربیت
- ۲- بلوغ تولدی دیگر، دکتر احمد خدایاری فرد، از انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- ۳- دانستنی‌های پزشکی، دکتر فریده حریرچیان، از انتشارات پرورش
- ۴- بلوغ جسمی و روحی روانی در دختران، دکتر ماهیار آذر و دیگران، از انتشارات ما و شما

### ۳-۴- روش تدریس درس «آداب پوشش و آراستگی (ویژه دختران)»

این درس پس از درس «بلوغ در من چگونه است؟» تدریس می‌شود و جایگزین درس «خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟» می‌گردد. تدریس آن برای دختران الزامی خواهد بود.

### اهداف کلی

- ۱- آشنایی با نحوه آشنایی حضرت موسی با دختران شعیب و نتیجه‌گیری از این داستان
  - ۲- شناخت مفهوم حجاب، آداب حجاب و ضرورت پایبندی به آن
  - ۳- درک عفاف، آداب عفاف و ضرورت رعایت عفت در گفتار، راه رفتن، پوشیدن زینت‌آلات، پوشش موی سر، پوشیدن لباس و عفت در رفتار و معاشرت با دیگران
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- از طریق داستان دختران شعیب با مفهوم عفاف آشنا شوند؛
  - ۲- درباره مفهوم حجاب و دلایل فطری بودن آن توضیح دهند.

۳- علل تفاوت حجاب و پوشش در بین زنان جوامع مختلف را بیان کنند.

۴- نظر خود را درباره حجاب و اهمیت و آثار فردی و اجتماعی آن بنویسند.

۵- نسبت به رعایت حجاب و آداب آن متعهد باشند.

۶- در خصوص ضرورت حجاب (به‌ویژه زنان) با توجه به دستورات اسلام دلیل بیاورند.

۷- مفهوم عفاف و آداب آن را درک کنند و انواع آن را نام ببرند.

۸- به رعایت عفاف در زمینه‌های مختلف از خود پابندی نشان دهند.

مدت زمان تدریس : دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: حجاب و اهمیت آن در قرآن، آداب حجاب و آثار فردی و اجتماعی عدم رعایت آن، عفاف و آداب آن، تحقیق درباره احکام حجاب و جمع‌آوری احادیثی درباره آن، تولید یک روزنامه دیواری با موضوع حجاب.

جمع‌آوری عکس‌هایی درباره حجاب و پوشش در دوران تاریخی و نمایش آن در کلاس.  
توضیحاتی درباره درس : این درس با داستانی در مورد دختران شعیب آغاز می‌شود و هدف آن ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان نسبت به اهمیت و عفاف با توجه به فواید دنیوی و آخرتی آن است.  
در ادامه درباره مفهوم پوشش و تفاوت آن با حجاب صحبت می‌شود و در ادامه درباره فطری بودن آن مانند سایر گرایش‌های انسانی چون عدالت خواهی، جوانمردی و نیکوکاری و ضرورت رعایت حجاب توسط زن و مرد، بحث می‌شود. البته با توجه به عرف و فرهنگ جوامع نوع پوشش زن و مرد متفاوت است.

با توجه به منابع تاریخی از قدیم الایام همه ملت‌ها خود را به رعایت حجاب و عفاف ملزم می‌دانستند، هر چند که شدت آن در بین ملت‌ها فرق داشته است.

در فعالیت (۱) از دانش‌آموزان خواسته شده است به سؤالاتی که در عنوان درس مطرح شده است، توضیح دهند. در تصاویر صفحه بعد نمونه‌هایی از پوشش در دوران‌های تاریخی مختلف ایران آورده شده است.

در ادامه از دانش‌آموزان خواسته شده است که به سؤالات پاسخ دهند.  
در این سؤالات در خصوص آداب حجاب و ضرورت رعایت آن از سوی همه افراد به‌ویژه زنان بحث می‌شود. در ادامه با ذکر آیاتی از قرآن و تفسیر معانی حجاب و اهمیت آن درباره آداب حجاب و عفاف و انواع عفت بحث شده است.

در پایان درس، برای کار در منزل فعالیتی مطرح شده است. در این فعالیت از دانش‌آموزان

خواسته شده است که در مورد آثار فردی و اجتماعی حجاب و یا بدحجابی تحقیق کنند.

## روش‌های تدریس پیشنهادی

توضیحی، بحث گروهی، کار عملی، تحقیق از منابع

## سناریوی تدریس

۱- از یک دانش‌آموز بخواهید که ابتدا داستان دختران شعیب را بخواند و به سؤالات پایانی داستان پاسخ دهند. از دانش‌آموز دیگری بخواهید شعر پشت جلد کتاب ویژه برای دختران را بخواند. دربارهٔ پیام شعر از دانش‌آموزان بخواهید که دربارهٔ آن با یکدیگر بحث کنند.

تصاویری از حجاب را با استفاده از کتاب ریحانه دائرة المعارف و اطلس پوشش و عفاف و یا منابع دیگر به دانش‌آموزان نشان دهید و بعد از آنها بخواهید که حجاب را تعریف کنند.

به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که آثار به جای مانده از گذشتگان نشان می‌دهد که همه اقوام از قدیم الایام حجاب را رعایت می‌کرده‌اند. حتی در اروپا و آمریکا مردم و به‌ویژه زنان حجاب را به میزان زیادی تا جنگ جهانی اول رعایت می‌کردند. بی‌حجابی یک پدیدهٔ جدید است که به‌ویژه بعد از جنگ جهانی اول در غرب رایج شد. در حال حاضر مسلمانان با توجه به دستورات اسلام و برخی از آداب و رسوم مربوط به خود بیش از غیر مسلمانان حجاب را رعایت می‌کنند.

۲- فعالیت (۱) را انجام دهید. ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید که خودشان پاسخ سؤالات را پیدا کنند.

پاسخ سؤال ۱، حفظ بدن از سرما و گرما، نیاز فطری انسان به پوشاندن زشتی‌های بدن  
پاسخ سؤال ۲، آداب و رسوم، آب و هوا، نوع کار، جنسیت، سن، باورهای دینی  
پاسخ سؤال ۳، پوشش اشاره به لباسی دارد که افراد می‌پوشند. درحالی که حجاب استفاده از نوعی پوشش خاص است که افراد با توجه به دستورات دینی و آداب و رسوم برای خود انتخاب می‌کنند.  
پاسخ سؤال ۴، رعایت حجاب (پوشش بدن با توجه به دستورات دین) برای مرد و زن لازم است اما حد و حدود آن برای زن و مرد فرق می‌کند.

پاسخ سؤال ۵، تقوا و عدم ارتباط با نامحرم مگر از روی ناچاری و در حد طرح سؤال  
پاسخ سؤالات فعالیت ۲

پاسخ سؤال ۱، از آنجا که جنسیت زن و مرد و علایق و خصوصیات روحی و روانی آنها فرق می‌کند و نیز برای شناخت زن از مرد، نوع لباس برای این دو فرق می‌کند.

پاسخ سؤال ۲، به دلیل تفاوت در آداب و رسوم و فرهنگ اقوام ایرانی و با زندگی شهرنشینی و

روستانشینی لباس اقوام ایرانی متفاوت است.

پاسخ سؤال ۳، زنان به دلیل آنکه خداوند در آنها شرم و حیای بیشتری قرار داده است بیش از مردان تمایل دارند که حجاب را رعایت کنند. اما نباید فراموش کرد که رعایت حجاب در جوامع مختلف به فرهنگ هر جامعه و اعتقادات آنها بستگی دارد.

### شیوه ارزشیابی

الف) آزمون‌های کتبی: استفاده از آزمون‌های تکمیل کردنی مثال

۱- حجاب یعنی.....

استفاده از آزمون‌های کوتاه جواب

۲- دو نمونه از فواید فردی و اجتماعی حجاب را بنویسید.

۳- آداب حجاب را برای زنان بنویسید.

استفاده از آزمون‌های جور کردنی. پاسخ صحیح را به عبارت مرتبط وصل کنید.

عفت در رفتار و معاشرت	منظور پرهیز از اختلاط، شوخی و دوستی با افراد نامحرم است.
عفت در گفتار	منظور پرهیز از صحبت کردن دختران و زنان با افراد نامحرم، صحبت کردن با صدای نرم و جذب کننده یا صحبت‌های غیر اخلاقی با دیگران است.
عفت در راه رفتن	منظور این است که آن گونه راه نرویم که توجه مردم به راه رفتن ما جلب شود.

ب) آزمون عملکردی: انجام فعالیت‌های پایانی ممکن است که به صورت فردی یا گروهی صورت گیرد. حداکثر نمره‌ای که برای انجام هر فعالیت تعلق می‌گیرد پنج و حداقل آن یک نمره است. عالی (۵)، خوب (۴)، متوسط (۳)، ضعیف (۲)، بسیار ضعیف (۱).

### دانستنی‌هایی برای معلم

حجاب در لغت به معنای پوشش و فاصله دو چیز است (فرهنگ دهخدا). خداوند در قرآن می‌فرماید: **وَ مِنْ بَيْنَا وَ بَيْنَكَ حِجَابٌ** (سوره فُصِّلَتْ: آیه ۵) میان ما و شما مانع و فاصله وجود دارد و باز در قرآن کریم در داستان سلیمان غروب خورشید این گونه توصیف شده است **حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ** (سوره ص: آیه ۳۲) تا آن وقت که خورشید در پشت پرده مخفی شد. در زبان فارسی از لغت حجاب به معانی دیگری نیز تعبیر شده است: مانند پرده، روبند، مقنعه، برقع، چادری که زنان سر تا پای خود را بدان می‌پوشانند.



پوشش یا حجاب در اسلام به خاطر آن است که زن در معاشرت خود با مردان بدن خود را بیوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد. حجاب همواره در تاریخ وجود داشته است، اما گاه تحت سلیقه حاکمان و اوضاع و احوال تشدید یا تخفیف داشته است. در ایران بعد از به قدرت رسیدن رضاخان، یعنی پایه‌گذار حکومت پهلوی بی‌حجابی با زور در جامعه رواج و تبلیغ می‌شد. زنان مجبور شدند چادر و روبند را کنار بگذارند. عده‌ای از مردم به ناچار از خانه خارج نمی‌شدند و یا به روستاها مهاجرت کردند. حجاب در ایران باستان و در بین اقوام یهود و هندو وجود داشته است، حجاب تا قبل از اسلام در بین اعراب وجود نداشت و به وسیله دین اسلام در بین قوم عرب رواج پیدا کرد.

در آیات شریفه قرآن به موضوع حجاب در چند بعد توجه شده است، (۱) حجاب فیزیکی بدن حجاب در نگاه، گفتار و قلب.

در قرآن کریم (سوره نور و احزاب) از دو نوع حجاب نام برده شده است خمار و جلباب. منظور از خمار (سوره نور آیه ۳۰) اشاره به کیفیت پوشش است. راغب اصفهانی در تعریف خمار می‌گوید: لباسی است که زن سر خود را با آن می‌پوشد. به روسری زن نیز خمار می‌گویند. با توجه به تفسیر قرآن، مفسران معتقدند خمار همان مقنعه و روسری بلند است که علاوه بر پوشش کامل سر، بر روی گردن و سینه می‌افتد. جلباب لباسی است که زن آن را در بر می‌کند و همه بدن خود را می‌پوشاند (نوعی مانتو گشاد و بلند).

**حجاب در نگاه:** منظور پرهیز از چشم‌چرانی است. در حقیقت بخشی از ایمان افراد مؤمن در گرو پاک داشتن چشم از آلودگی‌ها و لذت‌های حرام بصری است. حجاب در گفتار با توجه به آیه شریفه قرآن (سوره احزاب آیه ۳۲) که می‌فرماید: با خضوع و نرمی (ناز و ادا) سخن نگویند که افراد بیمار دل، در شما طمع نورزند؛ بلکه آن‌گونه سخن بگویند که شایسته و متعارف باشد. قرآن کریم به زنان پیامبر می‌فرماید: در حرف زدن صدا را نازک و مهیج نکنید که موجب طمع بیمار دلان گردد.

**حجاب در رفتار:** مقصود از حجاب در رفتار اعمال و افعالی است که به واسطه اعضا و جوارح پدید می‌آید و شامل رعایت چند امر و نهی است.

(۱) زینت‌ها را آشکار نکنید؛ (۲) به هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نکوبید تا خلخال و زینت پاهای شما معلوم شود؛ (۳) بدن خود را به دیگران نشان ندهید؛ (۴) آرایش خود را آشکار نسازید؛ (۵) استعمال عطر برای زنان به هنگام خروج از خانه ممنوع است. رعایت موارد فوق در داخل خانه منعی ندارد.

**حجاب در قلب:** خداوند کریم در سوره احزاب، آیه ۵۳ می‌فرماید: « هنگامی که از همسران

پیامبر(ص) چیزی خواستید از پشت حجاب و پرده از ایشان بخواهید که این کار برای دل‌های شما و دل‌های ایشان پاکیزه‌تر است». در این آیه، خداوند پاک ماندن قلب مردان را مهم‌تر از قلب زنان می‌داند و شاید هم اشاره به آسیب‌پذیری بیشتر دل مردان در مقایسه با قلب زنان دارد.

آثار فردی حجاب عبارت‌اند از: جلوگیری از انحراف جنسی در مردان، جلوگیری از خودنمایی زن، بالا بردن روحیه اطاعت از خداوند متعال، از جمله آثار اجتماعی حجاب عبارت‌اند از جلوگیری از تخریب روح و جسم مردم جامعه، ایجاد محیطی امن و آرام برای جوانان، ایجاد امنیت برای خانواده‌ها و ایمن شدن جامعه برای کار زنان و کاهش جرم و جنایت در جامعه.

حضرت امام خمینی (ره) دربارهٔ فعالیت اجتماعی و اشتغال زنان همیشه این نکته را بیان می‌کردند که: «شما فعالیت اجتماعی و سیاسی کنید، ولی حدود شرعی از جمله رضایت همسر را رعایت کنید». بسیاری از پرونده‌های ضد اخلاقی در دادگاه‌ها از عدم توجه به مسئله حجاب و عفاف ناشی شده است. گفته می‌شود در مواردی بالا رفتن درصد طلاق ناشی از کم‌توجهی زنان به رعایت حجاب و عفاف، در نتیجه جذب جنس مخالف بوده است.

عده‌ای از اندیشمندان معتقدند که رعایت حجاب و ملتزم شدن به آن حق الله است؛ یعنی اگر زن و شوهر به آن راضی باشند خداوند به آن راضی نخواهد شد. عفت و عصمت زن از نظر قرآن، حق الله است. کسی نمی‌تواند مدعی باشد که حق خداوند را رعایت نمی‌کند.

زنان با رعایت حجاب می‌توانند روح اصلی عبادت را اثبات کنند و خود را در زمره اطاعت‌کنندگان واقعی خداوند متعال قرار دهند. به اعتقاد مفسران قرآن، دلیل تأکید اسلام بر حجاب نوعی احترام گذاردن و حرمت قائل شدن برای زن است که افراد نامحرم به او مانند حیوان نگاه نکنند؛ بلکه برای او احترام و منزلت اجتماعی قائل شوند.

### منابع برای مطالعه بیشتر

— کتاب ریحانه دائرة المعارف و اطلس حجاب

— حجاب، شهید مرتضی مطهری، انتشارات صدرا

## ۵-۳- روش تدریس درس «مهارت‌های مطالعه و یادگیری»

### اهداف کلی

۱- آگاهی از مفهوم یادگیری و مطالعه و ضرورت نیاز انسان به یادگیری مادام‌العمر

۲- شناخت شیوه‌های بهبود یادگیری و آگاهی از روش مطالعه پس ختام

## انتظارات یادگیری

از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

- ۱- ضرورت نیاز انسان را به یادگیری تا پایان عمر بیان کنند.
  - ۲- مفهوم یادگیری را تعریف کنند.
  - ۳- شیوه یادگیری خود را با سایر هم‌کلاسی‌های خود مقایسه کنند.
  - ۴- انواع شیوه‌های مطالعه را نام ببرند و شیوه مطالعه خود را ارزیابی کنند.
  - ۵- اصولی را که به بهبود شیوه یادگیری فرد کمک می‌کند نام ببرند.
  - ۶- اصول روش مطالعه به شیوه پس ختام را نام ببرند و در مطالعه یک درس به کار گیرند.
- مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی درس: یادگیری و نیاز انسان به یادگیری، مقایسه شیوه‌های یادگیری افراد با یکدیگر، انواع مطالعه، مهارت ارزیابی شیوه مطالعه فردی، اصول یادگیری، الگوی مطالعه به شیوه پس ختام، تمرین در مطالعه یک درس به شیوه پس ختام

توضیحاتی درباره درس: با توجه به اینکه دانش‌آموزان از دوره ابتدایی وارد دوره متوسطه اول شده‌اند و با تنوعی از موضوعات یادگیری و معلمان مواجه می‌شوند، بدین لحاظ برنامه‌ریزان احساس کرده‌اند که آنها با شیوه یادگیری و مطالعه و نحوه مدیریت زمان (تقسیم زمان و نحوه برنامه‌ریزی برای استفاده بهینه از وقت) آشنا شوند.

این درس با ذکر آیه‌ای از قرآن کریم و حدیثی از پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد (ص) در خصوص ارزش علم و عالمان و اهمیت یادگیری مادام‌العمر شروع می‌شود و دانش‌آموزان را با این پرسش مواجه می‌کند که چرا انسان تا پایان عمر باید مطالعه کند و تفاوت فردی را که همواره در حال آموختن است با فردی که تنها برای مدت زمان محدودی مطالعه می‌کند، درک کند.

پس از طرح سؤال، از دانش‌آموزان خواسته شده است تا درباره راه‌های مختلف یادگیری، نیاز انسان به یادگیری، تفاوت فردی که مدام در حال یادگیری است با فردی که برای مدت زمان محدودی درس می‌خواند بیندیشند و پاسخ دهند. از دانش‌آموزان خواسته شده است تا شیوه مطالعه خود را ارزیابی کنند و اینکه چه نکات قوت یا ضعفی در مطالعه آنها وجود دارد. در زمینه اصول یادگیری ده اصل مهم ارائه شده است. یادگیری این اصول به دانش‌آموزان کمک خواهد کرد که به هنگام مطالعه باید بر روی چه نکات مهمی توجه داشته باشند. در پایان یک الگو برای مطالعه دانش‌آموزان ارائه شده است که از آن به نام پس ختام نام برده شده است. پس ختام اشاره به شش حرف اول مراحل مطالعه بر اساس این شیوه دارد.

روش‌های تدریس پیشنهادی: بحث گروهی، خواندن متن، روش توضیحی، فعالیت فردی

و تمرین

سناریوی تدریس: فعالیت (۱) از یک دانش‌آموز بخواهید که ابتدا آیه شریفه قرآن و حدیث پیامبر اسلام را بخواند و درباره اهمیت علم آموزی و یادگیری و مطالعه تا پایان عمر به آنها توضیح دهید. از طریق بحث گروهی بخواهید که درباره این دو سؤال اظهار نظر کنند، پاسخ آنها را بر روی تخته گچی بنویسید. به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که دین اسلام همواره بر یادگیری مادام‌العمر تأکید دارد، زیرا به دنبال تربیت افرادی باسواد و جامعه‌ای یادگیرنده است. یک جامعه یادگیرنده می‌تواند به توسعه فرهنگ، علم و دانش و تمدن کمک کند.

سؤال ۱: درباره مفهوم یادگیری از دانش‌آموزان سؤال کنید و نظرات آنها را بر روی تخته گچی بنویسید. یادگیری تغییراتی است که در دانش، رفتار و نگرش‌های ما به وجود می‌آید.

درباره پاسخ سؤال ۲ از دانش‌آموزان سؤال کنید. انسان از طریق مشاهده، گفت‌وگو، مطالعه، تجربه و آزمایش و ساختن یک وسیله و تفکر یاد می‌گیرد.

سؤال ۲: چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟ ابتدا اجازه دهید دانش‌آموزان نظرات خود را اعلام کنند. نظرات آنها را بر روی تخته گچی بنویسید و سپس پاسخ‌های درست را بر روی تخته گچی بنویسید.

۱- دانش بشر همواره رو به افزایش است و انسان نمی‌تواند همه دانش‌های مورد نیاز را در زمان کوتاهی یاد بگیرد.

۲- افراد باسواد توانایی بیشتری در حل مشکلات خود و دیگران دارند.

۳- با یادگیری مادام‌العمر تبدیل به یک فرد متخصص می‌شویم که سود آن به خود ما و جامعه برمی‌گردد.

۴- جامعه‌ای که افراد آن در حال یادگیری هستند، به سرعت پیشرفت می‌کند.

سؤال ۳: فردی که مدام در حال آموختن است با فردی که برای مدت زمان محدودی مطالعه می‌کند چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند؟

جدولی مانند جدول صفحه بعد بر روی تخته گچی ترسیم کنید و از دانش‌آموزان بخواهید که نظرات خود را در ارتباط با سؤال ۳ اعلام کنند.

افرادى كه مدام در حال يادگيرى هستند	افرادى كه براى مدت زمان محدودى مطالعه مى‌كنند
عاقلاًنه تر تصميم گيرى مى‌كنند. بهتر مى‌توانند مشكلات را پيش بينى كنند. ذهن خلاق ترى دارند و موجب پيشرفت علم مى‌شوند. به خود و جامعه، بهتر مى‌توانند خدمت كنند.	ممکن است كه تصميمات آنها عاقلاًنه نباشد. تأثير چندانى در پيشرفت علم و فنآورى ندارند. تأثير گذارى آنها براى بهبود وضعيت زندگى خود و جامعه كم است.

پاسخ سؤال ۴: انسان از طريق مشاهده، تحقيق، آزمون و تجربه، سؤال كردن از ديگران، مطالعه و تفكر ياد مى‌گيرد.

– فعاليت ۲ را انجام دهيد. اين فعاليت به صورت فردى است. هر دانش‌آموز شيوه يادگيرى خود را مى‌نويسد. در پايان از تعدادى دانش‌آموز بخواهيد كه شيوه يادگيرى مخصوص به خود را در كلاس بخوانند.

درباره مطالعه با دانش‌آموزان بحث كنيد كه هدف از مطالعه يادگيرى است. يادگيرى تغييراتى است كه در درون ما اتفاق مى‌افتد، مطالعه فعاليتى است كه ما براى يادگيرى انجام مى‌دهيم؛ مانند خواندن كتاب، مشاهده يك پديده، انجام آزمون و مواردى از اين قبيل.

– فعاليت ۳ را انجام دهيد. هدف از تكميل برگه «خودارزيابى شيوه مطالعه فردى»، اين بوده است كه دانش‌آموزان اولاً متوجه شوند كه در مطالعه به چه نكاتى بايد توجه كنند. ثانياً روش مطالعه خود را با توجه به اين شيوه ارزيابى اصلاح كنند.

– از چهار يا پنج دانش‌آموز بخواهيد كه مبحث «چگونه شيوه يادگيرى خود را بهتر كنيم؟» را به ترتيب مطالعه كنند و در صورت امكان به سؤالات دانش‌آموزان در اين زمينه پاسخ دهيد. در پايان اصول يادگيرى را بر روى تخته گچى بنويسيد.

– الگوى شش مرحله‌اى يادگيرى را كه از آن به نام پس ختام (مختصر شده حروف اول هر مرحله يعنى پيش خوانى (پ)، سؤال كردن (س)، خواندن (خ)، تفكر (ت)، از حفظ گفتن (ا)، مرور كردن (م)) ياد مى‌شود، مطالعه كنند.

در پايان از دانش‌آموزان بخواهيد كه اين روش را در خصوص مبحث «چگونه شيوه يادگيرى خود را بهتر كنيم؟» با خود تمرين كنند.

شيوه ارزيابى درس: در اين درس از شيوه آزمون كتبي ثبت مشاهده عملكرد و آزمون‌هاى عملكردى استفاده مى‌شود.

## نمونه آزمون‌های کتبی و توضیحی

۱- یادگیری چیست؟

۲- چند نمونه از روش‌های مطالعه را نام ببرید.

نمونه آزمون‌های عملکردی: ۱- انجام فعالیت‌های ۲ و ۳، حداکثر نمره پنج و حداقل نمره یک

## دانستنی‌هایی برای معلم

یکی از فعالیت‌های مهم در کلاس، راهنمایی و مشاوره دانش‌آموزان در مسائل یادگیری است.

اصول زیر مهم‌ترین نکاتی است که متخصصان یادگیری به دانش‌آموزان پیشنهاد کرده‌اند:

(۱) داشتن باور مثبت نسبت به خود و اینکه من می‌توانم یاد بگیرم؛ داشتن افکار منفی و اینکه دانش‌آموز

به خود تلقین کند که من نمی‌توانم، عملاً موجب می‌شود که دانش‌آموز تلاشی برای یادگیری انجام ندهد.

(۲) به هنگام مطالعه، جای آرامی را برای خود انتخاب کنید و درخصوص فعالیت‌هایی که باید

در طول روز یا هفته انجام دهید، برنامه‌ریزی کنید.

(۳) هرگز اجازه ندهید تلویزیون بر زندگی شما مسلط شود.

(۴) همیشه در کلاس حاضر شوید و خود را برای پرسش‌های معلم از قبل آماده کنید.

(۵) با کم‌رویی در کلاس مبارزه کنید و اگر چیزی را نمی‌دانید از معلم بپرسید.

(۶) خوب گوش دادن را یاد بگیرید.

(۷) برای درس‌های مشکل وقت بیشتری را صرف کنید. در این کلاس‌ها کمتر غیبت کنید و سؤالات

خود را از بزرگ‌ترها و هم‌کلاسی‌ها بدون هیچ‌گونه شرم و خجالتی بپرسید.

(۸) درس‌ها را به دقت مطالعه کنید و در صورتی که واقعاً در کلاس متوجه نکات مهم درس‌های

مشکل نمی‌شوید، معلم خصوصی بگیرید.

(۹) برای یادگیری موضوعات درسی جدید سعی کنید که مفاهیم جدید را با اطلاعات قبلی در

ذهن خود پیوند دهید.

(۱۰) از نکات مهم درس، یادداشت تهیه کنید. یادداشت‌ها وسیله‌ای برای مرور دائمی درس‌ها هستند.

## منابع برای مطالعه

۱- چگونه درس بخوانیم؟ چگونه امتحان بدهیم؟ احمد میر عابدینی، نشر چگامه، ۱۳۷۳

۲- ۵۰ نکته درباره مطالعه، مؤلف فیل ریس، ترجمه بیتا عسگری و گیتا عسگری، سازمان پژوهش

و برنامه‌ریزی آموزشی، انتشارات شمالی، انتشارات مدرسه

## ۶-۳- روش تدریس درس «مدیریت زمان»

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟

### اهداف کلی

آگاهی از نحوه مدیریت زمان و داشتن برنامه برای استفاده مؤثر از زمان

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- داشتن هدف و برنامه برای زندگی و علاقه‌مندی به استفاده درست از عمر و برنامه‌ریزی در زندگی را باور دارند.

۲- در بهره‌گیری از فرصت‌هایی که زندگی برای ما فراهم می‌کند و تنظیم برنامه روزانه و هفتگی علاقه‌مندی از خود نشان می‌دهند.

۳- مفهوم مدیریت زمان را تعریف می‌کنند.

۴- مفهوم هدف و اهمیت آن را در زندگی بیان می‌کنند.

۵- انواع هدف در زندگی فردی و راه‌های رسیدن به آن را بیان می‌کنند.

۶- اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی را شرح می‌دهند.

۷- موانع مدیریت زمان (استفاده درست از زمان) را نام ببرند.

۸- توانایی برنامه‌ریزی و مدیریت یک دوره کوتاه زمانی (روزهای یک هفته) را از خود نشان دهند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیح درس: دانش‌آموزان در این درس با مفهوم مدیریت زمان، ضرورت برنامه‌ریزی برای استفاده عاقلانه از زمان، اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت و موانعی که موجب می‌شود فرد نتواند از زمان استفاده کند، آشنا می‌شوند.

مفاهیم و مهارت‌های کلیدی: مفهوم مدیریت زمان، انواع هدف، تعریف برنامه‌ریزی، موانع

استفاده مؤثر از زمان، مهارت‌های خودارزیابی در استفاده از زمان

معرفی روش‌های تدریس پیشنهادی: روش تدریس تشریحی و توضیحی، روش خواندن،

روش سؤال و جواب و بحث گروهی، روش فعالیت‌های گروهی و فردی، صامت خوانی، روش تمثیل،

روش تمرین و کار مستقل

اجرای سناریوی تدریس در کلاس درس: فعالیت‌ها در جلسه اول

۱- ابتدا هدف کلی این درس را برای دانش‌آموزان بر روی تخته گچی بنویسید.

توانایی استفاده درست از زمان و ضرورت برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف زندگی

به دنبال آن مفهوم مدیریت زمان را بر روی تخته گچی بنویسید و معنای آن را برای دانش‌آموزان تشریح کنید. (زمان اشاره به عمر آدمی دارد که از سال‌ها، ماه‌ها، هفته‌ها، روزها، ساعت‌ها و دقیقه‌ها تشکیل شده است. مدیریت زمان یا مدیریت عمر یعنی استفادهٔ عاقلانه از دقیق، ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های عمر). توجه دانش‌آموزان را به مثال کتاب جلب کنید.

اشاره کنید که زمان مانند پول، زمین، باغ، خانه و اموال و دارایی یک سرمایه و ثروت است. پیامبر اسلام (ص) و ائمه (علیهم‌السلام) نیز توجه ما را به این نکته جلب کرده‌اند و همهٔ کارها و فعالیت‌های آنها از روی برنامه بود. آنها از عمر خود بهترین استفاده را بردند.

اشاره کنید که بررسی زندگی دانشمندان، مخترعان، تولیدکنندگان بزرگ، سیاستمداران، بازرگانان و سایر افراد موفق حاکی از آن است که آنها در زندگی خود از زمان و عمر خود به شکل درست استفاده کردند، برای خود هدف داشتند و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کردند.

با استفاده از یک تختهٔ گچی، یک هدف را که باید در طول هفته آن را انجام دهید بنویسید و فعالیت‌ها، کارها و زمانی را که برای انجام هر فعالیت لازم است فهرست کنید. به دانش‌آموزان تذکر دهید که افراد موفق همواره هدف و فعالیت‌هایی را که برای رسیدن به آنها لازم است در یک دفتر یادداشت می‌کنند.

۲- از یک دانش‌آموز بخواهید که احادیث پیامبر (ص) و امام علی (ع) را دربارهٔ اهمیت زمان و استفاده درست از آن بخواند. از دانش‌آموزان بخواهید دربارهٔ سؤالاتی که در ذیل فعالیت (۱) آمده است با یکدیگر همفکری کنند و به آنها پاسخ دهند.

۳- مفهوم مدیریت زمان را بر روی تختهٔ گچی بنویسید و دربارهٔ آن توضیح دهید.

۴- از دانش‌آموزان بخواهید که بر روی یک برگهٔ کاغذ سؤالات مرتبط با فعالیت ۲ را بنویسند و با همفکری با دوست کناردستی خود به آنها پاسخ دهند. دو نمونه از پاسخ‌های داده شده به هر سؤال را در کلاس بخوانید. به دانش‌آموزان تذکر دهید هدفی که شما برای زندگی خود انتخاب می‌کنید آینده زندگی شما را مشخص می‌کند.

۵- تعریف هدف و اقسام آن را بر روی تختهٔ گچی بنویسید و دربارهٔ اهمیت آنها برای دانش‌آموزان توضیح دهید. با استفاده از فعالیت ۳ برای درک بهتر انواع هدف از دانش‌آموزان بخواهید که اهداف مورد نظر خود را طبقه بندی کنند.

نمونه‌هایی از طبقه‌بندی اهداف برای آگاهی بیشتر

– قبول شدن در امتحانات نوبت اول (میان مدت)

– قبول شدن در کنکور (بلند مدت)



– تأسیس یک کارخانه تولیدی (بلند مدت)

– نویسنده شدن (بلند مدت)

– اختراع یک وسیله که بتواند آب شور دریا را با هزینه کم به آب شیرین تبدیل کند (بلند مدت)

– یادگیری زبان عربی یا انگلیسی برای مترجم شدن (بلند مدت)

– انجام تکالیف یکی از درس‌های علوم (کوتاه مدت)

**فعالیت‌ها در جلسه دوم**

الف) مفهوم برنامه‌ریزی را با ذکر یک مثال برای دانش‌آموزان توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)

تعریف برنامه‌ریزی: فعالیت‌هایی که برای رسیدن به یک هدف و در مدت زمان خاصی لازم است تا به آن هدف برسیم.

**مثال:**

**هدف:** یادگیری قاعده تبدیل افعال زمان حال به زمان گذشته در زبان انگلیسی

**فعالیت‌ها:**

۱- یادگیری قاعده ساختن فعل ماضی از زمان حال با استفاده از چند ریشه فعل در افعال باقاعده و بی قاعده (۱۰ دقیقه)

۲- مقایسه زمان حال با زمان گذشته در چند فعل باقاعده و بی قاعده (۸ دقیقه)

۳- حفظ کردن زمان حال و زمان گذشته ۲۰ فعل (۱۵ دقیقه)

۴- انجام تمرینات کتبی شامل نوشتن زمان گذشته چند فعل حال (۱۵ دقیقه)

استفاده از مثال‌های دیگر که درک آن برای دانش‌آموزان راحت تر است منعی ندارد.

ب) برای مثال از دانش‌آموزان بخواهید که در یک برگ کاغذ فعالیت‌هایی را که برای قبولی در امتحانات لازم است فهرست کنند و مدت زمان لازم برای هر یک را بنویسند. از دو نفر دانش‌آموز بخواهید که برخی از این فعالیت‌ها را در کلاس بخوانند (۱۵-۱۰ دقیقه).

ج) از یک دانش‌آموز بخواهید که مبحث اهمیت برنامه‌ریزی و موانع انجام مدیریت زمان را با صدای بلند بخواند. درباره موانعی که درک آن برای دانش‌آموزان دشوار است از دانش‌آموزان سؤال کنید و به آنها توضیح دهید (۱۵-۱۰ دقیقه).

د) از دانش‌آموزان بخواهید که فعالیت پایانی را در منزل انجام دهند. در انجام این فعالیت کمک

گرفتن از اعضای خانواده اشکالی ندارد. نمونه‌هایی از پاسخ‌های دانش‌آموزان را در شروع جلسه بعد در کلاس مورد بررسی قرار دهید.

### شیوه ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران

- شیوه ارزشیابی در این درس با استفاده از آزمون‌های کتبی، عملکردی و نگرش‌سنج و برگه ثبت مشاهدات عملکردی دانش‌آموزان صورت می‌گیرد.
- نمونه فرم ارزشیابی مشاهده‌ای معلم از عملکرد دانش‌آموزان در کلاس درس

نام و نام خانوادگی دانش‌آموزان :

متوسط	خوب	عالی	شرح فعالیت‌ها
			خواندن صحیح متن درس
			هم‌اندیشی و مشورت با سایر افراد
			پاسخ صحیح به سؤالات
			مشارکت در فعالیت‌های کلاسی
			توضیح درباره مفاهیم و ارائه مثال
			تکمیل برگه‌های انجام فعالیت در منزل

در هر جلسه این فرم برای تعدادی از دانش‌آموزان تکمیل می‌شود، به گونه‌ای که تا پایان هر نیمسال عملکرد کلیه دانش‌آموزان در کلاس مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. (حداکثر نمره اختصاص داده شده به عملکرد دانش‌آموزان در کلاس ۵ خواهد بود).

### نمونه آزمون‌های نگرش‌سنج

خیر	بلی	شرح آزمون‌ها
		معتقد هستم ارزش عمر از پول و ثروت بیشتر است.
		زمان فرصتی است که خدا در اختیار ما قرار داده است.
		داشتن هدف مانع از انجام کار و کوشش می‌شود.
		با داشتن برنامه متوجه می‌شویم که وقت ما چگونه صرف شده است.
		از هدر دادن بیهوده عمر باید پرهیز کنیم.

● نمونه آزمون‌های کوتاه جواب، جورکردنی و تکمیل کردن

– مدیریت زمان را تعریف کنید.

– برنامه‌ریزی یعنی.....

– هدف را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید.

– رابطه اهداف زیر را با نوع آن به لحاظ زمانی مشخص کنید. از ← برای متصل کردن

هر سؤال با پاسخ صحیح استفاده کنید.

حفظ کردن یک شعر ← هدف میان مدت  
نوشتن یک کتاب قصه ← هدف کوتاه مدت

● نمونه آزمون عملکردی

۱- برای یک هفته خود برنامه‌ریزی کنید.

۲- اهداف مورد نظر خود را مشخص کنید.

۳- فعالیت‌هایی را که باید برای رسیدن به اهداف انجام دهید، مشخص کنید.

۴- زمان انجام هر فعالیت را مشخص کنید.

## دانستنی‌هایی برای معلم

بحث مدیریت زمان عمدتاً به استفاده بهتر از وقت (زمان) برای رسیدن به اهداف و انجام کارهای مختلف با توجه به کمبود زمان مطرح شده است. هر چند که استفاده از زمان برای انجام فعالیت‌های عبادی به آغاز پیدایش ادیان الهی بر می‌گردد. اما ابداع ساعت‌های مکانیکی، پیدایش انقلاب صنعتی، توسعه وسایل حمل و نقل، حرکت منظم اتوبوس‌ها و قطارها، توسعه نظام اداری و گسترش کارخانجات و تراکم کارها توجه افراد را به ساعت و زمان بیشتر کرد.

کشورهای صنعتی نخستین کشورهایی بودند که مردم آنها با افزایش مداوم وظایف شغلی، انباشت کار و بحران کمبود وقت، به فکر مدیریت زمان افتادند. مسائل مرتبط با مدیریت زمان در کشورهای غربی که آنها را وادار به تفکر درباره مدیریت زمان یا استفاده درست از آن کرده است به شرح زیر بوده است:

– برخی از افراد در حدود ۱۲ ساعت در روز کار می‌کنند و فرصت کمی دارند که زمان بیشتری

در کنار خانواده خود باشند.

- برخی از افراد کمتر فرصت استفاده از اوقات فراغت را دارند و مدام مشغول کارند.
- برخی از افراد به طور متوسط فقط ۳۰ دقیقه در روز را به خود اختصاص می‌دهند.
- برخی از افراد نمی‌توانند همه کارهای خود را در طول هفته انجام دهند.
- فشار روحی بر افراد به علت کار زیاد دو برابر شده است.
- رشد اقتصادی در جوامع منجر به بروز پدیده کمبود وقت شده است.
- گسیختگی زندگی خانوادگی به علت اشتغال زیاد به کار بیشتر شده است.
- برای اینکه اطلاعات خود را به روز کنیم، باید وقت بیشتری را صرف کنیم.
- برای اینکه مدت زمان بیشتری در کنار خانواده یا تربیت فرزندان باشیم باید به فکر مدیریت زمان باشیم.

- دانش‌آموزان و یا دانشجویان با توجه به کثرت انتظارات از آنها باید یاد بگیرند که چگونه از زمان بهتر و حساب شده‌تر استفاده کنند.

ارزش زمان در نزد ملل مختلف فرق می‌کند. برای مردم کشورهایمانند آمریکا، کانادا، فرانسه، ژاپن، انگلیس، استرالیا، وقت بسیار با ارزش است، برای مثال اگر قرار است جلسه‌ای در ساعت خاصی تشکیل شود، حتماً در همان ساعت برگزار می‌شود. اما برای مردم خاورمیانه، آفریقا، آمریکای لاتین یا چین اگر قرار است جلسه‌ای مثلاً در ساعت ۱۰ تشکیل شود، ممکن است که این جلسه در ساعت یازده و یا حتی دوازده تشکیل شود. در غرب تأخیر در برگزاری ساعت به معنای بی ادبی، بی‌کفایتی یا حتی بی‌علاقگی تفسیر می‌شود. اما در بقیه کشورها چنین مفهومی ندارد. به عبارت دیگر مردم در کشورهای خاورمیانه، آفریقا یا آمریکای لاتین به زمان راحت‌تر نگاه می‌کنند و ترجیح می‌دهند در زمان تشکیل جلسه به کارهای دیگری بپردازند.

زمان برای مدیران پر مشغله از اهمیت زیادی برخوردار است، برای آنها مهم است که جلسه در زمان معین برگزار شود. برای دانش‌آموزان نیز که باید مدام مطالعه کنند و مدرسه تکالیف زیادی از آنها می‌خواهد و در عین حال خودشان نیز اهدافی را دنبال می‌کنند استفاده از زمان اهمیت زیادی دارد.

آنچه که مهم است درک این نکته است که استفاده درست از زمان برای هر فرد عامل مهمی در پیشرفت زندگی او محسوب می‌شود.

## منابع برای مطالعه بیشتر

۱- مدیریت زمان نوشته سید مجتبی موسوی، انتشارات مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی رسائل،

۱۳۷۶

۲- مدیریت زمان نوشته دیوید لوییس، ترجمه کامران روح شهنواز، انتشارات جیحون، ۱۳۷۷

## ۳-۷- روش تدریس درس «مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت»

### اهداف کلی

- ۱- آگاهی از مفهوم ارتباط، عناصر ارتباط و کسب مهارت‌های ارتباطی
  - ۲- آگاهی از ارتباطات چهارگانه انسان با خود، خداوند متعال، مردم و جهان آفرینش
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- مفهوم ارتباط عناصر ارتباطی و انواع آن را تعریف کنند.
  - ۲- چرایی و چگونگی ارتباط با خود، خداوند متعال، دیگران و جهان پیرامون را توضیح دهند.
  - ۳- مهارت‌های ارتباطی خود را ارزیابی کنند.
  - ۴- مفهوم آداب معاشرت را توضیح دهند.
  - ۵- عناصر ارتباط، پل‌های ارتباطی یا موانع ارتباطی را نام ببرند و آنها را تشخیص دهند.
  - ۶- در خصوص آداب ارتباط با افراد کوچک، دوستان، اعضای خانواده و بزرگسالان توضیح دهند.

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: مفهوم ارتباط، نیاز انسان به برقراری ارتباط با خود، خدا و دیگران و جهان پیرامون، مهارت‌های ارتباطی، پل‌های ارتباطی، موانع ارتباطی، ارتباطات کلامی، آداب معاشرت با دیگران.

توضیحاتی درباره درس: ارتباطات اگر چه در ادبیات مهارت‌های زندگی به شیوه‌های برقراری ارتباط بین انسان‌ها به صورت چهره به چهره یا از طریق یک سری وسایل اشاره دارد، اما برخلاف آنچه تصور می‌شود ما در شب و روز یا در طول زندگی مدام با خود، دیگران، خداوند متعال و نظام خلقت در حال برقراری ارتباط هستیم. ارتباط با مردم و آداب معاشرت با آنها یکی از ابعاد مهم ارتباطی است. این نوع ارتباطات برای زندگی هر انسانی از اهمیت حیاتی برخوردار است. اگر چه در ادبیات مهارت‌های زندگی عمدتاً به مهارت‌های ارتباطی با دیگران توجه می‌شود اما قصد ما ابتدا بحث در خصوص نیاز ما به برقراری ارتباط‌های چهارگانه است که در فلسفه تربیت اسلامی به آن توجه شده است و بعد بحث در

خصوص توجه به مهارت‌های ارتباطی با دیگران است.

در ارتباط چهره به چهره در یک فرایند ارتباطی دو سویه پیام (کلام، حالت‌های بدن یا تصاویر)، از گیرنده به فرستنده منتقل می‌شود و به دنبال دریافت پیام، گیرنده نیز به فرستنده بازخورد و عکس‌العمل نشان می‌دهد. شرط برقراری این ارتباط همسان بودن معانی بین افراد است و منظور از معانی، تفاهم بر روی زبان مشترک و یا حالت‌های بدن است. برقراری یک ارتباط مؤثر نیازمند شناخت موانع و پل‌های ارتباطی است که از آن به نام مهارت‌های ارتباطی یاد می‌شود.

روش‌های تدریس پیشنهادی: بحث گروهی، فعالیت فردی و فعالیت دو نفره، خواندن متن،

روش نمایش

### سناریوی تدریس

۱- در صورت امکان تصاویری در ارتباط با موارد چهارگانه ارتباطی در برابر دانش‌آموزان در کلاس نصب کنید (تصویر انسانی در حال تفکر، تصویر انسان در حال مشاهده طبیعت، تصویر انسانی در حال عبادت و دعا و یا تصویر دو انسان که در حال گفت‌وگو با یکدیگرند). برای دانش‌آموزان توضیح دهید که ارتباط یعنی برقراری رابطه با یک چیز. آن چیز گاه در درون خود ماست و گاه در بیرون از ما قرار دارد. انسان با خود، خدا، جهان پیرامون و دیگران به دلیل نیاز ارتباط برقرار می‌کند.

۲- شرایطی فراهم کنید که در آن دو نفر از دانش‌آموزان از طریق ایفای نقش درباره موضوع خاصی گفت‌وگو کنند. از دانش‌آموزان بخواهید که پس از انجام این گفت‌وگو عناصر چهارگانه ارتباطی یعنی گیرنده، فرستنده، پیام و عکس‌العمل را مشخص کنند. از دانش‌آموزان بخواهید عناصر چهارگانه ارتباطی را از طریق یک تصویر نشان دهند.

۳- نمایشی ترتیب دهید که یک دانش‌آموز از طریق حالت‌های بدن خود پیام‌های مختلفی را به سایر دانش‌آموزان منتقل کند.

۴- از دانش‌آموزان درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های انتقال پیام به شیوه کلامی و غیر کلامی سؤال کنید.

۵- از طریق ترتیب دادن یک نمایش و گفت‌وگو بین دو نفر، موانع مختلف ارتباطی را به دانش‌آموزان آموزش دهید. نظیر گوش ندادن به صحبت‌های طرف مقابل، آهسته حرف زدن، مبهم حرف زدن

۶- از طریق ترتیب دادن یک نمایش و گفت‌وگوهای بین دو نفر، پل‌های مختلف ارتباطی را به دانش‌آموزان آموزش دهید؛ نظیر سلام کردن، سؤال کردن، با دقت گوش دادن، نگاه کردن به گوینده،

تأیید سخن گوینده، برخورد احترام آمیز، تشویق گوینده به حرف زدن  
۷- انجام فعالیت ۴- از دانش‌آموزان بخواهید برگه خودارزیابی مهارت‌های ارتباطی را تکمیل  
کنند. این برگه به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌ها و ضعف‌های ارتباطی خود را مورد ارزیابی  
قرار دهند.

۸- از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت ۵ را به صورت فردی انجام دهند. از صحت برخی از  
پاسخ‌های دانش‌آموزان مطمئن شوید.

بحث گروهی: از دانش‌آموزان سؤال کنید که چرا انسان ناچار از برقراری ارتباط با خود است؟  
پاسخ: با مروری بر تجربیات خود می‌خواهد به راه حل جدیدی برسد.

- دربارهٔ صحت و سقم تجربیات خود بازنگری می‌کند.

- نکات قوت و ضعف خود را ارزیابی می‌کند.

- به اشتباهات خود فکر می‌کند.

از دانش‌آموزان سؤال کنید چرا انسان ناچار از برقراری ارتباط با خداوند متعال است؟

پاسخ: نیاز به کسب آرامش روحی و داشتن تکیه گاه

- نیاز به راهنمایی و هدایت خداوند

- نیاز به دخالت خداوند در حل مشکلات

پاسخ: از دانش‌آموزان سؤال کنید که چرا انسان‌ها ناچار از برقراری ارتباط با یکدیگرند؟

- نیاز انسان به خروج از تنهایی

- نیاز به کسب تجربیات تازه

- نیاز به تهیهٔ احتیاجات خود

- نیاز به حل مشکلات از طریق همکاری جمعی

- نیاز به تشکیل خانواده

- نیاز به دفاع و مقابله با تهدیدها و خطرات

از دانش‌آموزان سؤال کنید که چرا انسان‌ها ناچار به برقراری ارتباط با طبیعت‌اند؟

پاسخ: نیاز انسان به تأمین احتیاجات مادی خود مانند غذا، پوشاک، چوب و...

- نیاز انسان به استفاده از زیبایی‌های طبیعت

- نیاز انسان به شناخت مخاطرات طبیعت و راه‌های مقابله با آن

- نیاز انسان به کنترل نسبی طبیعت و آگاهی از پیامد عملکرد انسان بر روی طبیعت

از دانش‌آموزان سؤال کنید که مهارت‌های ارتباطی چیست؟  
– اگر تصمیم به برقراری ارتباط با فردی دارید که او را نمی‌شناسید، چگونه با او ارتباط برقرار می‌کنید؟

– اگر این فرد در جای دوری زندگی می‌کند، چگونه می‌توانید با او ارتباط برقرار کنید؟  
– اگر تصمیم بگیرید که نظر دوست خود را برای انجام کاری مفید جلب کنید، چگونه او را به انجام این کار تشویق می‌کنید؟

– اگر بخواهید توجه دیگران را به خود جلب کنید، این کار را چگونه انجام می‌دهید؟  
– اگر بخواهید مردم را به خرید کالای خود تشویق کنید، این کار را چگونه انجام می‌دهید؟  
برای انجام کارهای فوق شما نیازمند دانستن مهارت‌های ارتباطی هستید. فعالیت ۲ را انجام دهید. دانش‌آموزان را به پنج گروه تقسیم کنید و از هر کدام بخواهید که به هریک از سؤالات از طریق همفکری با یکدیگر پاسخ دهند و در پایان، از نماینده گروه بخواهید که نظرات خود را به اطلاع سایر دانش‌آموزان کلاس برساند.

پاسخ سؤال ۱: آداب معاشرت توجه به دستورات اسلام و آداب و رسوم هر جامعه در ارتباط با دیگران است. برای مثال سلام کردن به دیگران، احترام به افراد بزرگسال  
پاسخ سؤال ۲: محبت کردن به آنها و پرهیز از رفتاری که موجب ترس و وحشت آنها شود.  
پاسخ سؤال ۳: سلام کردن، محبت کردن، پرهیز از تمسخر و غیبت و بدگویی آنها، پرهیز از زورگویی و....

پاسخ سؤال ۴: احترام کردن، توجه به خواسته‌های آنها، همکاری، نظر خواستن از آنها در کارهای مختلف و....

پاسخ سؤال ۵: سلام کردن، احترام کردن، کمک کردن، رسیدگی و مراقبت  
شیوه ارزشیابی: آزمون کتبی کوتاه جواب  
انواع ارتباط‌های انسانی را نام ببرید.

مهارت‌های ارتباطی چیست؟  
آزمون‌های فرایندی

انجام فعالیت‌های کتاب و مشاهده عملکرد گروه‌های کلاسی با استفاده از برگه مشاهده عملکرد  
– انجام فعالیت‌های نمایشی و تکمیل برگه‌های خود آزمون حداکثر پنج نمره  
– مشاهده عملکرد دانش‌آموزان در کلاس حداکثر پنج نمره



## دانستنی‌هایی برای معلم

ارتباط با خود از نوع ارتباطات درون فردی است. ارتباطات درون فردی به ارتباطی گفته می‌شود که شخص با خودش برقرار می‌سازد. اگر چه ممکن است که بعضی افراد معتقد باشند که ارتباط با خود معنا ندارد؛ اما ما در هر زمانی در حال ارتباط با خودمان هستیم. ارتباطات درون فردی می‌تواند به صورت‌های زیر باشد:

– مفهوم سازی: مثل تفسیر نقشه‌ها، متون، مناظر و علائم

– تفسیر ارتباطات غیر کلامی مانند تکان اندام‌های بلند و تماس‌های چشمی

– ارتباط بین بخش‌های بدن: مثلاً دلم می‌گوید که اکنون وقت ناهار است.

– صحبت کردن با خود و یا نگارش افکار یا مشاهدات

– خیال‌پردازی و رؤیاهای شبانه

ارتباطات میان فردی یا ارتباط با دیگران: ارتباطات میان فردی به ارتباط با شخصی دیگر

اشاره می‌کند. این نوع ارتباط سه زیر مجموعه ارتباط دو نفره، عمومی و گروه کوچک را شامل می‌شود. ارتباطات میان فردی در برگیرنده موارد زیر است:

(۱) گفتار، (۲) ارتباطات غیر گفتاری، (۳) ارتباطات ناخودآگاه، (۴) تلخیص و تعبیر. برخورداری

از مهارت‌های ارتباط میان فردی خوب، حمایت‌کننده فرایندهایی از قبیل رهبری و مدیریت، فروش، مشاوره، تربیت، رفع اختلاف و ... .

ارتباطات میان فردی تحت تأثیر موانع ارتباطی قرار می‌گیرد.

ارتباط با خدا از طریق نماز و دعا، تفکر معنوی، عمل صالح، تفکر در خلقت الهی صورت

می‌گیرد. انسان با هدف پر کردن خلأ روحی، پیدا کردن یک تکیه‌گاه و حل مشکلات نیازمند برقراری

ارتباط با خداوند متعال است. ارتباط با طبیعت با هدف تأمین نیازهای مادی، لذت بردن از زیبایی‌های آفرینش، زیباسازی محیط و عمران و آبادی طبیعت و کنترل خطرات طبیعی صورت می‌گیرد.

ارتباط فرایند انتقال پیام از فرستنده به گیرنده و به شرح روشن بودن پیام برای هر دوی آنهاست.

در فرایند ارتباط، یک گیرنده، یک فرستنده و یک پیام وجود دارد. در ارتباطات دو نفره معمولاً گیرنده

به فرستنده بازخورد می‌دهد. اما در ارتباطات یک سو به بازخورد یا عکس‌العمل از دریافت‌کننده پیام

به فرستنده داده نمی‌شود؛ مانند ارتباطات رادیویی یا تلویزیونی. ارتباطات اقسام مختلفی دارد؛ مانند

ارتباطات کلامی، ارتباطات غیر کلامی و ارتباطات تصویری. ارتباط کلامی از طریق صحبت کردن،

گفت‌وگو، سخنرانی و نمایش صورت می‌گیرد.

ارتباط غیرکلامی از طریق حالت و زبان بدن (حرکات اندام‌ها و حالات چهره، مدل مو، نمادها و سمبل‌ها) به مخاطب منتقل می‌شود. ارتباطات کلامی از طریق آهنگ و تن صدا به طرف مقابل منتقل می‌شود. در ارتباطات تصویری از طریق تصاویر، نوشته‌ها، عکس، نقشه، نمودار و... پیام مورد نظر به مخاطب منتقل می‌شود.

مهارت در برقراری ارتباطات در موفقیت هر انسانی در زندگی او اثر مستقیم دارد و ناتوانی در برقراری ارتباط سازنده با دیگران در ایجاد ناراحتی‌های روانی امروزه کاملاً اثبات شده است. ما در ارتباط با خود، خانواده و جامعه نیازمند برقراری ارتباط مؤثر با دیگران هستیم. مفهوم ارتباط تنها بعد بیرونی ندارد، بلکه ما خودمان هم نیازمند برقراری ارتباط سازنده با خود هستیم. ارتباط مؤثر با خود زیربنای برقراری ارتباطات سازنده با دیگران است.

در برقراری ارتباط با دیگران، صمیمیت، صداقت، صراحت، احترام متقابل و مهارت‌های ارتباطی پنج اصل مهم است. منظور از صداقت، هماهنگی زبان با قلب است و مراد از صراحت، روشن بودن پیام‌هایی است که بین دو فرد رد و بدل می‌شود. احترام متقابل به معنای ارزش‌گذاری برای طرف مقابل، پذیرش فرد و حفظ حریم شخصی و انسانی خود و فرد مقابل است. مهارت‌های ارتباطی، توانایی تأثیرگذاری بر افکار و عقاید دیگران است و برای موفقیت در زندگی نقش مهمی دارد.

چهار مهارت اصلی در برقراری ارتباط چهره به چهره عبارت‌اند از تفکر، گوش دادن، صحبت کردن و رعایت مهارت‌های غیر کلامی. شاید عده‌ای تصور کنند که تفکر چگونه می‌تواند یک مهارت ارتباطی باشد. اما واقعیت این است که شما درباره آنچه که بر زبان می‌آورید باید فکر کنید (با خود حرف بزنید) و حساب شده حرف بزنید تا بتوانید یک ارتباط مؤثر با یک فرد و یا یک گروه برقرار کنید. شنیدن مؤثر به شما اجازه می‌دهد که گفته‌های دیگران را به درستی درک کنید و نسبت به آن از خود عکس‌العمل مناسب نشان دهید. صحبت کردن، توانایی توضیح درباره نظرات خود به دیگری یا دیگران به صورت روشن است. صحبت کردن مؤثر، نیازمند آن است که شما از زبان بدن به نحو مؤثر استفاده کنید. منظور ما بهره‌گیری از مهارت‌های غیرکلامی است که شامل حالت بدن، چهره، صورت و همین‌طور استفاده از تصاویر، نمادها و علائم برای انتقال پیام به دیگران است. بهره‌گیری از مهارت‌های غیر کلامی، نیازمند مهارت‌های زمینه‌ای مانند آگاهی از مخاطبان، توانایی ارائه مطلب و استفاده از زبان بدن است.

در پایان اگر بخواهیم یک جمع‌بندی مناسب از تعریف مهارت‌های ارتباطی ارائه دهیم این‌گونه می‌توان آن را تعریف کرد :

مهارت‌های ارتباطی: توانایی انتقال اطلاعات از یک فرد به فرد دیگر و یا از یک مکان به مکان دیگر از طریق کلام، نوشته (چاپ شده در کتاب‌ها، مجلات یا رسانه‌های دیجیتال مانند وب سایت‌ها یا ایمیل) تصاویر (علائم، نقشه‌ها، نمودارها، شکل‌ها) و علائم غیرکلامی (زبان بدن، حالت صورت، آهنگ صدا) است. در ارتباطات دوسویه مهارت‌های شنیدن مؤثر و دادن بازخورد مناسب به طرف مقابل به این مهارت‌ها افزوده می‌شود. مهارت‌های صحبت کردن نیازمند آن است که شما روشن و واضح حرف‌های خود را بزنید. به چشمان مخاطب خود نگاه کنید. از کلمات مؤدبانه و اثرگذار استفاده کنید. در نوشتن باید بتوانید منظور خود را واضح، روشن و مختصر بیان کنید. در گوش دادن باید به صورت دقیق و نقادانه گوش دهید تا بتوانید نقطه نظرات طرف مقابل را دریابید و عکس‌العمل مناسب از خود نشان دهید. این چهار مهارت در موفقیت‌های بعدی زندگی برای هر فردی اهمیت حیاتی دارد.

## ۸-۳- روش تدریس درس «سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟»

### اهداف کلی

۱- شناخت انواع سبک‌های ارتباطی

۲- تمرین سبک‌های ارتباطی در کلاس و نقد و بررسی هر سبک

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- سبک رفتار سلطه‌جویانه (زور گویانه یا پرخاشگرانه) را بشناسند و در یک موقعیت فرضی و نمایشی در کلاس آن را نقادی کنند.

۲- سبک رفتار منطقی یا انسانی را بشناسند و در یک موقعیت فرضی و نمایشی آن را نقادی کنند.

۳- سبک رفتار سلطه‌پذیرانه (انفعالی) را در یک موقعیت فرضی نقادی کنند.

۴- سبک رفتار قاطعانه (ابراز وجود) را در یک موقعیت فرضی نقادی کنند.

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: سبک ارتباط بین فردی، ارزیابی سبک‌های رفتاری سلطه‌جویانه، منطقی، سلطه‌پذیرانه، (انفعالی) و قاطعانه (ابراز وجود)، ایفای نقش و نمایش سبک‌های رفتاری.

روش‌های تدریس پیشنهادی: روش نمایش و ایفای نقش، روش توضیح، فعالیت فردی، بحث

گروهی

توضیحاتی درباره درس: همه ما در زندگی روزمره به شیوه‌های مختلف با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و به تبادل افکار، احساسات و طرح خواسته‌های خود با دیگران می‌پردازیم. ارتباط ما با دیگران

در اشکال مختلف صورت می‌گیرد. برخی از این سبک‌های ارتباطی که در بین افراد شایع است، از طریق طرح موقعیت‌های فرضی مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد. این سبک‌ها گاه انسانی و منطقی، گاه زورگویانه و زمانی قاطعانه یا منفعلانه است. دانش‌آموزان با ارزیابی این سبک‌ها متوجه نکات قوت و ضعف هر سبک و پیامدهای آن می‌شوند و در نهایت یاد می‌گیرند که در برقراری ارتباط با دیگران و در موقعیت‌های مختلف سبک ارتباطی مناسب را به کار گیرند.

### سناریوی تدریس

۱- اجرای موقعیت ۱ (موقعیت سلطه‌جویانه یا زورگویانه). ابتدا عبارت سبک رفتاری سلطه‌جویانه را روی تخته گچی بنویسید. این موقعیت را می‌توان به دو شیوه تدریس کرد: اول، خواندن متن و بعد درخواست از تعدادی دانش‌آموز درخصوص نقد و بررسی عملکرد فرهاد. دوم، ایفای نقش فرهاد در قالب یک انسان زورگو همراه با مشارکت یک یا سه نفر از دانش‌آموزان در نقش افرادی که تحت سلطه قرار گرفته‌اند. در اجرای این نقش لازم است که ابتدا دیالوگ نمایش در قالب چند جمله کوتاه از زبان فرهاد بیان شود و در پایان رفتار فرهاد توسط تعدادی از دانش‌آموزان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در پایان، در مورد ویژگی‌های افراد سلطه‌جو و زورگو توضیح دهید.

۲- موقعیت (سبک رفتاری منطقی) را در کلاس اجرا کنید.

ابتدا سبک رفتار منطقی را بر روی تخته گچی بنویسید و مانند موقعیت ۱ می‌توانید آن را به دو شیوه تدریس کنید.

از دانش‌آموزان بخواهید که رفتار سارا را مورد ارزیابی قرار دهند.

۳- موقعیت ۳ (سبک رفتار سلطه‌جویانه) را در کلاس اجرا کنید. (انتخابی)

اجرای این موقعیت به مانند موقعیت (۱) است.

در پایان عملکرد سودابه را مورد نقد و بررسی قرار دهید.

۴- موقعیت ۴ (سبک رفتار انسانی) را در کلاس اجرا کنید. اجرای این موقعیت به مانند موقعیت

(۱) است.

عملکرد فاطمه و سحر را مورد نقد و بررسی قرار دهید.

۵- موقعیت ۵ (سبک رفتار انفعالی) را در کلاس اجرا کنید.

در پایان عملکرد چنگیز و حمید را مورد ارزیابی قرار دهید.

۶- موقعیت ۶ (سبک رفتار قاطعانه یا جرأت‌مندانه)

در پایان عملکرد فربرز را مورد نقد و بررسی قرار دهید.

شیوه ارزشیابی: ارزشیابی عملکرد دانش‌آموزان در خصوص اجرای موقعیت‌ها و تکمیل مشاهده عملکرد.

## دانستنی‌هایی برای معلم

ویژگی‌های سبک رفتاری سلطه‌جویانه (زورگویانه): افراد سلطه‌گر سعی می‌کنند که با دیگران مانند یک شیء برخورد کنند و نه یک انسان. آنها تلاش می‌کنند تا افراد سلطه‌پذیر را در جهت منافع خود فریب داده و در خدمت به خود مورد بهره‌کشی قرار دهند.

در مواردی این افراد ممکن است که نوعی احترام تصنعی برای دیگران قائل شوند، اما در واقع قصد فریب آنها را دارند. افراد سلطه‌جو باورهایی دارند که خیال می‌کنند به آنها احساس قدرت می‌دهد. به همین علت آنها کمتر به نظرات دیگران اهمیت می‌دهند. افراد سلطه‌جو انسان‌هایی هستند که دوست ندارند کسی از آنها انتقاد کند. به طور کلی توهین و پرخاش به دیگران، تهدید آنها یا تمسخر آنها و تنبیه از جمله ویژگی‌های افراد سلطه‌جو است. از دیگر ویژگی‌های این افراد عصبانیت و ناتوانی در گوش دادن به حرف دیگران است.

ویژگی‌های سبک رفتاری سلطه‌پذیرانه (انفعالی): افراد سلطه‌پذیر از برخورد با دیگران می‌ترسند حتی اگر این کار به قیمت از دست دادن حق آنها تمام شود. آنها معمولاً حق را به دیگران می‌دهند و برای خود ارزش و احترامی قائل نیستند. چنین افرادی در مقابل انتقاد بسیار مضطرب می‌شوند و معمولاً برخلاف میل خود عمل می‌کنند. برای پیدا کردن دلیل مشکلات معمولاً خودشان را سرزنش می‌کنند و گاهی این سرزنش به قدری شدید می‌شود که ماهیت خود آزاری پیدا می‌کند. گاهی تلاش می‌کنند که حس ترحم دیگران را جلب کنند. وقتی کسی باعث ناراحتی آنها می‌شود به جای صحبت و طرح مسئله با فرد مذکور مسئله را در دل خود نگه می‌دارند و تقلاً می‌کنند که آن را فراموش کنند. افراد سلطه‌پذیر ممکن است که از عبارات اخلاقی مانند گذشت و تواضع استفاده کنند، اما فراموش می‌کنند که چنین اعمالی هرگز از روی ترس انجام نمی‌گیرد؛ بلکه این اعمال با توجه به فضایل عالی اخلاقی در فرد انجام می‌شود.

ویژگی‌های سبک رفتاری قاطعانه یا ابراز وجود: فرد قاطع کسی است که هم حق و حقوق خود و هم حق و حقوق دیگران را رعایت می‌کند. آنها برخلاف افراد سلطه‌پذیر که خود را متهم می‌کنند یا برخلاف افراد پرخاشگر که همواره دیگران را متهم می‌کنند؛ سعی می‌کنند که راه حل یک مسئله را پیدا کنند. افراد قاطع نکات مثبت و منفی را هم در خود و هم در دیگران به صورتی منصفانه می‌بینند

و در عین حال هم برای هم خود و هم برای دیگران احترام قائل هستند. افراد قاطع در حلّ تعارضات بیشتر بر گفت‌وگو تأکید دارند. آنها افرادی منصف و صریح هستند.

ویژگی سبک رفتاری انسانی: افرادی که در مناسبات رفتاری خود با دیگران بر اساس ارزش‌های انسانی و الهی عمل می‌کنند، سبک رفتاری آنها با دیگران انسانی است. این افراد در حقیقت به مراحل بالایی از فضایل اخلاقی دست یافته‌اند. از جمله سایر سبک‌های رفتاری می‌توان به سبک‌های رفتاری انسانی جرات‌مندانه، منفعل پرخاشگر یا پرخاشگر اشاره کرد.

## توصیف سبک‌های ارتباطی

ویژگی‌ها	انفعالی	قاطعانه	پرخاشگر و سلطه‌جو	زرنگ
<p>صفات عمومی</p> <p>– فروتن، مطیع، کم‌صحبت می‌کند. تعهدات وی مبهم است. از دیگران تمجید می‌کند.</p> <p>– من نظری ندارم. خوب است، شما درست می‌گویید.</p>	<p>– اعمال و اظهارات هماهنگ است، قاطع اما مؤدب پیام او واضح است. به خود و دیگران احترام می‌گذارد.</p> <p>– این نظر خوبی است، اما می‌شود این گونه هم عمل کرد.</p> <p>– من خود این گونه دوست دارم، اگر چه می‌شود به راه‌های دیگر فکر کرد.</p>	<p>– اهل کنایه، تند مزاج، حق به جانب، برتری طلب، حرف دیگران را قطع می‌کند، درباره دیگران صحبت می‌کند، به دیگران انتقاد دارد، دیگران را تحقیر می‌کند، به دیگران منت می‌گذارد، به کسی احترام نمی‌گذارد.</p> <p>– ما می‌خواهیم این کارها را انجام دهیم. نظر شما برای من مهم نیست.</p>	<p>– حيله‌گر، موزی، دنبال کنترل دیگران، زود از دیگران قهر می‌کند. از دیگران به‌طور غیرمستقیم درخواست می‌کند تا نیازهای خود را تأمین کند. دیگران را وامی‌دارد که یا کار او را انجام دهند و یا برایش متأسف باشند.</p> <p>حسود و چاپلوس است و بیشتر اوقات سعی می‌کند خود را خیلی خوب نشان دهد. مردم کمتر می‌توانند به نقشه‌های او پی ببرند.</p>	
<p>باورها و عقاید</p> <p>نظر شما درست است، اما نظر من خیر.</p> <p>نظر من درست است، شما خیر نظر شما هم درست است.</p>	<p>نظر من درست است، نظر شما هم درست است.</p>	<p>نظر من درست است اما نظر شما خیر</p>	<p>دیگران را خوشبخت می‌داند اما خود را خوشبخت نمی‌داند. دیگران را وسیله تأمین خواسته‌های خود می‌داند.</p>	
<p>چشم‌ها</p> <p>از تماس چشمی خودداری می‌کند، به پایین نگاه می‌کند، زود گریه می‌کند، اهل التماس است.</p>	<p>گرم و اهل خوشامدگویی، برخورد دوستانه، به چشم افراد مستقیم نگاه می‌کند.</p>	<p>زودرنج، بدون احساس، خیره به طرف مقابل نگاه می‌کند، توضیحی ندارد.</p>	<p>اغلب گریه تصنعی و دروغین دارد.</p>	
<p>حالت بدن</p> <p>بدن خود را زیاد خم می‌کند، قوز می‌کند، شانه‌ها حالت خمیده دارد.</p>	<p>راحت، باز و اهل پذیرش دیگران</p>	<p>بدن خود را مستقیم نگاه می‌دارد، سر خود را بالا نگه می‌دارد، شانه‌ها مستقیم، دست‌ها باز، پاها جدا.</p>	<p>ترکیبی از حالت انفعالی و قاطعانه</p>	
<p>دست‌ها</p> <p>چسبیده به هم، بی‌قرار غالباً عرق کرده</p>	<p>باز، دوستانه و حالت مناسب</p>	<p>با انگشت‌ها اشاره می‌کند. مشت‌ها را گره می‌کند. دست‌ها را به کمر می‌زند</p>	<p>ترکیبی از حالت انفعالی و قاطعانه</p>	
<p>پیامدها</p> <p>تسلیم دیگران می‌شود آنچه ما می‌خواهیم به ما نمی‌دهد. از خود انتخاب می‌کند، بیچاره است.</p>	<p>با دیگران ارتباطات خوب دارد، خوشحال درباره عملکرد و اهل مصالحه</p>	<p>دشمن‌ساز است، دیگران را ناراحت می‌کند، احساس خشم و رنجش دارد.</p>	<p>مردم در پایان از او عصبانی، خشمگین و ناامید هستند.</p>	

## منابع مورد مطالعه

– راهنمای قاطعیت ورزشی، دکتر علیرضا جزایری و سیدعلی سینا رحیمی، نشر دانش،

تهران

– مهارت‌های زندگی، دکتر حسین خنیفر و دکتر مژده پور حسینی، مرکز نشر هاجر، قم

## ۹-۳- روش تدریس درس «سبک زندگی»

### اهداف کلی

شناخت مفهوم سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- مفهوم سبک زندگی را تعریف کنند.

۲- عوامل مؤثر در سبک زندگی را تشریح کنند.

۳- عواملی که موجب تغییر در سبک زندگی افراد می‌شود را نام ببرند.

۴- سبک زندگی افراد مختلف را مقایسه و پیامد انتخاب هر نوع سبک زندگی را بیان کنند.

مدت زمان تدریس: یک تا دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی: سبک زندگی، عوامل مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی،

عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی، مقایسه سبک‌های زندگی، سبک زندگی اسلامی – ایرانی

توضیحاتی دربارهٔ درس: این درس با داستانی از فضیل بن عیاض شروع می‌شود. فضیل

در ابتدا سبک زندگی از طریق راهزنی را برای خود انتخاب کرده بود، اما بعد با شنیدن یک آیه از قرآن

سبک زندگی خود را تغییر داد و روش زندگی انسان‌های پاک را برگزید. این داستان می‌خواهد بگوید

که آگاهی‌های تازه، تماس با انسان‌های ارزشمند، اراده و تصمیم از عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی

فضیل بوده است. در ادامه ضمن تعریف سبک زندگی ریشه‌های سبک زندگی که از طریق خانواده

شکل می‌گیرد مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد. سپس سبک زندگی تعدادی از افراد و پیامدهای

انتخاب هر کدام مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد.

روش‌های تدریس پیشنهادی: داستان‌گویی، بحث گروهی، توضیح و تبیین مفاهیم.

روش تدریس:

۱- از یک دانش‌آموز بخواهید که داستان فضیل بن عیاض را بخواند.

۲- فعالیت ۱ را اجرا کنید. از دانش‌آموزان بخواهید نظر خود را دربارهٔ دلایلی که موجب



شد فضیل سبک زندگی خود را تغییر دهد ابراز کنند. می‌توانید از داستان‌های دیگری از افراد تائب استفاده کنید.

۳- تعریف سبک زندگی را بر روی تخته کلاس بنویسید.

۴- در انجام فعالیت (۲) ابتدا درختی را روی تخته کلاس ترسیم کنید که دارای پنج ریشه است هر یک از سؤالات مطرح شده در این فعالیت اشاره به یک ریشه دارد. به دانش‌آموزان توضیح دهید که خانواده، سبک زندگی ما را مشخص می‌کند. وضعیت سلامتی یک فرد، زیبا بودن یا زشت بودن، باورها و اعتقادات خانواده، درآمد خانواده، تعداد فرزندان و موقعیت هر فرد خانواده و جنسیت از جمله عواملی هستند که سبک زندگی افراد را مشخص می‌کند. در عین حال سبک زندگی افراد ممکن است که با افزایش سواد، انتخاب یک شغل جدید، کسب درآمد و یا از دست دادن درآمد، موفقیت‌ها و شکست‌ها در زندگی یا اراده یک فرد تغییر کند.

۵- فعالیت (۳) را اجرا کنید.

در این فعالیت، سبک زندگی برخی از افراد با یکدیگر مقایسه شده است. دانش‌آموزان لازم است که با مقایسه دو به دو نظرات خود را درباره آنها ابراز کنند. به دانش‌آموزان توضیح دهید که یک فرد، یک گروه، قوم یا طایفه، شهری، روستایی، مسلمان و غیر مسلمان، ایرانی، افغانی، روسی، پاکستان سبک زندگی خود را دارد که موجب می‌شود از دیگری یا دیگران متفاوت باشد. ما مردم ایران اسلام و آداب و رسوم ایرانی را به عنوان سبک زندگی خود انتخاب کرده‌ایم و به آن افتخار می‌کنیم.

۶- از دانش‌آموزان بخواهید که در خانه، فعالیت پایانی را به کمک اعضای خانواده انجام دهند. معیارها برای مقایسه (شباهت‌ها و تفاوت‌ها) را به کمک خانواده می‌توان انجام داد. برای مثال، باورها و اعتقاد، سطح درآمد، تفریحات، نوع لباس. پای‌بندی به سلامت و بهداشت از جمله معیارهایی‌اند که برای این مقایسه می‌توان انتخاب کرد.

## ۱۰-۳- روش تدریس درس «مهارت قاطعیت و جرأت‌ورزی»

اهداف کلی :

- ۱- آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم قاطعیت و تصمیم‌گیری صحیح
  - ۲- آشنایی و تمرین دانش‌آموزان با نمونه‌های عملی قاطعیت و تصمیم‌گیری
- انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :
- ۱- مفهوم قاطعیت و دلایل جرأت‌ورزی را بیان کنند.

۲- با اجرای نمایش دو نفره نمونه‌هایی از انواع قاطعیت‌ورزی را نشان دهند.

۳- مفهوم فشار همسالان را توضیح دهند.

۴- خصوصیات افرادی که رفتار قاطعانه از خود نشان می‌دهند را بیان کنند.

۵- خود را به لحاظ شجاعت و قاطعیت ارزیابی کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیحاتی دربارهٔ درس: رفتارهای انسان با دیگران ممکن است که از نوع منفعلانه، پرخاشگرانه و یا قاطعانه باشد. انتخاب هر شیوهٔ رفتاری پیامدهای متعددی برای ما و دیگران دارد. برخی از انسان‌ها ممکن است که مورد سوء استفادهٔ دیگران قرار گیرند. عده‌ای می‌خواهند از دیگران سوء استفاده کنند. اما برخی نمی‌خواهند که مورد سوء استفاده قرار گیرند یا تن به هر کاری دهند. چنین افرادی موضع‌گیری‌های قاطعانه از خود نشان می‌دهند.

نمونه‌های فراوانی از زندگی افرادی وجود دارد که به دلیل ترس و ناتوانی در تصمیم‌گیری صحیح دچار مشکلات فراوانی شده‌اند یا به دلیل قاطعیت و شجاعت به موقع یا اراده و تصمیم، زندگی خود را تغییر داده‌اند.

برای مثال، علی‌گندابی همدانی راهزن، یک نمونه از این افراد است. علی جرأت کرد و یکبار برای همیشه دست از راهزنی برداشت و برای توبه و شست‌وشوی روح و جسم خود به کربلا و نجف رفت و در کنار حرم مطهر ائمه اطهار (ع) ساکن شد تا بالأخره پس از مدتی و در حال سجده نماز به ملکوت اعلیٰ پر کشید و در جوار ضریح مطهر حضرت علی (ع) نیز دفن گردید (پیوست ۱).

دبیران محترم می‌توانند با رعایت جنبه‌های اخلاقی و حفظ شأن موقعیت این افراد، تعدادی از افراد محله یا شهر را که در گذشته وضعیت خوبی نداشته (بدون ذکر نام) و توانسته‌اند در خود تغییر ایجاد کرده و در حال حاضر زندگی موفق‌تری دارند را شناسایی و داستان آنها را در کلاس نقل کنند.

در صورت امکان با دعوت از افرادی که مسیر زندگی خود را اصلاح کرده‌اند و از گذشتهٔ غلط خود فاصله گرفته و مایل‌اند داستان زندگی خود را برای عبرت دیگران بازگو کنند به کلاس دعوت کنید. دانش‌آموزان می‌توانند سؤالات خود را با آنها درمیان بگذارند.

در تاریخ فداکاری ملت قهرمان ما بانوان جسوری وجود دارند مانند شهیده ناهید فتحی کرجی از جمله افرادی است که توسط ضد انقلاب سنجیده می‌شود و از او خواسته می‌شود که به امام خمینی (ره) توهین کند او از انجام این کار قاطعانه و شجاعانه پرهیز کرد تا سرانجام به شهادت رسید. آوازه این دانش‌آموز آزاده و قهرمان بایستی در سطح کشور گسترش پیدا کند تا الگویی مناسب برای نسل‌های حال و آینده باشد تا به راحتی در مقابل هر درخواست شیطانی سر تعظیم فرود نیاورند.

با توجه به اینکه بحث قاطعیت و جرأت‌ورزی نیز مانند بسیاری از مهارت‌های طرح شده در کتاب از حساسیت بالایی برخوردار بوده و طرح مطلب و نحوه بیان، تأثیر عمیقی بر نسل حال و آینده خواهد داشت، دبیران محترم با تعامل دانش‌آموزان و اجرای کارهای نمایشی مناسب با کمترین بدآموزی، می‌توانند این مهارت کلیدی را نیز به بهترین شکل به دانش‌آموزان آموزش دهند.

### فرایند تدریس

#### جلسه اول:

۱- فعالیت ۱ را انجام دهید. از یک دانش‌آموز بخواهید که موقعیت پیش آمده برای این دانش‌آموز را بخواند و در خصوص علل مشکل پیش آمده برای این فرد بحث کنند. در ادامه از دانش‌آموزان بخواهید که به روش فردی جدول را تکمیل کنند. از عده‌ای بخواهید مواردی را که به آنها نه گفته‌اند و نیز دلایل نه گفتن خود را برای دیگران بخوانند.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید که با مروری بر تجربیات خود در مورد زیان‌های مصرف مواد مخدر و افکار و باورهای نادرستی که موجب اعتیاد عده‌ای از جوانان شده است نظرات خود را مطرح کنند. بهترین نظرات را روی تخته گچی بنویسید و از دانش‌آموزان بخواهید که این نظرات را در کتاب بنویسند. تعریف رفتار قاطعانه را روی تخته گچی بنویسید.

۳- از یک دانش‌آموز بخواهید تا ادامه متن در خصوص روابط دوستانه افراد با یکدیگر را مطالعه کنند و به سؤالات دانش‌آموزان در این خصوص جواب دهید.

۴- فعالیت ۲ را در کلاس اجرا کنید و برای اجرای هر مورد از انواع قاطعیت دو نفر دانش‌آموز انتخاب کنید. از یک دانش‌آموز بخواهید که درخواست بیجایی را مطرح کند که پاسخ آن یکی از جمله‌های مرتبط با فعالیت ۲ باشد. از طریق ایفای نقش دانش‌آموز دیگری پاسخ دانش‌آموز قبلی را

می‌دهد. اجرای نقش به صورت دو نفره و روبه‌روی دانش‌آموزان کلاس خواهد بود.

### جلسه دوم:

۵- مفهوم فشار همسالان را روی تخته گچی بنویسید. از یک دانش‌آموز بخواهید که متن مرتبط با فشار همسالان و اندرزهایی برای تو را بخواند. در خصوص نکات آموزشی که در مبحث اندرزی برای تو وجود دارد به سؤالات دانش‌آموزان پاسخ دهید.

در مورد خصوصیات افراد قاطع برای دانش‌آموزان توضیح دهید و به آنها خاطر نشان کنید که قاطعیت با زورگویی فرق می‌کند در قاطعیت تلاش می‌شود که با طرف مقابل بر اساس منطق، اما شجاعانه گفت‌وگو کنید.

۶- جدول خود ارزیابی را تکمیل کنید. از دانش‌آموزان بخواهید که با مروری به تجربیات خود دلایلی را که نشان می‌دهد وی فردی شجاع و قاطع است بیان کند. جدول را تکمیل کند. در پایان از چند دانش‌آموز بخواهید که دلایل خود را برای سایر دانش‌آموزان بخواند.

## دانستنی‌هایی برای معلم

رفتار قاطعانه در برابر رفتارهای منفعلانه و پرخاشگر وجود دارد. در شیوه رفتار منفعلانه فرد به دیگران اجازه می‌دهد که به راحتی حقوق و احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند. چنین شخصی در ظاهر فردی متواضع، صبور و از خود گذشته و مهربان قلمداد می‌شود، اما در باطن همیشه از اینکه دیگران از او سوء استفاده می‌کنند ناراحت است. در نتیجه این افراد دائماً با خود مشکل دارند و میزان رضایت آنها از خودشان همواره پایین است. افرادی که رفتار منفعلانه دارند میل شدیدی به راضی نگه داشتن دیگران از خود دارند، اهل ابراز عقیده نیستند، خود را دست کم می‌گیرند، اعتماد به نفس ندارند و برای به دست آوردن دل دیگران خود را به هر گونه رنج و زحمتی می‌اندازند.

در شیوه رفتار پرخاشگرانه، شخص حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد و شروع به تهدید آنها می‌کند. افراد پرخاشگر دانسته یا نادانسته از دیگران سوء استفاده می‌کنند. طرز رفتار آن در دیگران احساس حقارت، جهل و نادانی، خشم، احساس گناه و تقصیر به وجود می‌آورد. این افراد در واقع از طریق ایجاد یک حالت عاطفی ناخوشایند مثل خشم، غم و احساس گناه در دیگران زمینه را برای سوء استفاده فراهم می‌کنند. از ویژگی افراد پرخاشگر، طعنه زدن به دیگران، ایجاد ناامیدی و دلسردی در دیگران، استفاده از جملات تحکیم‌آمیز و آمرانه قضاوتی، برچسب زدن به دیگران، اظهار نظرهای نژادپرستانه، تحقیر قومیت‌ها و ملیت‌ها و جنسیت است.

در شیوه رفتار قاطعانه و توأم با ابراز وجود، شخص ضمن احترام به حقوق دیگران و به رسمیت شناختن افکار و احساسات آنها بر حفظ حقوق شخصی خود ایستادگی می‌کند و برای افکار و احساسات خویش نیز ارزش و احترام قائل است. این افراد افکار و احساسات خود را مستقیم، صریح و خود انگیخته بیان کرده و از حقوق انسانی خود دفاع می‌کنند. به طور کلی ابراز وجود و قاطعیت به افراد کمک می‌کند تا:

۱- جلو پایمال شدن حقوق خود را بگیرند.

۲- تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کنند.

۳- بتوانند از دیگران درخواست‌های معقولی داشته باشند.

۴- با مخالفت‌های نامعقول دیگران برخورد درست و مؤثری داشته باشند.

۵- در هر موردی موضع خود را با اعتماد به نفس و آزادانه مطرح سازند.

روش‌های عملی برای رفتار قاطعانه و توأم با ابراز وجود

۱- **ردّ قاطعانه**: در ردّ قاطعانه، شخص ضمن اینکه احترام و حرمت نفس طرف مقابل را حفظ می‌کند، در عین حال پاسخ منفی خود را به صورت مؤثر اعلام می‌دارد. روش ردّ قاطعیت، سه جزء دارد که در زیر نشان داده می‌شود.

باز خورد مثبت      بیان دلایل رد      اعلام تصمیم  
مثال:

۱- باز خورد مثبت:

ای کاش می‌توانستم کاری برای شما انجام دهم.

۲- دلیل یا دلایل رد

من تصمیم گرفته‌ام که جزوهم را به هیچ کس ندهم.

۳- اعلام تصمیم

متأسفم.

۲- **روش صفحه خط افتاده**

در این شیوه، زمانی که فردی سماجت بیش از اندازه می‌کند، موارد ۱ و ۲ حذف می‌شود و جمله آخر یعنی «متأسفم»، گفته می‌شود.

۳- **روش خلع سلاح**: در این شیوه، طرف مقابل هنگامی که با جواب رد شما مواجه می‌شود، سعی می‌کند با توسل به برخی از شیوه‌ها شما را در موضع انفعال و تسلیم قرار دهد. برای مثال، به شما

می‌گوید: «واقعاً که ترسو هستی»، «خیلی بچه هستی»، «خیلی خودخواه هستی» در این شرایط افراد کم‌رو و منفعل به‌طور ویژه‌ای آسیب‌پذیر می‌شوند. در روش خلع سلاح اسلحه طرف مقابل را از او می‌گیرید و به خودش تحویل می‌دهی. برای مثال، در جوابش می‌گویی: «آره من خودخواهم» یا «آره گاهی اوقات خودخواه می‌شوم».

**۴- تغییر موضوع صحبت:** موضوع صحبت را عوض کنید. مثلاً وقتی طرف مقابل شما راجع به موضوعی صحبت می‌کند که شما نمی‌خواهید بشنوید یا پاسختان را قبلاً داده‌اید؛ اما او سماجت می‌کند، می‌توانید از این روش استفاده کنید. به عنوان مثال، وقتی دوستت اصرار می‌کند که جزوه‌اش را بگیرد، شما می‌توانید این‌گونه به او پاسخ دهید «راستی پروژه‌ات را تمام کردی؟»

**۵- استفاده مثبت از شوخی:** از شوخی استفاده کنید «من به اندازه کافی برای خودم گرفتاری دارم».

**۶- نه گفتن:** نه گفتن حق هر کسی است. شما می‌توانید خیلی ساده «نه بگوید»، «نه دوست من، من هرگز این کار را نمی‌کنم».

**۷- ابراز وجود همدلانه:** می‌توانید ضمن نشان دادن همدلی خود، ابراز وجود کنید. از این طریق به طرف مقابل نشان می‌دهیم که متوجه وضعیت او بوده و احساساتش را درک می‌کنیم، مثال: (برای اعتراض به کسی که مرتباً حرف‌های شما را قطع می‌کند). «می‌دانم که شما نیز افکار و نظرات جالبی در این مورد دارید، اما ای کاش اجازه می‌دادید تا من حرف‌هایم را تمام کنم».

**۸- بیان قاطعانه:** خیلی از افراد نه تنها در یک درخواست مشکل دارند و گفتن نه برایشان مشکل است؛ بلکه بیان احساسات مثبت مثل قدردانی از دیگران، ابراز محبت و علاقه و بیان تمجید و ستایش نیز برایشان کاری سخت و مشکل است. مثال‌هایی از بیان قاطعانه: «چه کفش قشنگی داری»، «نکته مهمی را مطرح کردی» یا «رفتارت نشان می‌دهد که خیلی باهوشی».

بیان قاطعانه بستگی به نوع درخواست طرف مقابل و رابطه ما با طرف مقابل دارد. برای مثال، تصور کنید دوست شما از شما درخواست دارد که سیگار بکشید. پاسخ شما می‌تواند به صورت‌های مختلفی باشد «متشکر، من علاقه‌ای ندارم»، «متشکر من اهل سیگار نیستم»، «متشکر من به ریه‌های خودم احتیاج دارم»، «من همین جووری کلی مشکل دارم نمی‌خواهم آن را زیاد کنم»، «تو را دوست خوبی برای خود می‌دانستم، انتظار نداشتم چنین پیشنهادی به من بدهی».

**۹- ابراز وجود افزایشی:** در ابراز وجود افزایشی، افراد کار را با کمترین مقدار ابراز وجود شروع می‌کنند و اگر طرف مقابل بی تفاوت بود، به تدریج بر میزان ابراز وجود خود می‌افزایند. به

عنوان مثال، دوست شما اصرار دارد که به همراه او سیگار بکشید. شما به شیوه زیر می‌توانید به تدریج در صحبت‌های خود از ابراز وجود افزایشی استفاده کنید:

- ۱- من سیگار نمی‌کشم.
  - ۲- برای دومین بار است که بهت می‌گم که من اهل سیگار نیستم.
  - ۳- از تو می‌خواهم همین الان از من دور شوی.
- در کل ابراز وجود یکی از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی است که در زندگی روزمره بسیار مفید بوده و مانع از ایجاد بروز مشکلات بعدی می‌شود.

منابع برای مطالعه مربیان، مشاوران و مدرّسان

- ۱- مجموعه کتابچه‌های آموزش مهارت‌های زندگی (۱۳۸۷)، نشر دانه، شامل: ۱- مهارت خودآگاهی، ۲- مهارت مدیریت هیجانات، ۳- مهارت مدیریت استرس، ۴- راهنمای تاب‌آوری، ۵- راهنمای قاطعیت‌ورزی، ۶- مهارت کنترل خشم، ۷- مهارت تصمیم‌گیری، ۸- مهارت ارتباط مؤثر.
- ۲- راهنمای مهارت‌های زندگی (۱۳۸۶)، دکتر مجید محمود علیلو، موسسه فرهنگی منادی تربیت
- ۳- روش‌های زندگی: نکات، گام‌ها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، یادگیری و لذت بردن از زندگی (۱۳۹۱)، نوشته اسپلاند، پاملا، ترجمه مهسار مشتاق، انتشارات ابو عطا
- ۴- چه کار کنم اگر خیلی عصبانی می‌شوم (۱۳۹۱)، نوشته هینتردان، ترجمه حسین محسن فارسی، انتشارات گام

## ۱۱-۳- روش تدریس «تضاد و اختلافات خود را با دیگران چگونه مدیریت کنیم؟»

اهداف کلی

- ۱- درک مفهوم اختلاف و علل بروز اختلاف بین افراد
  - ۲- کسب مهارت در مدیریت اختلاف در موقعیت‌های مختلف
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- مفهوم اختلاف و علل بروز اختلاف را در بین افراد بیان کنند.
  - ۲- پیامد اختلاف و نزاع را پیش‌بینی کنند.
  - ۳- نحوه کنترل عصبانیت و حل اختلاف خود را با دیگری در یک موقعیت فرضی بیان کنند.
  - ۴- مفهوم مدیریت اختلاف را بیان کنند و ویژگی افرادی که اهل گفت‌وگو و درگیری هستند را فهرست کنند.

۵- ضرورت عفو و بخشش در حل اختلاف با دیگری را بیان کنند.

۶- برخی از مهارت‌های ضروری در حل اختلاف با اعضای خانواده یا سایر افراد را کسب کنند.

مدت زمان تدریس : دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی : مفهوم اختلاف و ریشه‌های بروز اختلاف بین افراد، مهارت حل اختلاف در یک موقعیت فرضی، پیش‌بینی پیامدهای بروز اختلاف، مدیریت اختلاف و خصوصیات افرادی که اهل گفت‌وگو و حل اختلاف هستند، اهمیت عفو و بخشش، مهارت‌های حل اختلاف با اعضای خانواده و سایر افراد.

توضیحاتی دربارهٔ درس : فلسفهٔ طراحی این درس به دلیل وجود اختلافات و نزاع در دورهٔ نوجوانی و یا بین افراد در سطح جامعه است. (لازم به ذکر است که پسران و مردان بیش از دختران و زنان وارد درگیری و نزاع با یکدیگر می‌شوند) در بین دختران و زنان نزاع و اختلاف غالباً به شکل بدگویی و حسادت و در موارد نادر درگیری به صورت بدنی است. از آنجا که بسیاری از افراد فاقد مهارت‌های لازم برای حل اختلاف‌اند به همین دلیل هر روزه ما شاهد بروز مشکلات فراوانی بین افراد و خانواده‌ها هستیم. این اختلافات مشکلات زیادی را به لحاظ تشدید هیجانات منفی یا خسارت‌های جانی و مالی به افراد وارد می‌کند.

در ابتدای این درس، به ریشه‌های بروز اختلافات در بین افراد اشاره شده است و از دانش‌آموزان خواسته شده است تا با توجه به تجربیاتی که دارند، به این دلایل اشاره کنند. از دانش‌آموزان خواسته شده است که در یک موقعیت فرضی دربارهٔ نحوهٔ راه حل آن به شیوهٔ عاقلانه بحث کنند و راه حل‌هایی را ارائه کنند.

با طرح جمله‌ای از رهبر معظم انقلاب اسلامی، قصد مؤلفان بر این بوده است تا دانش‌آموزان در خصوص دلیل پرخاشگری و بی‌صبری افراد در جامعه با یکدیگر بحث کنند. در فعالیت اول کتاب، سؤالی در خصوص عواملی که موجب بروز اختلاف بین افراد می‌شود، مطرح شده است. بچه‌ها باید بپذیرند که اختلاف در زندگی همواره به وجود می‌آید. برخی از اختلافات ممکن است که در سطح دو نفر، چند نفر، خانواده، یک روستا، یک محله و حتی بین دو قوم یا ملت به وجود آید. افراد باید یاد بگیرند که در هر وقت با شناخت ریشه‌های اختلاف، قضاوت منطقی، به هنگام مراجعه افراد به آنها و در مواردی عفو و بخشش، کوتاه آمدن، ارجاع مسئله به حکم و افراد بیطرف یا دادگاه مشکل خود را حل کنند. اما نباید خودشان قانون را اجرا کنند و درصدد انتقام‌گیری برآیند. در پایان درس، برخی از مهارت‌های کاربردی برای حل اختلافات یا کاهش آن در سطح خانواده یا در ارتباط با دیگران مطرح



شده است. در ادامه از طریق نقد و بررسی فرمایش رهبر معظم انقلاب اسلامی، خصوصیات افرادی که تلاش می‌کنند اختلافات خود را به روش منطقی یا از طریق درگیری حل کنند و نیز نحوه حل اختلافات در سطح خانواده تلاش می‌شود تا دانش‌آموزان مهارت‌های لازم را در این خصوص کسب کنند.

روش‌های تدریس پیشنهادی: خواندن متن، بحث و گفت‌وگو، نمایش، فعالیت فردی، روش

توضیحی

### سناریوی تدریس

۱- ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید که مفهوم اختلاف را تعریف کنند. برخی از این تعاریف را روی تخته گچی بنویسید و آن را با تعریف کتاب مقایسه کنند. از یک دانش‌آموز بخواهید که متن درس را بخواند و درباره سایر عواملی که ممکن است باعث بروز اختلاف بین افراد شوند مواردی را مطرح کند. دلایل را روی تخته گچی بنویسید و سه مورد از این دلایل را در کتاب بنویسید.

توجه دانش‌آموزان را به آیه ۴۶ سوره انفال جلب کنید و از دانش‌آموزان بخواهید که درباره دلایل نهی خداوند از جدال و نزاع، مفهوم آبرو و ضرورت اهمیت آن بحث کنند.

توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب کنید که در مواردی فرد برای گرفتن حق خود باید مبارزه کند، اما این مبارزه باید به شیوه منطقی و معقول صورت بگیرد. وجود اختلاف به معنای آن نیست که فرد باید از حقوق خود صرف‌نظر کند، اما برای گرفتن حق نیازی به کتک کاری و یا آسیب زدن به دیگران نیست. البته در مواردی لازم است که با افراد مجرم قاطعانه مبارزه شود.

۲- از دو نفر دانش‌آموز بخواهید که موقعیتی را نمایش دهند که در طی آن یکی از بچه‌ها قرض خود را پس نمی‌دهد و دیگری سعی می‌کند که به روشی عاقلانه، اختلاف خود را با دوست خود حل کند و او را وادار کند که قرض خود را پس دهد.

۳- در خصوص دلایل بروز پرخاشگری و بی‌صبری در بین مردم جامعه از دانش‌آموزان بخواهید که نظرات خود را مطرح کنند و در مورد پیامدهای پرخاشگری با ذکر مثال شواهدی را مطرح کنند. برخی از دلایل پرخاشگری و بی‌صبری در جامعه عبارت‌اند از:

— پایین بودن تحمل افراد

— همه چیز را برای خود خواستن و حقوق دیگران را نادیده گرفتن

— بی‌توجهی به حقوق انسان

— عدم پای‌بندی به دین و قانون

در پایان مفهوم مدیریت اختلاف را روی تخته گچی بنویسید.

۴- فعالیت ۱ را انجام دهید :

افراد زیر ترجیح می دهند که برای حل اختلاف خود با دیگران گفت و گو کنند :

- کسانی که اهل منطق هستند.

- کسانی که برای آبروی خود ارزش قائل هستند.

- کسانی که عادل و با انصاف هستند.

- کسانی که در مورد عواقب کارها فکر می کنند.

افراد زیر ترجیح می دهند که برای حل اختلاف خود با دیگران با یکدیگر درگیر شوند :

- کسانی که قانون شکن و خودخواه هستند.

- کسانی که به دستورات خداوند اهمیت نمی دهند.

- کسانی که تنها به منافع خود فکر می کنند.

توجه دانش آموزان را به اهمیت عفو و بخشش جلب کنید.

۵- از یک دانش آموز بخواهید که مبحث حل اختلاف با خانواده را بخواند و به آنها تذکر دهید

که در دوره نوجوانی به دلیل آنکه به سمت همسالان کشیده می شوند و خواهان استقلال هستند، گاه با

والدین خود دچار مشکل می شوند و در مقابل عقاید و نظرات خانواده می ایستند. آنها باید یاد بگیرند

که در برخورد با اعضای خانواده همواره باید با احترام برخورد کنند.

۶- فعالیت ۲ را انجام دهید.

از روش ایفای نقش استفاده کنید. این دو دانش آموز را در خصوص موضوع مورد اختلاف

راهنمایی کنید.

۷- از یک دانش آموز بخواهید که راهکارهای حل اختلاف با دیگران را بخواند و در مورد آنها

برای دانش آموزان توضیحاتی را ارائه کنید.

شیوه ارزشیابی : استفاده از آزمون های کوتاه جواب

۱- اختلاف یعنی چه؟

۲- به سه مورد از علل بروز اختلاف بین افراد اشاره کنید.

۳- مدیریت اختلاف را تعریف کنید.

استفاده از چک لیست مشاهده عملکرد در انجام فعالیت ۱ و ۲

## دانستنی‌هایی برای معلم

منازعه عبارت است از مقابله دو یا چند طرز فکر با یکدیگر به علت تفاوت در اهداف، منافع، عملکردها، طرز تفکر و ارزش‌های متفاوت. منازعه ممکن است که بین دو فرد، اعضای یک گروه، دو گروه یا بین جوامع باشد. منازعه بین جوامع ممکن است که از نوع قبیله‌ای، سیاسی، حقوقی، مذهبی یا نژادی باشد. منازعه در مواردی ممکن است که بین دولت‌ها و ملت‌ها و یا حتی بین تمدن‌ها باشد؛ مانند منازعه اسلام با غرب، منازعه در صورتی که مردم جوامع مختلف را به یکدیگر نزدیک کند از نوع مثبت است، اما در صورتی که به جنگ و خونریزی منجر شود، مضر و زیان بخش است. در صورتی که دو فرد و یا دو خانواده اختلافات خود را از طریق بحث و گفت‌وگو و به روش عقلانی حل کنند، این منازعه از نوع پیش‌رونده است. برای حل منازعه توجه به منافع طرفین، گفت‌وگو و صبر و میانجیگری لازم است. افراد گروه‌ها و جوامع برای حل منازعه از روش‌های مختلفی استفاده کنند مانند سازش، همکاری، مذاکره و مصالحه، مراجعه به قانون، حکمیت و میانجیگری.

### علل پیدایش اختلاف بین افراد

- ۱- اهداف و آرزوهای افراد مختلف است.
  - ۲- افراد منافع مادی مختلفی دارند.
  - ۳- توقعات افراد مختلف است.
  - ۴- برداشت‌های افراد از مسائل مختلف است.
  - ۵- ارزش‌های افراد با یکدیگر فرق می‌کند.
- ارزش‌های افراد به سه گروه تقسیم می‌شود:
- ۵/۱- اخلاقی (خوب، بد، اخلاقی یا غیر اخلاقی، مجاز یا غیر مجاز، درست، نادرست)
  - ۵/۲- ارزش‌های زیبا شناسی (زیبایی، زشتی، نامتوازن)
  - ۵/۳- ارزش‌های اصولی (مذهبی، فکری، سیاسی و اجتماعی)
- ۶- اعتقادات
- اعتقاد ممکن است که صحیح یا غلط، واقعی یا غیر واقعی باشد.
- ۷- طرز فکر یا ذهنیت
- طرز فکر در حقیقت نتیجه تفاوت در ارزش‌ها و اعتقادات است. ممکن است اشخاصی در مورد یک موضوع طرز فکر دوگانه داشته باشند؛ یعنی طرز فکر مثبت و منفی داشته باشند.
- ۸- داشتن احساسات منفی

این نوع احساسات طبعاً باعث عصبانیت خواهد شد و اکثر اوقات باعث ایجاد منازعات می‌گردد.

## ۱۲-۳- روش تدریس درس «اضطراب چیست؟»

### اهداف کلی

- ۱- آشنایی با اضطراب و نشانه‌های آن
  - ۲- کسب مهارت‌های کنترل اضطراب
- انتظارات یادگیری: انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- دانش‌آموز مفهوم اضطراب را بشناسد و بیان کند.
  - ۲- نشانه‌های اضطراب را بیان کند.
  - ۳- راه‌های کنترل اضطراب را فهرست کند.

**توضیح درس:** این درس بیان‌کننده این نکته است که اضطراب، فشار درونی‌ای است که فرد برای مواجه شدن با یک مشکل یا خطر از خود نشان می‌دهد. اضطراب در حقیقت نوعی ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از مواجه شدن با مشکل، برای فرد به وجود می‌آید. تأثیرات جسمی و روانی اضطراب بستگی به شدت آن دارد.

اضطراب علائم و نشانه‌هایی دارد که عبارت‌اند از: ۱- تپش شدید قلب، ۲- لرزش دست‌ها، ۳- نگرانی دائمی و بی‌مورد، ۴- سرزنش خود و دیگری، ۵- احساس ترس، ۶- تنگی نفس، ۷- احساس وحشت، ۸- نداشتن تمرکز حواس، ۹- اشکال در خوابیدن، ۱۰- حالت تهوع.

مقدار کمی اضطراب برای هر فرد لازم است، اما اگر از حدّ معینی فراتر رود موجب بیماری می‌شود و ممکن است عوارض سوئی به همراه داشته باشد. در این حالت، لازم است که فرد مضطرب به روان‌شناس یا روان‌پزشک جهت درمان مراجعه کند. افرادی که غالباً ارتباط معنوی خوبی با خداوند سبحان دارند آرامش بیشتری دارند. در ضمن، یک نکته را باید مورد توجه قرار دهیم که عامل اضطراب ممکن است چندان شناخته شده هم نباشد.

مدت زمان لازم برای تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم کلیدی: اضطراب، نشانه‌های اضطراب، مهارت‌های کنترل اضطراب

روش‌های پیشنهادی تدریس:

- ۱- پرسش و پاسخ، ۲- نمایش فیلم، ۳- مباحثه گروهی، ۴- روش تمرین، ۵- روش کار مستقل، ۶- صامت خوانی، ۷- ایفای نقش

**پیشنهادهایی برای تدریس:** هدف درس این است که به دانش‌آموز کمک کند تا متوجه شود که اضطراب چیست. لذا به موارد صفحه بعد توجه و عنایت بیشتری مبذول کنید.

۱- برای شروع تدریس می‌توان نمایشنامه‌ای توسط دانش‌آموزان اجرا کرد و فردی را نشان دهد که علائم اضطراب دارد، اما راه مقابله با آن را نمی‌داند.

۲- می‌توان فیلم یا تصویری را در این زمینه به دانش‌آموزان نشان داد.

۳- گرفتن آزمون اضطراب از دانش‌آموزان قبل از آغاز تدریس توصیه می‌شود. (انجام فعالیت ۳)

۴- بعد از پایان تدریس، تمرین relaxation در کلاس درس (تمرین آرام سازی) انجام شود.

۵- معلم می‌تواند در صورت امکان، فیلمی را به نمایش بگذارد و در آن فردی را نشان دهد که

علائم اضطراب دارد. (اجرای فیلم)

۶- معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد بدون سابقه و مقدمه، نمایشنامه‌ای را اجرا کنند.

(ایفای نقش) (انجام فعالیت ۲)

۷- معلم می‌تواند به عنوان مثال، فردی را معرفی کند که علائم اضطراب دارد و سپس از

دانش‌آموزان بخواهد که نوع اختلال این فرد را تشخیص دهند.

۸- معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد که به سؤالات (فعالیت ۱) پاسخ دهند.

سپس معلم کلمه اضطراب را روی تخته سیاه می‌نویسد و به دنبال آن، فعالیت‌های زیر را انجام

می‌دهد:

- فعالیت (۱) اجرای نمایشنامه: معلم از قبل دانش‌آموزان را توجیه می‌کند و یک برگه در

اختیار آنان قرار می‌دهد. در این برگه علائم فرد مضطرب نوشته شده و بر اساس آن دانش‌آموزان

نمایشنامه‌ای را اجرا می‌کنند. سپس مفهوم اضطراب را روی تخته گچی می‌نویسد و در مورد اثرات

آن در زندگی توضیح می‌دهد.

- در فعالیت (۳) معلم از دانش‌آموزان به صورت فردی می‌خواهد که چک لیست را تکمیل

کنند و سپس برخی حالات فرد را بیان کنند. بعد از این گفت‌وگو، معلم برای دانش‌آموزان توضیح

می‌دهد که اضطراب شدت و حالاتی دارد که اگر خود فراتر از آن برود، فرد بیمار می‌شود و نیاز به

درمان اساسی دارد.

- در فعالیت (۴) از دانش‌آموزان می‌خواهیم به صورت گروهی به گفت‌وگو پرداخته و

نقطه نظرات خود را بیان کنند.

در پایان، معلم به جمع بندی مطلب می‌پردازد و نقش دین و آموزه‌های دینی را در کنترل اضطراب

بیان می‌کند و راه‌های دیگر، از جمله کنترل رفتار منفی و تمرین relaxation (آرمیدگی) را در کاهش

اضطراب بیان می‌کند.

و نیز از دانش‌آموزان می‌خواهد که فعالیت در خانه را از طریق گفت‌وگو با اعضای خانواده تکمیل کنند.

شیوه‌های ارزشیابی: در این درس، معلم از ابزارهایی مانند ثبت فعالیت‌های عملکردی، آزمون‌های کتبی و آزمون نگرش سنج استفاده می‌کند.  
 — نمونه آزمون نگرش سنج

خیر	بلی	شرح آزمون‌ها
		به نظر من اضطراب قابل پیشگیری است.
		عامل اضطراب شناخته شده است.
		در حالت اضطراب، فرد دوست دارد از کسی کمک بگیرد.
		در حالت اضطراب معتقد هستم که باید خدا را زیاد یاد کنم.

نمونه آزمون‌های کوتاه جواب:

- ۱- اضطراب را تعریف کنید.
- ۲- اضطراب، یعنی.....
- ۳- نشانه‌های اضطراب.....
- ۴- در موقع اضطراب باید ذکر..... بگوییم.

نمونه آزمون عملکردی:

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید به یک کار پژوهشی پرداخته و کسانی را که دچار بیماری قلبی هستند شناسایی کرده و بررسی کنند که چقدر اضطراب در مشکل آنان نقش داشته است. (یک هفته)
- ۲- نقش اضطراب در افزایش افت تحصیلی را بررسی کنند. (در مدت یک هفته)

## دانستنی‌هایی برای معلم

اضطراب حالتی فراگیر از ترس، دلهره و تشویش است که به احساس تجربه یا پیش‌بینی خطری در آینده مربوط می‌باشد. اضطراب ممکن است که مثبت یا منفی باشد. در حالت مثبت اضطراب می‌تواند به رفتار سازگارانه کمک کند. برای مثال، به هنگام سخنرانی در یک جمع ناآشنا فرد تا حدودی مضطرب است. وجود حالتی خفیف از اضطراب باعث می‌شود که فرد در چنین موقعیتی خود را جمع و جور کند و مراقب اعمال، حرکات و گفتار خود باشد. در اضطراب افراطی و ناسازگارانه، لازم است که فرد برای کاهش اضطراب خود، کاری را انجام دهد.

### انواع حالت‌های اضطرابی

**۱- اضطراب فراگیر:** حالتی است که تقریباً در تمام طول روز و برای روزها، هفته‌ها و ماه‌های متوالی تجربه می‌شود. در این حالت، گویا فرد منتظر وقوع یک حادثه ناراحت‌کننده و هراس‌انگیز است، بدون اینکه از زمان وقوع آن اطمینان داشته باشد، در این حالت، شخص در حالتی از نگرانی دائمی به سر می‌برد.

**۲- ترس‌های مرضی:** در این حالت شخص از شیء یا اشیاء یا موقعیت ویژه‌ای هراس دارد و معمولاً می‌کوشد که از آنها دوری کند مانند ترس از تاریکی، ترس از پله برقی، ترس از آسانسور، ترس از بلندی، ترس از فضای بسته

**۳- حالت‌های وسواسی:** در این حالت شخص از هجوم افکاری ناخواسته، غیر ارادی و تکراری با محتوایی ناخوشایند رنج می‌برد. این افکار، امیال و تصاویر وسواسی، اضطراب قابل توجهی تولید می‌کنند و شخص را به انجام اعمال تدافعی مجبور می‌کنند تا قدری از اضطراب و ترس او کم شود. این افکار معمولاً در مورد آلودگی، بیماری و نجاست، امور جنسی و امور مذهبی دیده می‌شود.

**علائم اضطراب چیست؟** احساس بی‌قراری، غم، واکنش از جا پریدن، بیش از اندازه عرق کردن، افزایش ضربان قلب، احساس درد قفسه‌سینه، احساس خستگی و کوفتگی مداوم، بد خواب شدن، تغییر در اشتها، نگرانی، تشویش، دلهره، کاهش تمرکز، ضعف حافظه، گشاد شدن مردمک چشم، رنگ‌پریدگی، سفتی عضلات، بی‌قراری و تحریک‌پذیری.

**علل اضطراب:** عوامل بسیاری موجب اضطراب در افراد می‌شود؛ مانند ظرفیت پایین افراد در برابر فشار روانی، باقی ماندن ترس‌های طبیعی دوران کودکی و تجارب ناخوشایند، سبک زندگی فشارزا، ترس از مواجهه با یک موقعیت ناخوشایند، عدم اعتماد به نفس و تفکر غیر منطقی.

## روش‌های مبارزه با اضطراب

۱- با خودتان به صورت مثبت حرف بزنید: اگر با خودتان به صورت منفی حرف بزنید، زبان شما به مغزتان فرمان منفی می‌دهد در نتیجه حالت عاطفی و هیجانی شما منفی خواهد شد.

۲- تنفس (شکمی) را تمرین کنید: برای تمرین تنفس شکمی و تغییر شیوه تنفس کشیدن در حالی که به صورت آرام نشست‌اید، هر دو دست خود را بر روی ناف قرار دهید (دست‌ها به صورت رو در رو و مماس با هم) سپس تلاش کنید به گونه‌ای نفس بکشید که انگشتان مزبور به اندازه یک بند انگشت از همدیگر جدا شوند. تمرین فوق را پی‌در پی و در روزهای متوالی و در موقعیت‌های مختلف انجام دهید تا الگوی تنفس کشیدن‌تان به طور خودکار حالت دیافراگمی به خود بگیرد (دیافراگم بالا و پایین برود).

۳- تمرینات آرام‌سازی عضلانی را انجام دهید: در یک جای نسبتاً آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید، چند بار از طریق بینی نفس عمیق بکشید و از راه دهان بیرون بدهید، هنگام بیرون دادن تنفس به صورت زیر زبانی، کلمه آرام باش را تکرار کنید. سپس با تمرکز بر تک تک اندام‌هایتان سعی کنید که آنها را تا آنجا که می‌توانید شل کرده و رها سازید. این کار را با تمرکز بر عضلات پا شروع کرده و به ترتیب تا ساق پا، ران، کمر، شکم، دستان، بازوها، شانه‌ها، پشت، گردن و پیشانی ادامه دهید. سپس در حالی که به همان صورت که نشست‌اید، خود را بالای یک تپه زیبا مجسم کنید. سعی کنید اجزای این منظره از قبیل چشمه، صدای آب، انواع گل‌ها، سبزی و پرندگان و... را تجسم کنید.

۴- حواس خود را از عوامل اضطراب برانگیز دور سازید: شیوه‌های پرت کردن حواس عبارت‌اند از: فرمان بس کن دادن به خود، ایجاد یک درد خفیف مانند فشار دادن لاله گوش، یا فشار دادن ناخن‌ها به کف دست، تمرکز بر محیط، انجام بازی ذهنی، حل کردن جدول، گوش دادن به موسیقی

۵- با افکار اضطراب‌زا مبارزه کنید: یکی از شیوه‌های بسیار مؤثر برای مقابله با این افکار، ایجاد آگاهی در مورد شیوه تفکر افراد مضطرب و سپس کمک به گسترش دیدگاه‌های محدود آنها است. برای این منظور این سؤالات را از خود بپرسید:

۱- برای این افکار چه دلایلی دارم؟

۲- آیا می‌توانم به صورت دیگری به این مشکل نگاه کنم؟

۳- اگر این طور شود چه اتفاقی خواهد افتاد؟

منابع برای مطالعه بیشتر

۱- خلاصه روان‌پزشکی، کاپلان سادوک ترجمه دکتر پورا فکاری، انتشارات تبریز



- ۲- آسیب شناسی روانی، دکتر سید شاملو، انتشارات رشد
- ۳- رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان و نوجوانان، دکتر شکوه غرابی نژاد، انتشارات انجمن اولیا و مربیان
- ۴- اختلالات رایج رفتاری در کودکان و نوجوانان، شهلا فرقانی رئیسی، انتشارات رشد
- ۵- راهنمای مهارت‌های زندگی، دکتر مجید محمود علیلو، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

### ۱۳-۳- روش تدریس درس «خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟»

#### اهداف کلی

- ۱- آشنایی با مفهوم خشم و علل آن
  - ۲- آشنایی با تأثیرات جسمی و روانی خشم بر روی انسان و دیگران
- انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :
- ۱- فهم خود را از معنا و مفهوم خشم و علل آن بیان کنند.
  - ۲- با انجام فعالیت پاتومیم و همکاری در فعالیت گروهی «نمایش»، «نتیجه عصبانیت» و خشم را نشان دهند.

۳- آسیب‌های جسمی و روانی خشم را بیان کنند.

۴- راه‌های مقابله با خشم را فهرست کنند.

**مفاهیم کلیدی :** خشم، پیامدهای عصبانیت بر خود و اطرافیان، تأثیرات جسمی و روانی خشم

**توضیح درس :** یکی از مهارت‌های لازم برای نوجوانان و همچنین بزرگسالان، نحوه کنترل خشم است. در جامعه امروز، آستانه تحریک افراد نسبت به اتفاقات ناخوشایند پایین آمده و زود از کوره در می‌روند. در این درس سعی شده است تا دانش‌آموزان ابتدا مفهوم خشم را بشناسند و با برخی موارد که باعث ایجاد خشم در انسان می‌شود آشنا شوند. آسیب‌های جسمی و روانی خشم را درک کنند و راه‌های کنترل و مقابله با آن را بدانند.

خشم زمانی در آدمی به وجود می‌آید که فرد احساس کند حقی از او ضایع شده است در این حال انسان خشمگین می‌شود و لازم است با نحوه رویارویی با پیامدهای آن آشنا شود تا بهترین و مناسب‌ترین راه را برای اعمال خشم و یا کنترل آن به کار بندد.

**شیوه تدریس :** فعالیت اول را انجام دهید. می‌توانید تصویر یک فرد خشمگین را به بچه‌ها نشان دهید و سپس درس خود را با آن شروع کنید. برای مثال، سؤال کنید «از این تصویر چه فهمیدید؟»

و یا «برای آرام کردن این فرد چه پیشنهادی دارید؟»

فعالیت ۴ تکمیل کننده فعالیت قبلی است تا فرد بداند که عصبانیت بر برخورد با اطرافیان چه تأثیری می‌گذارد.

فرایند تدریس :

پاسخ سؤال ۱ : خشم، عکس‌العمل انسان به یک موضوع ناراحت کننده است.

پاسخ سؤال ۲ : خشم در مواردی خوب و در مواردی بد است. برای مثال، انسان به کسی که به او ظلم کرده است یا به کشور او حمله شده است یا نسبت به کسی که به دیگری ظلم می‌کند خشمگین می‌شود. اینها از جمله خشم‌های خوب است؛ زیرا جلو ظلم، گناه و بی‌عدالتی را می‌گیرد. خشم در مواردی بد است به‌ویژه در زمانی که فرد به جسم خود و یا افرادی آسیب وارد کند. بد بودن یک خشم بستگی به موضوع و پیامدهای آن دارد.

۲- فعالیت ۲ را انجام دهید. در این فعالیت از دانش‌آموزان خواسته می‌شود مواردی را که ممکن است موجب خشم آنها شود ثبت کنند. انجام این فعالیت ممکن است که به صورت فردی، گروهی یا از طریق بحث کلاسی باشد. در هر صورت دانش‌آموزان باید به نمونه‌هایی از آنها اشاره کنند.

۳- فعالیت ۳ را انجام دهید. انجام این فعالیت، از طریق نمایش تک نفره خواهد بود و به دنبال آن، حالت چهره فرد خشمگین توصیف می‌شود.

فعالیت ۴ را انجام دهید. با انجام این فعالیت، دانش‌آموزان با توجه به تجربه خود به برخی از این راه‌ها اشاره می‌کنند.

۴- از دانش‌آموزی بخواهید که داستانی را برای شما و دیگران بخواند، سپس دانش‌آموزان برداشت خود را از این داستان بیان کنند. توجه دانش‌آموزان را به حدیث حضرت علی (ع) جلب کنید و در مورد اهمیت آن بحث کنید.

– می‌توان این حدیث را برای دانش‌آموزان خوانده یا نوشت و سپس پرسید که چرا نباید این سه کار را انجام داد؟

«علی (ع) فرموده اند : به هنگام خشم، نه تنبیه، نه تصمیم، نه دستور.»

با اینکه این سؤال را به عنوان کار تحقیقی تا جلسه بعد فرصت داد و از بچه‌ها خواست تا درباره یکی از این موارد داستان، حکایت، شعر یا حوادث روزمره و پیامدهای آن را نوشته و به همراه بیاورند. (یعنی خود دربابند که چرا به هنگام خشم نباید تصمیم گرفت و اگر چنین چیزی اتخاذ شد چه عواقبی

به دنبال دارد؛ مانند تصمیم ناصرالدین شاه بر قتل امیرکبیر)  
شیوه ارزشیابی: فعالیت‌های درس و انجام آن به صورت شفاهی یا کتبی می‌تواند ملاک  
ارزشیابی قرار گیرد.

## دانستنی‌هایی برای معلم

ارائه تعریفی دقیق از خشم دشوار است؛ زیرا انواع خشم از نظر علت، نحوه واکنش و پیامدهای آن با یکدیگر متفاوت هستند. هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه هستند عبارت‌اند از عصبانیت، خسونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، حسادت، رنجش، تحقیر و ناراحتی. مضرات خشم از نظر روانی مثل استرس، اضطراب، احساس درماندگی، تنهایی، انزوا، پشیمانی و افسردگی است. مضرات جسمانی شامل بالا رفتن فشار خون، سردرد، کم‌اشتهایی، اختلالات پوستی، سوزش معده، مشکلات تنفسی و در حالت حاد آن سکنه است.

دلایل خشم را می‌توان به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم کرد. دلایل بیرونی شامل، عواملی چون پایمال شدن حقوق، آسیب دیدن جسمی، مشاهده بی‌حرمتی، درگیری‌های خانوادگی و ... است. دلایل درونی به عواملی مانند انتظارات نابجا از خود و دیگران، و برخورد توهین‌آمیز و ..... است.

افرادی که روحیات پرخاشگر و زورگویانه دارند، تمامیت خواه هستند و اشتباهی سببی ناپذیر دارند، افرادی که نیاز شدید به تأیید دیگران دارند، اعتماد به نفس آنها پایین است، دوست ندارند کسی از آنها انتقاد کند بیش از بقیه خشمگین می‌شوند. در برخی از موارد زمانی که افراد دچار ناکامی و شکست می‌شوند، مشکلات شدید مالی پیدا می‌کنند، زمانی که احساس می‌کنند با آنها عادلانه برخورد نشده است، زیاد خسته هستند، احساس می‌کنند که تحقیر شده‌اند، دچار درد شدیدی هستند، مشکلات زندگی بر روی آنها فشار وارد می‌کند و یا احساس درماندگی می‌کنند، آستانه خشم آنها پایین می‌آید. راه‌هایی که فرد می‌تواند خشم خود را کنترل کند عبارت‌اند از:

فراموش کردن علت خشم، اظهار نکردن خشم، گریه کردن، برخورد مثبت و قاطعانه، توجه به مسائل دیگر، آرام‌سازی خود، توجه کردن به فرایند خشمگین شدن و حالت انسان خشمگین، اندیشیدن در مورد پیامدهای خشم، سرگرم شدن به کارهای دیگر و تغییر محیط آزار دهنده.

خواندن این شعر در کلاس توصیه می‌شود.

## با خشونت هرگز ...

سخت آشفته و غمگین بودم ...

\* \* \* \*

به خودم می‌گفتم :

بچه‌ها تنبل و بد اخلاق اند

دست کم می‌گیرند

درس و مشق خود را ...

باید امروز یکی را بزخم، اخم کنم

و نخندم اصلاً

تا بترسند از من

و حسابی ببرند ...

\* \* \* \*

خط کشی آوردم،

در هوا چرخاندم!

چشم‌ها در پی چوب، هر طرف می‌غلطید

مشق‌ها را بگذارید جلو، زود، معطل نکنید!

\* \* \* \*

اولی کامل بود،

دومی بدخط بود

بر سرش داد زدم ...

سومی می‌لرزید ...

خوب، گیر آوردم!

صید در دام افتاد

و به چنگ آمد زود ...

دفتر مشق حسن گم شده بود  
این طرف، آن طرف، نیمکتش را می گشت

تو کجایی بچه؟

بله آقا، اینجا

همچنان می لرزید ...

«پاک تنبل شده ای بچه بد»

«به خدا دفتر من گم شده آقا، همه شاهد هستند»

«ما نوشتیم آقا»

\* \* \* \*

بازکن دستت را ...

خط کشم بالا رفت، خواستم برکف دستش بزنم

او تقلاً می کرد

چون نگاهش کردم

نالۀ سختی کرد ...

گوشۀ صورت او قرمز شد

هق هقی کرد و سپس ساکت شد ...

همچنان می گریید ...

مثل شخصی آرام، بی خروش و ناله

ناگهان حمدالله، در کنارم خم شد

زیر یک میز، کنار دیوار،

دفتری پیدا کرد ...

\* \* \* \*

گفت: آقا اینهاش،

دفتر مشق حسن!

\* \* \* \*

چون نگاهش کردم، عالی و خوش خط بود

غرق در شرم و خجالت گشتم

جای آن چوب ستم، بر دلم آتش زده بود  
سرخی گونه او، به کیودی گروید ...

\* \* \* \*

صبح فردا دیدم  
که حسن با پدرش و یکی مرد دگر  
سوی من می آیند ...

\* \* \* \*

خجل و دل نگران،  
منتظر ماندم من  
تا که حرفی بزنند  
شکوه‌ای یا گله‌ای، یا که دعوا شاید

\* \* \* \*

سخت در اندیشه آنان بودم  
پدرش بعد سلام،  
گفت: لطفی بکنید،  
و حسن را بسپارید به ما

\* \* \* \*

گفتمش، چی شده آقا رحمان؟  
گفت: این خنگ خدا  
وقتی از مدرسه بر می گشته  
به زمین افتاده  
بچه سر به هوا،  
یا که دعوا کرده  
قصه‌ای ساخته است  
زیر ابرو و کنار چشمش،  
متورم شده است  
درد سختی دارد،

می بریمش دکتر

با اجازه آقا ...

\* \* \* \*

چشمم افتاد به چشم کودک ...

غرق اندوه و تأثر گشتم

منِ شرمنده معلم بودم

لیک آن کودک خرد و کوچک

این چنین درس بزرگی می داد

بی کتاب و دفتر ...

\* \* \* \*

من چه کوچک بودم

او چه اندازه بزرگ

به پدر نیز نگفت

آنچه من از سرخشم، به سرش آوردم

\* \* \* \*

عیب کار از خود من بود و نمی دانستم

من از آن روز معلم شده ام ...

او به من یاد بداد درس زیبایی را ...

که به هنگامه خشم

نه به دل تصمیمی

نه به لب دستوری

نه کنم تنبیهی

\* \* \* \*

یا چرا اصلاً من عصبانی باشم

با محبت شاید، گرهی بگشایم

با خسونت هرگز ...

هرگز.

## منابع برای مطالعه بیشتر

جزایری، علیرضا و دهقانی، محمود. مهارت‌های کنترل خشم، نشر دانه

### ۱۴-۳- روش تدریس درس «معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)» اهداف کلی

۱- آشنایی دانش‌آموزان با اهمیت دوستی و دوستیابی

۲- کسب مهارت در دوستیابی

توضیح دربارهٔ درس: این درس بیان‌کنندهٔ این است که دوست خوب در زندگی انسان از اهمیت بسزایی برخوردار است و تأثیری که دوستان در زندگی ما دارند، سایر افراد ندارند. از آنجایی که این تأثیرات جنبه‌های مثبت و منفی دارند، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که افراد در زندگی باید به آن تسلط داشته باشند مهارت دوستیابی است. در این درس می‌خواهیم با طرح موضوعاتی همچون اهمیت دوستی و آثار روانی و رفتاری که باعث تضعیف دوستی‌ها می‌شوند از طریق انجام فعالیت‌های فردی و گروهی در کلاس و خارج از کلاس مهارت برای انتخاب دوست را ارتقا دهیم.

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- دربارهٔ اهمیت داشتن دوست توضیح دهند.

۲- راه‌های برقراری ارتباط دوستی با دیگران را بیان کنند.

۳- معیارها و ملاک‌های یک دوست خوب را فهرست نمایند.

۴- رفتارهایی که باعث تقویت دوستی‌ها می‌شود بیان نمایند.

۵- رفتارهایی که باعث تضعیف دوستی‌ها می‌شود بیان نمایند.

۶- با دوستان خود به طور منطقی و عاقلانه رفتار نمایند.

۷- دوستان خود را با تفکر و با در نظر گرفتن ویژگی‌های مثبت انتخاب نمایند.

مدت زمان تدریس: دو جلسهٔ ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم کلیدی: دوستی، معیارهای انتخاب دوست، اهمیت دوستی، رفتارهای مناسب با

دوستان، مهارت‌های دوستیابی، رفتارهای نامناسب با دوستان

روش تدریس پیشنهادی

الف) فعالیت ۱ را انجام دهید.



برای شروع درس یکی از اقدامات زیر را انجام دهید :

۱- احادیث پیامبر و حضرت علی (ع) را روی تابلوی کلاس بنویسید و با پرسش از چند دانش‌آموز دربارهٔ معنا و مفهوم آن گفت‌وگو کنید.

«خداوند هر گاه خیر کسی را بخواهد دوست شایسته‌ای را روزی او می‌گرداند» (حضرت

محمد (ص))

«ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به‌دست آوردن دوست، ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی

است که دوستان خوبی را که یافته است از دست بدهد.» (امام علی (ع))

۲- تصویر گروهی از دوستان که در حال گفت‌وگو با یکدیگر (تصویر کتاب) را به دانش‌آموزان

نشان دهید و از آن‌ها بخواهید برداشت خود را از تصویر بیان کنند.

با انجام یکی از فعالیت‌های ذکر شده، زمینه برای ورود به بحث‌های کلاسی فراهم می‌شود و

دانش‌آموزان با مرور دانسته‌های خود دربارهٔ دوستی و دوستیابی با انگیزه بهتری به انجام فعالیت‌های

کلاس می‌پردازند.

کلاس را به چهار گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید که از طریق تبادل نظر پاسخ سؤالات

را در یک برگه کاغذ بنویسند. از نمایندهٔ گروه بخواهید که پاسخ سؤالات را برای دیگران بخواند. هر

پاسخ صحیح را در کتاب بنویسید.

برای تدریس این درس می‌توانید با تلفیقی از روش‌های بحث و گفت‌وگو، بحث گروهی و

متناسب با شرایط کلاس اقدام به تدریس نمایید.

ب) فعالیت (۲) را انجام دهید: با توجه به گفت‌وگوهای انجام شده از دانش‌آموزان می‌خواهیم

دربارهٔ دوستی یا دوست خوب یک جملهٔ خلاقانه بیان کنند. بهتر است جمله‌های بدیع دانش‌آموزان را

با ذکر نام گوینده آن در روی یک کاغذ  $A_4$  نوشته و در تابلوی اعلانات کلاس یا مدرسه نصب شود و

مدتی در معرض دید دانش‌آموزان قرار گیرد. از یک دانش‌آموز بخواهید آثار و فواید فردی و اجتماعی

دوستی را برای دیگران بخواند و در مورد آنها برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

پ) فعالیت (۳) را انجام دهید. از دانش‌آموزان بخواهید که معیارهای خود را در مورد انتخاب

دوست بنویسند. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که معیارها را بر روی تختهٔ گچی بنویسند.

ت) فعالیت (۴) را انجام دهید: به منظور صرفه‌جویی در وقت پیشنهاد می‌شود این فعالیت در

قالب شمارهٔ (۳) انجام شود و برای انجام این فعالیت ابتدا از یکی از دانش‌آموزان بخواهید قصهٔ پروین

و خانواده‌اش را برای کلاس بخواند، بعد از خواندن قصه با نوشتن سؤالات مطرح در فعالیت (۲ و ۱)

روی تخته کلاس، دربارهٔ پاسخ سؤالات بحث کنید.

پاسخ سؤال ۱: پروین چگونه با هم کلاسی جدید ارتباط برقرار کند؟

— سلام کردن، معرفی کردن خود، هدیه دادن، بازی، مشارکت در فعالیت‌های گروهی، ...

پاسخ سؤال ۲: ملاک‌های انتخاب دوست

پروین برای خود باید دوستانی را انتخاب کند که ویژگی‌هایی نظیر خوش اخلاقی، امانتداری،

کمک کردن در سختی‌ها، درس خوان، با انضباط و ... داشته باشند.

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت در خانه را انجام دهند. این فعالیت‌ها شامل تفسیر دو بیت

شعر یا جمع‌آوری احادیثی از پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) در مورد دوستی و صفات دوستی است.

نحوهٔ ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران: ارزشیابی از این درس، متناسب با اهداف و

انتظارات یادگیری است برای مجموعه‌ای از فعالیت‌های داخل و خارج از کلاس دانش‌آموزان از

طریق‌های چون:

— فهرست مشاهدات از انجام فعالیت‌های فردی و گروهی، مشارکت در گفت‌وگوها

— برگهٔ خودارزیابی که توسط معلم طراحی می‌شود و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

— بررسی تکالیف فردی و گروهی دانش‌آموزان انجام می‌شود.

## دانستنی‌هایی برای معلم

مفهوم و ماهیت دوستی: دوستی، یک مفهوم عام است و منظور از آن ایجاد رابطه عاطفی

با دیگران است. دوستی بین انسان‌ها موجب بقا و استمرار حیات اجتماعی و بشری است، دوستی

شامل قوانین و مقررات با هم زیستن و چگونگی زیستن است. از جمله رفتارهای لازمهٔ تداوم دوستی،

رفتارهایی از قبیل: صداقت و روراستی، ابراز توجه و محبت، استمداد متقابل، اعتماد، احترام،

ارزش‌گذاری، و ... می‌باشد.

قواعد دوستی: گرچه ویژگی‌های یاد شده مواردی تقریباً پیچیده را ارائه می‌کند، اما همواره

قواعدی در دوستی وجود دارد که مردم به آنها متوسل می‌شوند و آنها را مدنظر قرار می‌دهند؛ مانند

حفظ حدود، فاش نکردن اسرار، عدم انتقاد در حضور دیگران، تلاش کردن در جهت اهداف مشترک،

هدایت و حمایت یکدیگر. به تجربه ثابت شده است که کمک کردن به هنگام نیاز، حمایت هیجانی، اعتماد

و اطمینان، از جمله قواعدی به شمار می‌رود که موجب می‌شوند دوستی‌های با کیفیت بالا از دوستی‌های

با صمیمیت کمتر متمایز شوند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که معنا و مفهوم دوستی با سبک و شیوهٔ

زندگی انسان‌ها ارتباط دارد. در واقع کلیدی‌ترین فرایند در حفظ استمرار و بقای حیات اجتماعی «برقراری روابط دوستانه» است و در سایه این روابط مهرآمیز است که چرخه زندگی رونق گرفته و معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

### انواع دوستی : دوستی اغلب بر دو گونه است : اتفاقی و اختیاری *الف) دوستی اتفاقی :*

این گونه دوستی‌ها بر حسب شرایط زمان و مکان و بر حسب شانس و تصادف به وجود می‌آیند. دوستی با همسایگان، هم‌کلاسی، همکاران، و همسفران از این قبیل دوستی‌ها به شمار می‌روند. گرچه کلیه ویژگی‌هایی که در حفظ و تداوم و تحکیم روابط و دوستی‌ها باید مراعات شود، برای این قبیل دوستی‌ها نیز لازم است، ولی افراد، معمولاً در انتخاب این گونه دوستان اختیار کمتری دارند.

*ب) دوستی اختیاری :* عبارت است از اینکه، انسان با قصد و غرض خاص، طرح دوستی را با شخص بی‌ریزی می‌کند و در واقع با او رفیق می‌شود.

این گونه دوستی‌ها از دو حالت خارج نیست، یا براساس مشترکات و معنویات و بدون سود مادی است یا اینکه بر مبنای منفعت شخصی و سودگرایی انجام می‌شود. نوع اول بسیار ارزشمند است و نوع دوم برای داشتن شغل و اشتغال سالم وسیله مناسب است.

### اهداف دوستی

در دوستی‌ها، اهداف مختلفی نهفته است و در مجموع می‌توان آنها را در دو هدف کلی دسته‌بندی کرد.

#### دسته اول (کوتاه مدت) :

*الف) هدف همان نفس «دوستی و معاشرت» با افراد مورد نظر و دوری از تنهایی است.*

*ب) هدف والاتر از آن دستیابی به مراتب بالای کمال انسانی است.*

#### دسته دوم (بلند مدت) :

*الف) دوستی با هدف رسیدن به رفاه و امور مادی و دنیوی. این نوع دوستی چندان مطلوب نیست و ای بسا زبان‌هایی را به دنبال داشته باشد.*

*ب) دوستی به خاطر معنویات و امور اخروی. این نوع دوستی، مطلوب و موجب رضای خداست. به منظور شفاف شدن موضوع، اهداف هر یک از این دوستی‌ها به اختصار توضیح داده می‌شود :*

۱- دوستی فقط به خاطر رفاقت و معاشرت : در این حالت، شخص سعی می‌کند کسی را که دوست می‌دارد بدون آنکه هدف خاصی از دوستی با او داشته باشد، تنها از دیدن او، بودن با او و

مشاهده خوبی‌ها و محاسن او لذت ببرد.

۲- دوستی برای رسیدن به اهداف دنیوی: انسان کسی را دوست می‌دارد، اما نه به خاطر دوستی، بلکه برای اینکه از طریق او به مقامی، ثروتی یا لذت دنیوی برسد و در یک کلام دوستی به خاطر منافع شخصی.

۳- دوستی با انگیزه دستیابی به اهداف اخروی: انسان به این دلیل کسی را دوست دارد که از طریق او به کمال الهی برسد، مثل علاقه شاگرد به استاد به انگیزه کسب علم و عمل و فضیلت‌های اخلاقی که در نهایت موجب رستگاری می‌شود. دوستی فرزند به پدر و مادر به منظور رسیدن به خوشبختی و سعادت، از این قبیل موارد است.

۴- دوستی با هدف الهی محض: دوستی با هدف الهی، یعنی دیگران را برای خدا و در راه خدا دوست داشتن، نه برای آنکه از طریق آنان به علم و عمل و یا سایر منافع دست یابد؛ یعنی انسانی، انسانی را به خاطر امر الهی و رضوان او دوست بدارد.

راه‌های جلب دوستی: اغلب انسان‌ها در زمانی به اطرافیان‌شان علاقه پیدا می‌کنند که آنها نیز به نوعی از خود علاقه نشان دهند و دیگران را درک کنند. فردی که به همنوعان خود علاقه‌ای ندارد، بی‌شک در زندگی دچار مشکلات متعددی خواهد شد. این‌گونه افراد بیش از دیگران به خود صدمه می‌رسانند.

کسی که می‌خواهد دوستانی برای خود پیدا کند باید به دیگران خدمت کند، که اغلب نیز با صرف وقت و انرژی همراه است. آنچه در این فرایند مهم و حساس است، این است که در تمامی این اقدام‌ها، بایستی کلیه خدمات، در قبال دیگران از روی قصد و غرض و خودخواهی نباشد. در این قسمت، قواعدی مطرح می‌گردد که در دوستی مؤثر است:

۱- نخستین راه در جلب نظر مساعد دیگران به دوستی، این است که به سایر افراد علاقه‌مند باشیم، تا زمانی که این احساس در انسان ایجاد نشود که به فرد مورد نظر به‌ویژه انسان‌های خوب علاقه نداشته باشد، به هیچ عنوان نمی‌توان به برقراری دوستی و استمرار و دوام این گونه روابط و دوستی‌ها امیدوار بود. در این راستا همواره میل و کشش در شناسایی افرادی که می‌توان به آنها علاقه‌مند شد نقش مهمی را ایفا می‌کند.

۲- راه دوم برای جلب دوستی دیگران آن است که همیشه به روی افراد تبسم کرد. چنانچه می‌دانیم تبسم هیچ خرجی ندارد، ولی چیزهایی را می‌آفریند که در شروع و جلب دوستی‌ها نقش معجزه‌آسایی دارد. تبسم یک لحظه است، ولی گاهی خاطره‌اش تا ابد باقی می‌ماند. بنابراین، اگر کسی

می خواهد که مردم او را دوست داشته باشند، باید سعی کند که خود را به اخلاق خوش و حسنه بیاراید.  
۳- برای جلب دوستی دیگران باید همواره به خاطر داشت که نام یک شخص برای او جالب ترین و مهم ترین صدا در کلیه زبان هاست. پس لازم است در حین گفت و گو نام او را هرگز فراموش نکند.

۴- برای جلب دوستی، احترام و رعایت حقوق انسانی و اعتقادی و متقابل، بسیار مؤثر است.

۵- با دیگران خوب سخن بگویم.

چگونه می توان دوست خوب را از بد تشخیص داد؟

برای شناخت دوست خوب از بد، باید ملاک و معیاری داشت تا بتوان به وسیله آن دوستان واقعی و خوب را تشخیص داده و درباره تقویت و تحکیم پیوند دوستی و محبت با آنان اهتمام لازم را داشت. شکی نیست که همه افراد برای دوستی و رفاقت صلاحیت ندارند و با هر کس نمی توان دوستی کرد؛ زیرا دوستان هر کس معرف شخصیت و ملاک شناسایی انسان هستند.

حضرت رسول اکرم (ص) در این باره می فرمایند :

«آدمی بر آیین دوست خود است، پس هر یک از شما مواظب باشد که با چه کسی دوستی می کند». دوستی با کسانی سزاوار است که شرایط خاص داشته و منشأ فواید دنیوی و اخروی برای انسان باشند. حال به ذکر این معیارها و شرایط دوستان خوب و بد می پردازیم.

### معیارهای دوست خوب

۱- دوست خوب کسی است که عاقل و دوراندیش باشد.

عقل، سرمایه وجودی انسان است و هیچ خیری در دوستی با افراد نادان وجود ندارد، آدم نادان حتی اگر قصد کمک و یاری انسان را داشته باشد از روی نادانی و حماقت به او ضرر می زند. لذا دوست نادان را بدتر از دشمن عاقل دانسته اند و دوری از جاهل را از موجبات نزدیکی به خداوند متعال بیان فرموده اند.

عقل عبارت است از نیروی درونی که حقایق اشیاء و امور به وسیله آن درک می گردد. ارزش یک دوست به عقل و دوراندیشی اوست، چنین فردی با شخصیت بوده و فردی محترم در اجتماع به شمار می رود. اما افراد جاهل و نادان نه تنها جایی در میان مردم ندارند؛ بلکه از آنان گریزان اند. حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند :

«هیچ ثروتی چون خرد و هیچ فقری مثل نادانی نیست.»

حضرت امام رضا (ع) نیز فرموده اند :

«سعی کن با انسان عاقل دوستی نمایی تا اگر از کرم و بخشش او نتوانی استفاده کنی از عقلش

بهره مند شوی.»

۲- دوست خوب کسی است که خیرخواه تو باشد.

یکی دیگر از معیارها و نشانه‌های دوست خوب و ارزشمند، خیرخواه بودن او است. یعنی دوستی که همواره کمال و پیشرفت دوست خود را می‌خواهد و عواملی را که موجب تکامل و رشد انسان می‌شود، به او گوشزد نماید. دوستی باید بر مبنای صداقت و به دور از تعارف و ظاهرسازی صورت بگیرد و در جهت سعادت و پیشرفت خویشتن و دوست انجام شود. انسان باید همانند آینه، زیبایی و زشتی‌ها، کمالات و عیب‌های دوستش را منعکس سازد.

انسان عاقل و دوست خوب کسی است که بدون آنکه دوست خود را تحقیر کند، عیب‌های او را به خودش نشان دهد تا او آنها را از چهره بزدايد. او باید این کار را فقط به عنوان یک وظیفه و حقوق دوستی انجام دهد و از هر گونه عیب جویی به دور باشد. دوستی که چنین رفتار کند ویژگی خیرخواه بودن را دارد.

همان گونه که گوشزد نمودن عیب‌ها به منظور اصلاح دوست، وظیفه هر کس است، پذیرش تذکر دوست و استقبال از انتقادهای سازنده او نیز، وظیفه محسوب می‌شود. انسان باید انتقادهای دوستان خود را تحفه‌ای ارزشمند تلقی نموده و آن را با آغوش باز پذیرا باشد.

امام علی (ع) در این باره فرموده اند :

«کسی را برای دوستی انتخاب کن که تو را از بدی‌ها و کارهای نامناسب باز دارد؛ زیرا چنین

دوستانی به تو یاری رساننده و سبب پیشرفت تو می‌گردند.»

۳- دوست خوب کسی است که خوش اخلاق باشد.

سومین ملاک برای تعیین و تشخیص دوست خوب، داشتن اخلاق نیکو، خوی خوش و روش پسندیده است، یعنی رفتار و برخوردی که افراد عاقل و آگاه آن را می‌پسندند و مورد تحسین قرار می‌دهند. این صفات بسیار با ارزش هستند. ادب هر شخصی بیانگر کمال و شخصیت اوست. مردم همیشه از انسان بی ادب نگران و گریزانند و به سوی انسان‌های خوب گرایش پیدا می‌کنند. حضرت علی (ع) می‌فرماید :

«ادب نشانه کمال انسان است.»

در واقع کمال و ادب محصول عقل اند و از آن سرچشمه می‌گیرند. کسانی که ادب را رعایت نمی‌کنند و فحاشی می‌کنند حقوق مردم را نادیده می‌گیرند و باید از آنها دوری جست.

۴- دوست خوب کسی است که به عهد خود وفا کند.

یکی از صفات پسندیدهٔ انسان «وفاداری» و داشتن تعهد به پیمان‌هاست. این صفت با شخصیت و صداقت هر فرد نسبت مستقیم دارد. کسی که به عهد‌ها و پیمان‌ها توجهی نداشته باشد در میان مردم ارزش خود را از دست می‌دهد و شایسته دوستی نیست؛ چرا که رمز بقای دوستی وفاداری است.

۵- دوست خوب کسی است که عالم و آگاه باشد.

انسان در هر درجه از علم و تقوا باشد باز هم تحت تأثیر افکار دوستان خود قرار می‌گیرد. محیط اجتماعی و مردمانی که با آن سروکار دارد بر او تأثیر می‌گذارند. از این رو، علاوه بر اینکه لازم است هر کسی با افراد شایسته و آگاه همنشینی کند، موظف است از هم صحبتی با افراد جاهل و نادان پرهیز نماید تا از مفاسد اخلاقی و محدودیت فکری آنان در امان بماند.

شرایط و ویژگی‌های دیگری برای انتخاب دوست شایسته از قول بزرگان دین و ائمهٔ اطهار علیهم السلام آمده است که فهرست‌وار به آنها اشاره می‌گردد:

۱- رازدار دوستش باشد.

۲- عیب دوستش را فاش ننماید.

۳- در سختی‌ها دوستش را تنها نگذارد.

۴- خوبی‌های دوستش را آشکار سازد.

۵- دروغگو نباشد.

۶- بخیل و حسود نباشد.

۷- ترسو نباشد.

۸- با خویشان خود قهر نباشد (اهل صلّه رحم باشد).

۹- منافق (دو رو) نباشد.

۱۰- خوبی و بدی دوست را خوبی و بدی خود بداند.

۱۱- مقام و ثروت، او را نفریبد و دوستی را فدای آن نکند.

۱۲- آنچه مقدور اوست در راه دوست دریغ ننماید.

۱۳- پست، رذل و سفله نباشد.

۱۴- نیکوکار باشد.

۱۵- متقی و پرهیزکار باشد.

۱۶- به خاطر دنیا و مال و ثروت دوستی نکند.

۱۷- امانت‌دار باشد.

۱۸- زورگو و ظالم نباشد.

از بزرگان دین نکاتی درباره دوستی بیاموزیم

*الف) دوست داشتن برای خدا*

امام صادق (ع) :

آنان که برای خدا یکدیگر را دوست داشته باشند، روز قیامت بر فراز منبرهایی از نورند و نور پیکرها و منبرهایشان همه چیز را روشن کند، به طوری که با آن نور شناخته می‌شوند و گفته می‌شود : اینان کسانی‌اند که برای خدا یکدیگر را دوست داشتند.

میزان الحکمه : ۳۱۷۸

*ب) مؤمن، برادر مؤمن است.*

امام صادق (ع) :

مؤمن، برادر مؤمن است، چشم او و راهنمای اوست، به او خیانت نمی‌کند، فریبش نمی‌دهد و وعده‌ای نمی‌دهد که به آن نتواند عمل کند.

میزان الحکمه : ۱۴۸

*ج) همگونی دوستان*

امام علی (ع) :

بر اثر معاشرت با نابخردان، اخلاق فاسد می‌شود و بر اثر همدمی با خردمندان، اخلاق به درستی می‌گراید. مردمان گوناگون‌اند و هر کس به گونه‌ای (ساختار) خاص عمل می‌کند. مردم با هم دوستی می‌کنند، پس هر کس دوستی او برای غیر خدا باشد، آن دوستی به دشمنی می‌انجامد و این سخن خدای تعالی است که «دوستان در آن روز با هم دشمن‌اند مگر پرهیزگاران.»

میزان الحکمه : ۱۰۲۲۵

*د) عوامل پایداری دوستی*

امام صادق (ع) :

رودرباستی و حرمت میان خود و برادرت را از بین نبر و آن را نگهدار؛ زیرا با از بین رفتن رودرباستی و حرمت، شرم و حیا نیز از میان می‌رود و نگه داشتن حرمت، مابۀ پایداری دوستی است.

میزان الحکمه : ۱۶۹

ای پسر نعمان، اگر می‌خواهی دوستی برادرت با تو خالص باشد، «با او شوخی بیجا مکن»، از



جدال با وی بپرهیز، «بر او فخر مفروش» و «با او ستیزه مکن.»

میزان الحکمه: ۱۷۰

برادران در میان خود به سه چیز نیازمندند که اگر به کار بندند دوستی ادامه یابد و گرنه از یکدیگر جدا شوند و دشمن هم گردند. آن سه چیز عبارت‌اند از: انصاف با یکدیگر، مهربانی با یکدیگر و حسد نبردن به هم.

میزان الحکمه: ۱۷۲

حارث اعور به امیرالمؤمنین علی (ع) عرض کرد: ای امیرالمؤمنان، به خدا سوگند که دوستت دارم. حضرت فرمود: ای حارث، اگر مرا دوست داری با من دشمنی موز، مرا بازیچه خود قرار مده، برای خودنمایی با من بحث نکن، مرا به شوخی مگیر، مرا (از مقامی که دارم) پایین نیاور و (از آن مقام) بالاتر مبر (در حق من افراط و تفریط مکن).

میزان الحکمه: ۲۰۲

امام سجاد(ع):

زیانت را نگه دار تا برادرانت را صاحب شوی.

میزان الحکمه: ۱۷۱

امام علی (ع):

هیچ گاه حق برادرت را به اعتماد دوستی که با او داری ضایع مکن؛ چه آن کسی که حق او را ضایع کنی، برادرت نیست.

میزان الحکمه: ۱۷۳

ه) عوامل ناپدید کننده دوستی:

امام علی (ع):

جفا کاری (جفا یعنی ترک صلّه رحم و احسان، خشونت طبع و درشتخویی، رفتار خشونت‌آمیز در معاشرت با مردم، بیزاری و سردی در دوستی) برادری را از بین می‌برد، و موجب خشم خدا و مردمان است.

میزان الحکمه: ۱۹۷

و) بریدن از دوستان:

امام علی(ع):

هر گاه خواستی از برادرت ببری، مانده‌ای از دوستی خود برای او بگذار که اگر روزی آن مقدار برایش آشکار شد به آن باز گردد. (همه پل‌های پشت سرت را خراب مکن؛ بلکه جایی برای بازگشت او

و پیوند مجدد دوستی باقی بگذار).

میزان الحکمه : ۲۱۰

بر اساس شک و تردید، با برادر خود قطع رابطه نکن و بدون رضایت طلبی از او نبر، با کسی که با تو درشتی کرده نرمی کن؛ زیرا به زودی با تو نرم شود.

میزان الحکمه : ۲۱۱

ز) پیوند با دوستان :

امام علی (ع) :

چون برادرت از تو ببرد، خود را به پیوند با او وادار کن و چون بخل ورزید از بخشش دریغ مدار، مبادا این نیکی را آنجا کنی که نباید، یا درباره آن کس کنی که نشاید.

میزان الحکمه : ۲۱۶

امام حسین (ع) :

قوی ترین فرد در ایجاد ارتباط کسی است که با کسی که از او بریده، رابطه برقرار کند.

میزان الحکمه : ۲۱۷

ح) اقسام دوستان

امام صادق (ع) :

برادران سه دسته اند : یکی چون خوراک است که همیشه بدان نیاز داری و آن خردمند است. دومی چون درد است و آن نابخرد است. سومی چون دارو، و آن صاحبدل است.

میزان الحکمه : ۲۲۰

برادران سه گروه اند : آنکه با جان همراهی کند، دیگری آنکه با مال یاری رساند و این دو گروه در برادری راست اند و سومی که از تو وجه معاش می گیرد و تو را برای اندکی لذت و خوشی می خواهد، او را مورد اعتماد بدان.

امام علی (ع) :

برادران دو گروه اند : برادران مورد اعتماد و برادران اهل خنده و شوخی. اگر به برادرت اعتماد داشتی، مال و جسم خود را تثار او کن، با دوستانش دوست و با دشمنانش دشمن باش، رازدار و عیب پوش او باش و خوبی هایش را فاش ساز. ای سؤال کننده بدان که این گروه برادران از کبریت احمر کمیاب ترند.

میزان الحکمه : ۲۲۲

امام حسین (ع):

برادران چهار گروه اند: برادری که به سود تو و خود اوست. برادری که به سود تو و برادری که به زیان توست و برادری که نه به سود توست و نه به سود خویش.

میزان الحکمه: ۲۲۳

(ط) با چه کسانی نباید دوستی کرد.

تنهایی، بهتر از (داشتن) همنشین بد است.

میزان الحکمه: ۱۰۲۳۵

امام علی (ع):

هیچ گاه به کسی که از تو بیزار و گریزان است، روی نیاور و از کسی که به تو علاقه مند است روی مگردان.

میزان الحکمه: ۲۲۷

مسلمان باید از برادری کردن با سه گروه دوری ورزد: (شوخی بی حیا، احمق، دروغگو)

میزان الحکمه: ۲۳۴

با کسی که خوبی‌هایت را می‌پوشاند و عیب‌هایت را پخش می‌کند برادری مکن.

میزان الحکمه: ۲۳۵

امام حسن مجتبی (ع):

با هیچ کس برادری مکن تا بدانی کجاها رفت و آمد دارد، چون از حالش به خوبی آگاه شدی و معاشرتش را پسندیدی، بر پایه گذشت از لغزش و کمک و همیاری در سختی‌ها با او برادری کن.

امام صادق (ع):

دوست و همنشینی کسی که آنچه برای خود می‌خواهد برای تو نخواهد خیری ندارد.

میزان الحکمه: ۲۲۸

کسی که نیازمند مدارا کردن با او باشی برادر تو نیست.

میزان الحکمه: ۲۳۱

امام باقر (ع):

چه برادری است که وقتی ثروتمند هستی هوای تو را دارد و چون تهیدست باشی رهایت

کند.

میزان الحکمه: ۲۳۲

۲۸۱

با چهار کس همنشینی و برادری مکن، نابخرد، ترسو، حسود و دروغگو.

میزان الحکمه: ۲۳۳

ی) نگه داشتن دوستان قدیمی

حضرت داوود (ع) به فرزندش حضرت سلیمان (ع) می فرمود :

هیچ گاه برادری را که به دست آورده‌ای، جایگزین برادر قدیمی خود نکن، هر چند آن برادر جدید بر وفق میل و مراد تو باشد.

میزان الحکمه: ۲۳۸

ک) انتخاب دوست

امام علی (ع) :

هر کس برای هر خطایی از برادران کناره‌گیری کند، دوستانش کاهش یابد.

میزان الحکمه: ۲۴۴

امام صادق (ع) :

کسی که (بخواد) تنها با آن کس که هیچ عیبی ندارد برادری کند، دوستان اندکی خواهد داشت.

میزان الحکمه: ۲۴۵

ل) تحمل لغزش دوست

امام علی (ع) :

لغزش دوست خود را برای زمان یورش دشمنت، تحمل کن.

میزان الحکمه: ۲۴۸

کسی که لغزش‌های دوست را تحمل نکند، تنها می‌میرد.

میزان الحکمه: ۲۵۷

کسی که برادران خود را تحمل نکند، به سروری نمی‌رسد.

میزان الحکمه: ۲۵۸

م) بهترین دوستان

پیامبر خدا (ص) :

بهترین برادر شما کسی است که عیب‌هایتان را به شما گوشزد کند.

میزان الحکمه: ۲۵۹

امام علی (ع) :

بهترین برادر آن است که در (واداشتن آن به) فرمانبرداری از خداوند پاک، با تو درشتی کند.

میزان الحکمه : ۲۶۰

بهترین برادر تو آن است که در راه حق، بر تو زیاد خشم گیرد.

میزان الحکمه : ۲۷۴

### منابع برای مطالعه بیشتر

– کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران، فعالیت‌های مکمل آموزشی و پرورشی دوران راهنمایی،

انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۸۶

– حسین‌زاده، یعقوب و همکاران، دوست و دوستیابی، انتشارات منادی تربیت (۱۳۷۹)

– کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایه سوم،

انتشارات یارمان هنر و اندیشه ۱۳۹۰

## ۱۵-۳- روش تدریس درس «ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟»

### اهداف کلی

۱- شناخت انواع ارتباطات بین فردی (خانوادگی، مجاورتی و عملکردی)

۲- شناخت آموزه‌ها و رهنمودهای دینی در ارتباط با هر یک از ارتباطات فوق

انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :

۱- مفهوم ارتباطات خانوادگی و آثار نیکی به والدین را با توجه به آموزه‌های دینی بیان کنند.

۲- به مواردی از ارتباطات سالم (مناسب) و ارتباطات ناسالم (نامناسب) در سطح خانواده اشاره کنند.

۳- مفهوم ارتباط مجاورتی را با ذکر مثال بیان کنند.

۴- آداب همسایه‌داری از دیدگاه امام سجّاد (ع) را بیان کنند.

۵- ارتباط عملکردی را با ذکر مثال بیان کنند.

۶- حقوق معلم را بر اساس دیدگاه امام سجّاد (ع) تبیین کنند.

مدت زمان تدریس : دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی : ارتباطات خانوادگی، ارتباطات سالم و ناسالم، آثار نیکی به

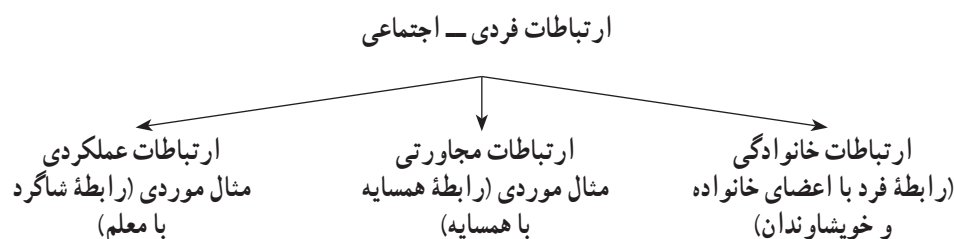
والدین، ارتباط مجاورتی، آداب همسایه‌داری، آثار نیکی به همسایگان، ارتباط عملکردی، حقوق معلم

توضیحاتی دربارهٔ درس : موضوع این درس تبیین سه نمونه از ارتباطات فردی - اجتماعی

است که به ترتیب عبارت‌اند از ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی. رابطه هر یک از ما با اعضای خانواده و خویشاوندان ما از نوع ارتباطات خانوادگی است. در این درس وظایف و مسئولیت‌های افراد در برابر اعضای خانواده (پدر، مادر و یا بستگان) همسایگان، هم کلاسی و معلمان مورد بحث قرار می‌گیرد. رابطه ما با همسایگان، دوستان، هم کلاسی‌ها یا همکاران از نوع مجاورتی است. سومین رابطه از نوع عملکردی است که به دلیل نیاز ما به سایر افراد به وجود می‌آید؛ مانند رابطه شاگرد با معلم، بیمار با پزشک، خریدار با فروشنده و مواردی از این قبیل. هر یک از ما برای این نوع ارتباطات و برای برقراری ارتباط سالم با دیگران ناچار هستیم که از وظایف و مسئولیت‌های خود آگاه شویم. در این درس عمدتاً به مواردی اشاره می‌شود که به لحاظ ارزش‌های دینی و اجتماعی در رتبه بالاتری قرار دارند. وظایف و مسئولیت‌ها از منظر دین اسلام به ویژه رساله حقوق امام سجاد (ع) مورد بررسی قرار می‌گیرد.

روش‌های تدریس پیشنهادی: روش توضیحی، فعالیت جمعی، بحث گروهی و فعالیت فردی  
سناریوی تدریس

۱- ابتدا نموداری مانند شکل زیر بر روی تخته گچی ترسیم کنید.



۲- تعریف ارتباطات خانوادگی را روی تخته گچی بنویسید. از دانش‌آموزان بخواهید که اهمیت داشتن خانواده را از ابعاد مختلف بیان کنند. خانواده نیازهای مادی و روانی ما را تأمین می‌کند، خانواده راه زندگی کردن را به ما یاد می‌دهد، خانواده به هنگام بیماری از ما مراقبت می‌کند، خانواده از تحصیل ما حمایت و پشتیبانی می‌کند، خانواده به هنگام تشکیل خانواده از ما حمایت مالی و اجتماعی می‌کند. اهمیت پدر و مادر از نظر قرآن را با ذکر آیاتی برای دانش‌آموزان تشریح کنید. از دانش‌آموزان بخواهید که در مورد فواید داشتن برادر و خواهر نظرات خود را بیان کنند. از یک دانش‌آموز بخواهید که آثار نیکی به والدین را از نظر ائمه اطهار در کلاس بخواند. به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که ارتباط ما با والدین باید از نوع ارتباطات سالم و مثبت باشد به گونه‌ای که والدین

همواره از ما رضایت داشته باشند.

۳- فعالیت (۲) را در کلاس اجرا کنید. از نماینده هر گروه بخواهید که نظرات خود را در کلاس بخوانند.

۴- تعریف ارتباطات مجاورتی را روی تخته گچی بنویسید.

از یکی از دانش‌آموزان بخواهید که متن درس را بخواند و درباره مفهوم همسایه از نظر پیامبر اسلام (ص) و حقوق همسایه از نظر امام سجاد (ع) بحث کنید. از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت ۳ را اجرا کنند و عملکرد خود یا خانواده خود را در ارتباط با یکی از همسایگان مورد ارزیابی قرار دهند. از یکی از دانش‌آموزان بخواهید که آثار نیکی به همسایگان را از منظر ائمه اطهار (ع) بیان کند. از دانش‌آموزان بخواهید که نظر خود را درباره روابط ناسالم با همسایه و پیامدهای آن بیان کنند.

۵- تعریف ارتباطات عملکردی را روی تخته گچی بنویسید.

از یکی از دانش‌آموزان بخواهید نظرات امام سجاد (ع) را درباره حقوق معلم برای دیگران بخواند. فعالیت ۴ را در کلاس اجرا کنید. دانش‌آموزان با تمرکز بر روی متن باید جدول را تکمیل کنند و سپس عملکرد خود را در ارتباط با معلم یا معلمان خود مورد ارزیابی قرار دهند.

### شیوه ارزشیابی

۱- انجام فعالیت‌ها در کلاس و تکمیل برگه‌های خود ارزیابی. حداکثر ۵ نمره

۲- تکمیل چک لیست مشاهده عملکرد توسط معلم در مورد فعالیت افراد یا گروه‌ها. (حداکثر

۵ نمره)

## دانستنی‌هایی برای معلم

مهارت در برقراری روابط سالم با دیگران موجب می‌شود که ما در محیطی سالم، شاد و به دور از فشار روانی زندگی کنیم. رشد انسان منوط به داشتن روابط سالم با خانواده، خویشاوندان، دوستان، همسایگان، معلمان و افراد جامعه است. در صورتی که از برقراری ارتباط سالم با دیگران ناتوان باشیم، به‌طور طبیعی ما باید در خود احساس نگرانی، غم و یا حتی خشم را تجربه کنیم. در برقراری یک رابطه سالم با دیگران، مسئولیت‌پذیری یکی از شرط‌های اساسی است. روابط سالم بر مبنای احترام و عمل به وظایف دو جانبه بی‌ریزی شده است. در بین روابطی که ما با افراد مختلف داریم، روابط با والدین، همسایگان و معلمان از اهمیت بیشتری برخوردار است. در رابطه با والدین، همسایگان یا معلمان همواره باید به نکات مثبت آنها توجه کرد. در بین این افراد منزلت والدین و معلمان بالاتر از بقیه است.

## ۱۶-۳- روش تدریس درس «مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی (انتخابی)»

### اهداف کلی

- ۱- آشنایی دانش‌آموز با مفاهیم تاب‌آوری و تحمل سختی
- ۲- آشنایی دانش‌آموزان در خصوص راه‌های مقابله با سختی‌ها و مشکلات  
انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
  - ۱- تعاریف تاب‌آوری و تحمل سختی را بدانند.
  - ۲- راه‌های مقابله با سختی‌ها و مشکلات را بیان کنند.
  - ۳- چند نمونه از مشکلات و سختی‌های زندگی را فهرست کنند.
  - ۴- در مقابل مشکلات و سختی‌ها، از خود واکنش مناسبی نشان دهند.
  - ۵- بتوانند مشکلات دیگران را درک کرده و در زمینه تحمل سختی به آنها کمک یا با آنها همدردی کنند.

- ۶- با افرادی که در مقابله با مشکلات موفق بوده‌اند، مصاحبه و نتیجه را بازگو کنند.
- ۷- آزمون‌های مربوط به تحمل سختی را مطالعه و به آنها پاسخ دهند.
- ۸- شرایط سخت رزمندگان اسلام در دوران دفاع مقدس را با مطالعه خاطرات آنها درک کرده و مواردی را بیان کنند.

- ۹- با مراجعه به آزادگان و بررسی شرایط سخت اسارت، نکات آموزنده‌ای از زندگی آنان را در کلاس ارائه کنند. (اختیاری)

- ۱۰- با شناخت بیشتر و پذیرش و تحمل سختی‌ها به‌عنوان ضرورت زندگی، از آنها به‌عنوان فرصتی مطلوب در جهت پیشرفت خود و دیگران استفاده کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیحاتی دربارهٔ درس: تاب‌آوری و تحمل سختی‌ها یکی از ظرفیت‌ها و مهارت‌های ویژهٔ افراد در طول زندگی است که برای رشد و پیشرفت خود و دیگران، هر فردی بدان نیاز دارد. سختی‌ها، مشکلات، فراز و نشیب‌های دوران زندگی از کودکی تا کهنسالی برای اکثر افراد وجود داشته و گریزی از آن نیست؛ لذا با توجه به اهمیت موضوع در این درس با آدرس‌هایی ساده و کاربردی که به دانش‌آموزان داده می‌شود، آنها ضرورت شناخت مشکلات و تحمل آنها در زندگی را یاد می‌گیرند. در این درس تلاش می‌شود که ابتدا دانش‌آموزان با مفاهیم کلی تاب‌آوری و تحمل سختی آشنا و



سپس راه‌های ساده‌ای را برای شناخت بیشتر ظرفیت خود در تحمل سختی و تمرین مقابله با مشکلات در حال و آینده، شناسایی کنند.

از جمله دوران‌هایی که می‌توان مصادیق فراوانی از تحمل سختی‌ها در آن را مطالعه و معرفی کرد، دوران دفاع مقدس و دفاع جانانه ملت قهرمان و نوجوانان رزمنده می‌باشد که به اختصار در این درس به آن اشاره شده است.

**فرایند تدریس:** همان‌طور که در ابتدای درس ملاحظه می‌شود، درس با یک تصویر شروع شده و هدف آن ایجاد انگیزه و انتقال پیامی کوتاه از مفهوم تاب‌آوری به دانش‌آموزان است و می‌خواهد به آنان این حس را منتقل کند که سختی‌ها و مشکلات را به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره بپذیرند و با نگاه مثبت با آن برخورد کنند.

ادامه درس با حدیثی از حضرت علی (ع) آغاز شده و می‌خواهد این پیام را برساند که اولیای الهی و تمام دنیا برای رسیدن به حیات طیبه، مشکلات زیادی را تحمل کرده‌اند تا سرانجام به چهره‌ای اثرگذار در زندگی بشر تبدیل شده‌اند.

پس از توضیحات اولیه در خصوص مفاهیم تاب‌آوری می‌توان در صورت امکان با پخش یک فیلم کوتاه از زندگی افراد در شرایط سخت؛ برای مثال، کوهنوردان، معلولان و جانبازان یا مصاحبه با افرادی که توانسته‌اند در شرایط سخت و طاقت فرسا به موفقیت‌های بزرگی برسند، فضای فکری دانش‌آموزان را می‌توان متحول کرد و آنان را نسبت به شناخت مشکلات افراد حساس کرد تا آنها، ضمن تشکر از خداوند متعال، پدر و مادر و خادمان جامعه اراده بیشتری برای استفاده بهینه از امکانات، فضای موجود، فرصت‌ها و دوستان خوب از خود نشان دهند.

### یک نکته:

در سال ۱۳۷۸ و در برنامه تلویزیونی نیم رخ که برای نوجوانان و جوانان پخش می‌شد، با یکی از جوانان موفق المپیادی کشور که مدال‌هایی در عرصه علمی و بین‌المللی آورده بود، مصاحبه می‌کردند و آخرین سؤال از او این بود خواسته شما چیست؟ گفت: «من به دنبال طلب خود از دنیا هستم» این جواب یعنی هرچه جایگاه، رتبه و مقام در دنیا وجود دارد، حق جوان ایرانی است و من بایستی به این مراتب بالا برسم! بنده نیز در یک گفت‌وگوی یک طرفه به این جوان با انگیزه گفتم: کاملاً درست تشخیص داده‌ای و این جایگاه‌ها، حق تو و دیگر جوانان خوش‌باور و پر تلاش است، ولی برای رسیدن به

مراتب بالا، بایستی بزرگ بود و بزرگی نیز شرط دارد! گفت: چه شرطی؟  
گفتم: «فهم چند کلید واژه، اتصال، حفظ و توسعه آنها از جمله:  
- تمسک به معارف قرآن کریم و اهل بیت (ع)

- فهم ولایت و اندیشه‌های بی‌نظیر امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری حضرت  
آیت الله خامنه‌ای و حرکت در مسیر آن، شناسایی و حفظ میراث گرانبهای تمدن کهن  
ایرانی و توسعه فرهنگ پیشرو اسلام در دنیا، خصوصاً در دوران انقلاب اسلامی و دفاع  
مقدس با عنوان فرهنگ جهاد و ایثار.»

دوران باشکوه دفاع مقدس و در داخل سنگرهای رزمندگان که بخش قابل توجهی  
از آنها نوجوانان و جوانان پرشور مدارس مختلف کشور بوده‌اند، شیوه‌های متنوع و  
مختلفی از زندگی ساده و بسیار شیرین و البته در مواقعی بسیار سخت را به نمایش  
می‌گذارد.

از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که با مطالعه یک یا چند کتاب خاطره از نوجوانان  
رزمنده، بخش‌هایی از آنها را انتخاب کرده و به صورت نمایشی یا با استفاده از روزنامه  
دیواری، طنز جبهه و ... برای همسالان خود اجرا کرده و سپس آموزه‌های آن را با  
حضور معلم و یا افراد مدعو در کلاس به بحث بگذارید.

با پخش فیلم‌های کوتاه از مراحل اعزام تا حضور در جبهه و فعالیت‌های سخت  
آنان نتیجه را جمع بندی و قضاوت در مورد آن را به دانش‌آموزان واگذار کرده و آنان  
را راهنمایی کنید.

با ذکر این گونه مطالب و مثال‌ها می‌توانید به دانش‌آموزان عزیز ضمن توصیه به برنامه‌ریزی  
صحیح برای رسیدن به قله‌های موفقیت، ضرورت تحمل سختی‌ها و مشکلات پیش‌بینی شده و  
نشده‌ای را گوشزد کنید تا آنها بتوانند به اهداف عالی خود برسند.

۱- فعالیت (۱) را انجام دهید. از یک دانش‌آموز بخواهید متن مربوط به فعالیت (۱) را بخواند  
و با نظرخواهی از دانش‌آموزان، به سؤال کتاب در خصوص نحوه مقابله آنها با مشکلات و سختی‌ها  
پاسخ دهند. از آنها بخواهید مهم‌ترین پاسخ‌ها را در کتاب بنویسند. مفهوم تاب‌آوری را روی تخته

کلاس بنویسید و از یک دانش‌آموز دیگر بخواهید که ادامهٔ متن را بخواند.

۲- فعالیت (۲) را از طریق بحث کلاسی انجام دهید. مهم‌ترین پاسخ‌ها را روی تختهٔ گچی

بنویسید.

۳- فعالیت (۳) را انجام دهید. از دانش‌آموزان بخواهید که با استفاده از تصویر، داستانی را

در ارتباط با تاب‌آوری بنویسند.

خاطرهٔ ۱ کتاب درسی به شرح کوتاهی از زندگی پر مخاطره و نحوهٔ برخورد با بحران‌های شکننده در دوران اسارت توسط دانش‌آموز رزمنده سید ناصر حسینی پور در کتاب «پایی که جا ماند» پرداخته است.

دانش‌آموزان با مطالعهٔ این کتاب با جشنواره‌ای از مشکلات، تلخی‌ها و شیرینی‌های دوران

اسارت از تیر ماه سال ۱۳۶۷ تا شهریور ماه سال ۱۳۶۹ و نحوهٔ زندگی و مدیریت بحران در سخت‌ترین

شرایط برای یک نوجوان آشنا شده و او را در پایان، یک مرد پخته همراه با کوهی از یافته‌های کاربردی

در زندگی آینده می‌بینند و با آشنایی با فهرست متنوعی از آموزه‌های آن دوران یاد می‌گیرند که می‌توانند

مشکلات را تحمل کنند و راهی برای مقابله با آنها پیدا کنند.

۴- فعالیت (۴) را انجام دهید.

خاطرهٔ ۲ به منظور توجه بیشتر دانش‌آموزان عزیز به انجام بهتر و عاقلانهٔ تکالیف الهی ضمن

تحمل سختی در نظر گرفته شده است.

۵- فعالیت (۵) آزمون خود سنجی در زمینهٔ تاب‌آوری است که به صورت فردی انجام می‌شود.

اکثر دانش‌آموزان در این پایهٔ تحصیلی در آستانهٔ ورود به انجام وظایف دینی و شرعی بوده و

لازم است درک مناسبی از تعهدات خود در مقابل خداوند متعال داشته باشند؛ لذا به منظور سازندگی

بیشتر خود و آماده‌سازی جان و روان خویشتن برای ورود به جامعه و مدیریت بحران‌ها و سختی‌های

پیش رو، همچنین خدمت مفید به هموعان، با یکی از تکالیف ویژه که مبانی قبولی بقیهٔ عبادات خواهد

شد؛ یعنی نماز، آشنا و مقید می‌شوند.

نوع آشنایی و ورود به این فرضیهٔ بزرگ الهی بسیار ظریف و مهم است و اگر در این خاطره،

اقامهٔ نماز در اوج سختی و تحمل درد توسط جانباز شهید محمد تقی متقیان آورده شده است به سبب

این بود که بعضی از انسان‌های الهی و موفق در سخت‌ترین شرایط جسمی و روحی، نماز خود را در

اول وقت به جای آورده‌اند تا بتوانند مشکلات روحی و جسمی را تحمل کرده و به آرامش دست یابند.

او با این وضعیت جسمی ما را به یاد نماز حضرت امام خمینی (ره) در روزهای آخر زندگی و در

بیمارستان قلب جماران می‌اندازد که به صورت ایستاده با کمک و همراهی دو نفر و اتصال سرم خون

به بدن در حال نماز است که این اصرار به نماز با بدنی ناتوان و کهولت سن، می تواند درس و الگوی خوبی برای دانش آموزان عزیز باشد.

دبیران گرامی می توانند به اتفاق دانش آموزان با حضور در مراکزی مانند مراکز نگهداری جانبازان، افراد معلول و افراد کهنسال یا با پخش تصاویر یا فیلم های مناسبی در این زمینه، ضمن توجه به شرایط افراد در تحمل سختی و سپاسگزاری به درگاه خداوند به خاطر نعمت سلامتی، برای سلامت روحی و جسمی این افراد درخواست شفا نمایند.

### فعالیت های پیشنهادی :

در صورت امکان با دعوت یکی از دانش آموزان موفق آموزشگاه یا شهرستان خود که با مشکلات جسمی - حرکتی فراوان و محدودیت های مختلف توانسته است به مراتب تحصیلی، شغلی و خدمتی مناسب برسد و طرح سؤال از وی، مسیر موفقیت او را به بحث بگذارید. با توجه به تأثیر مثبت تصاویر، می توانید مفاهیم اصلی این درس را همراه با تصاویر و یا فیلم و یا با استفاده از نرم افزار پاورپوینت در کلاس درس (در صورت امکان) ارائه و یا از دانش آموزان بخواهید تا موضوعاتی را انتخاب و به صورت پاورپوینت برای دوستان خود توضیح دهند. در پایان، فعالیت برای انجام دادن در خانه در نظر گرفته شده است که جنبه انتخابی دارد و دانش آموزان با مطالعه درس یا مطالعه خاطرات یکی از رزمندگان و با تمرکز بر سختی ها و دشواری هایی که آنها در طول جنگ با آنها مواجه بوده اند، چکیده ای را برای ارائه در کلاس تهیه می کنند.

## ۱۷-۳- روش تدریس درس «مهارت های شاد زیستن (انتخابی)»

### اهداف کلی

- ۱- شناخت مفهوم شادی، آثار شادی و انواع آن
  - ۲- آگاهی از آداب شادی و تفریح و ارزیابی میزان آن در خود
  - ۳- پذیرش شادی و غم به عنوان بخشی از زندگی
- انتظارات یادگیری : از دانش آموزان انتظار می رود که در پایان درس :
- ۱- نظر حضرت علی (ع) و امام رضا (ع) را به ترتیب درباره شادی و اوقات فراغت بیان کنند.

۲- دلایل نیاز انسان به شادی را بیان کنند و تعدادی لطیفه شادکننده را در کلاس برای خندانند دانش‌آموزان بیان کنند.

۳- نمونه‌هایی از شادی‌های مفید و سازنده کوتاه مدت و پایدار را نام ببرند.

۴- چهار رکن مهم شادی را نام ببرند.

۵- میزان شادی را در خود ارزیابی کنند و چند فعالیت جبرانی و شادکننده را برای کاهش غم‌های خود پیشنهاد کنند.

مدت زمان تدریس: یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی درس: شادی و شاد زیستن، اوقات فراغت، لطیفه‌گویی، شادی‌های کوتاه مدت و پایدار، آداب شادی و تفریح، مهارت‌ها و ارزیابی میزان شادی و افسردگی شخصی و ارائه پیشنهاد برای شاد زیستن.

توضیحاتی درباره درس: شادی، انگیزه‌ای برای بقا و عاملی برای خلاقیت است و برعکس آن، غم عاملی برای پیدایش انواع مشکلات روحی و روانی است. زندگی نیز توأم با شادی و غم است و برخورد با هر کدام اجتناب‌ناپذیر است، اما باید یاد بگیریم که به سرعت بر غم و اندوه خودمان مسلط شویم و خود را از طریق سرگرم کردن به فعالیت‌های مفید و سازنده، شاد نگه داریم. این درس با توجه به این ملاحظات نوشته شده است.

در شروع این درس تلاش شده است که با بیان احادیثی از حضرت علی (ع) و امام رضا (ع) توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب کنیم که اسلام بر شاد زیستن و حفظ آرامش درونی تأکید دارد. در انجام فعالیت ۱ هدف، ایجاد محیط شاد در کلاس است. در فعالیت ۲ اصول شادی و نمونه‌هایی از دستورالعمل‌های آن آورده شده است. توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب می‌کنیم که شادی یکی از نیازهای انسان است. در فعالیت ۳ می‌خواهیم توجه بچه‌ها را به این نکته جلب کنیم که شادی‌ها بر دو نوع است؛ برخی پایدار و برخی زودگذر است و از طرفی شادی با لهو و لعب فرق می‌کند. بدگویی دیگران، آزار و اذیت دیگران به قصد خنده و تفریح و مسخره کردن دیگران تفریح نیست؛ بلکه شادی یعنی یک فعالیت سالم و مفید که می‌تواند کوتاه مدت یا بلند مدت باشد. اما به هر حال، شادی‌های غیرواقعی هستند که اساس و بنیان درستی ندارند و پیامدهای آنها رنج‌های بلندمدت را به دنبال دارد. اینها نباید موجب فریب انسان شود. در رأس همه شادی‌ها ایمان به خدا و راضی بودن به خواست خداوند، گشاده رو بودن، انجام اعمال صالح و خوشحال کردن دیگران قرار دارد؛ زیرا این نوع شادی‌ها پایدار است و موجبات رضایت روحی دائمی انسان را فراهم می‌کند.

همان‌گونه که اشاره شد وضعیت روحی انسان بین شادی و غم در نوسان است. دلایل متعددی برای این حالت وجود دارد. باید یاد بگیریم که از طریق فعالیت‌های جبرانی و شاد کننده در زمانی که افسرده و غمگین هستیم، سلامت روحی خود را حفظ کنیم.

روش‌های تدریس پیشنهادی: روش توضیحی، بحث گروهی، فعالیت‌های جمعی و فعالیت فردی

### سناریوی تدریس

۱- فعالیت (۱) را در کلاس انجام دهید. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که به نوبت تعدادی لطیفه برای بقیه دانش‌آموزان تعریف کنند. برای بچه‌ها در خصوص رواج لطیفه در جامعه و اهمیت آنها در شادی مردم صحبت کنند. به آنها تذکر دهید که لطیفه گویی با بدگویی و یا مسخره کردن دیگران فرق می‌کند.

حدیث حضرت علی (ع) را روی تخته گچی بنویسید، از بچه‌ها سؤال کنید که چرا انسان به شادی نیاز دارد. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که با مروری بر تجارب خانوادگی به برخی از عوارض افسردگی و دلایل بروز آن برای بقیه، مطالبی را مطرح کنند.

نظر دانش‌آموزان را به فرمایش امام رضا (ع) جلب کنید. با استفاده از تخته گچی فعالیت‌هایی را که در زمان اوقات فراغت باید انجام دهیم تا از زندگی لذت ببریم و هم کار مثبتی انجام داده باشیم که امام رضا (ع) بدانها اشاره کرده است، فهرست کنید. به بچه‌ها توضیح دهید که اوقات فراغت غیر از اوقات کار و فعالیت است. فعالیت‌هایی که انسان در شب و روز انجام می‌دهد به سه بخش تقسیم می‌شود برخی صرف خواب و استراحت می‌شود، برخی صرف کار و فعالیت و برخی نیز اوقات فراغت است؛ یعنی انسان مشغول کار نیست، اما باید برای آن برنامه‌ریزی کند.

۲- فعالیت‌های جمعی بچه‌ها را تشویق کنید تا پاسخ سؤالات مربوط به فعالیت ۲ را با توجه به تجربیات خود بدهند. این پاسخ‌ها و یا رهنمودهای پیشنهادی را روی تخته گچی بنویسید.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول زیستی: غذاهایی مصرف کنیم که انواع نیازهای بدن را تأمین

کند.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول روان‌شناسی: با محبت به دیگران، دوستی آنها را به خود

جلب کنیم.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول اجتماعی: در هفته یک بار کار مفید برای دیگران انجام دهیم.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول معنوی: دعا و نمازهای روزانه را مرتب بخوانیم.

۳- جدول فعالیت ۳ را روی تخته گچی ترسیم کنید. از بچه‌ها بخواهید که در مورد شادی‌های

کوتاه مدت و پایدار، نظرات خود را اظهار کنند. تعدادی از این نظرات را در جدول بنویسید. به

بچه‌ها خاطر نشان کنید که شادی نباید با گناه مخلوط شود. برای مثال، یک بازی فوتبال و تماشای آن شادی است، اما مسخره کردن بازیکن و فحاشی به او شادی نیست. درباره چهار رکن شادی برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

۴- فعالیت آزمون خود سنجی را اجرا کنید. نموداری روی تخته گچی ترسیم کنید و آن را به ده قسمت تقسیم کنید. از دانش‌آموزان بخواهید که این نمودار را روی یک برگه کاغذ ترسیم کنند و آن را به صورت ده تایی شماره‌گذاری کنید. سمت ۱۰۰ را شادترین فرد و سمت صفر را غمگین‌ترین فرد بنویسند. از آنها بخواهید که به خودشان نمره بدهند و درباره علل نزدیکی به شادترین فرد یا غمگین‌ترین فرد توضیح دهند.

به دانش‌آموزان تذکر دهید همان‌طور که خوشحالی بخشی از زندگی است، غم نیز بخشی از زندگی است. زندگی به صورت‌های مختلف غم‌هایی را برای ما یا انسان‌ها به همراه دارد. در ضمن همواره در زندگی، خود را با افراد پایین‌تر و مشکل‌دارترین انسان‌ها مقایسه کنند. در آن صورت است که از زندگی و خداوند رضایت بیشتری به دست می‌آورند.

۵- از دانش‌آموزان بخواهید که چند فعالیت شاد کننده برای تبدیل حالت غم یا کنترل آن پیشنهاد کنند و آنها را در جدول بنویسند.

شیوه ارزشیابی: ارزشیابی در این درس، با استفاده از آزمون‌های کتبی و انجام فعالیت‌ها و چک لیست مشاهده‌ای صورت می‌گیرد.

نمونه آزمون‌های کتبی کوتاه پاسخ

۱- حدیثی را از حضرت علی (ع) درباره اهمیت شادی بنویسید.

۲- چهار رکن شادی را نام ببرید.

نمونه آزمون‌های عملکردی: انجام فعالیت ۳، فعالیت ۴ و ۵ به صورت گروهی

حداکثر نمره‌ای که برای انجام هر فعالیت تعلق می‌گیرد ۵ و حداقل آن نمره ۱ است.

عالی (۵)، خوب (۴)، متوسط (۳)، ضعیف (۲)، بسیار ضعیف (۱).

## دانستنی‌هایی برای معلم

افراد مختلف از شادی تعاریف مختلفی را ارائه کرده‌اند. ارسطو، شادی را معادل لذت بردن از یک چیز می‌داند. پروفیسور مک‌گیل، شادی را تمایلات ارضاء شده یک فرد می‌داند. برخی از پژوهش‌ها بر داشتن صفات معینی از شخصیت، داشتن شغل مناسب یا پیوندهای صمیمانه دوستی و

ایمان مذهبی تأکید دارند. در بین صفات و خصلت‌های شخصیت، اعتماد به نفس بالا، خوش‌بینی، برون‌گرایی و احساس و باور خوب نسبت به خود و به کنترل داشتن بر خود اهمیت بیشتری دارند.

پیامبر اسلام (ص)، شادی را در انجام اعمال خداپسندانه می‌داند.

شادی در حقیقت عبارت است از احساس خوش‌بختی در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و جامعه، تحقق آرزوها و رفع نیازهای عمومی و داشتن رضایت درونی معنوی.

فوردایس یکی از روان‌شناسانی است که برای شاد زیستن چهارده اصل را پیشنهاد کرده است. برنامه او به نام برنامه شادکامی فوردایس معروف است.

**اصل اول — فعالیت:** این اصل بر انجام فعالیت‌های جسمانی پرتحرک، فعالیت‌های جدید و تازه، فعالیت‌های دسته جمعی، فعالیت‌های معنادار و فعالیت‌های لذت بخش از نظر روحی تأکید دارد.

**اصل دوم — روابط اجتماعی:** داشتن رابطه با دیگران موجب احساس رضایت از زندگی، حمایت از سوی دیگران و تعلق به گروه می‌شود.

**اصل سوم — خلاقیت:** در این اصل بر لذت بردن از کار و رضایت شغلی و خلاقیت در کار تأکید می‌شود.

**اصل چهارم — برنامه‌ریزی:** داشتن اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت و مدیریت زمان برای رسیدن به آنها موجب می‌شود تا کارها به موقع انجام شود. مسامحه‌کاری و طفره رفتن از جمله رفتارهایی‌اند که شادی را کاهش می‌دهد.

**اصل پنجم — دوری از افکار نگران‌کننده:** نگرانی، دشمن شماره یک شادی است. افراد با کنار گذاشتن افکار منفی می‌توانند به افزایش شادی خود کمک کنند.

**اصل ششم — سطح توقعات معقول:** انتظارات و توقعات بالا معمولاً به ناکامی منجر می‌شود، ولی توقعات در سطح معقول به نتایج دلخواه و مطلوب منجر می‌شود.

**اصل هفتم — خوش‌بینی:** افراد شاد تفکرات مثبت دارند و با حوادث و اتفاقات خوش‌بینانه برخورد می‌کنند. به عبارتی از وقایع ناگوار تفسیرهای مثبت دارند.

**اصل هشتم — توجه به زمان حال:** شادی همواره در اینجا و در زمان حال اتفاق می‌افتد و نه در جای دیگر و یا در زمانی دیگر، افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می‌کنند حداکثر لذت را از فعالیت‌های روزانه خود ببرند. تمرکز ذهن بر روی حوادث تلخ گذشته یا ندامت بر آنها چیزی جز غم و اندوه برای فرد به ارمغان نمی‌آورد.

**اصل نهم — پرورش شخصیت سالم:** منظور دوست داشتن خود، پذیرش نکات قوت،



محدودیت‌ها و ضعف‌های خود، شناخت خود و کمک کردن به خود در جهت افزودن توانمندی‌ها، تسلط و کنترل سرنوشت است.

**اصل دهم — پرورش شخصیت اجتماعی:** برون‌گرایی مهم‌ترین اصل شادی پس از خوش‌بینی است. شادی بیشتر در نزد کسانی دیده می‌شود که از یک زندگی فعال اجتماعی لذت می‌برند. در بعد رفتاری بیشتر بر رفتارهایی نظیر خندیدن، سپاس‌گزاری از دیگران، آغاز گفت‌وگو و مطرح کردن مناسب عقاید و نظرات خود توصیه می‌شود.

**اصل یازدهم — خود واقعی بودن:** پژوهش در مورد افراد شاد نشان می‌دهد که آنها تمایل دارند واقعاً خودشان باشند، صفاتی مانند طبیعی بودن، خود انگیختگی، قابل اعتماد، بی‌ریا بودن، امین، منصف بودن، بی‌آلایشی، صمیمی و واقع‌گرا بودن از صفات افراد شاد است.

**اصل دوازدهم — از بین بردن احساسات منفی:** افراد شاد همواره تلاش می‌کنند احساسات منفی را از خود دور کنند و در صورت تجربه، احساس منفی آن را به‌طور صحیح ابراز می‌کنند.

**اصل سیزدهم — صمیمیت:** داشتن روابط صمیمانه به‌ویژه بین مرد و زن و خواهران و برادران و خویشاوندان یا دوستان در میزان شادی افراد نقش حیاتی دارد.

**اصل چهاردهم — اولویت دادن به شادی:** شاد زیستن باید اولویت افراد باشد. افراد شاد درباره‌ی چگونگی حفظ و افزایش شادی خود زیاد فکر می‌کنند و برای آن برنامه دارند. (منبع: مجله اینترنتی برترین‌ها (۲۰۱۳/۹/۲۰))

## فهرست فعالیت‌های اختیاری

**قابل توجه:** معلمان می‌توانند از بین این فعالیت‌ها برای هر نیمسال تحصیلی تعدادی از فعالیت‌های اختیاری را برای تحقیق دانش‌آموزان انتخاب و به آنها معرفی کنند. هر دانش‌آموز حداقل یک فعالیت تحقیقی را در طول سال تحصیلی انتخاب خواهد کرد. دانش‌آموزان می‌توانند نتیجه تحقیق را به صورت خلاصه در بخش پایانی کتاب (فعالیت‌های اختیاری) بنویسند و یا به صورت روزنامه دیواری و جزوات کم‌حجم منتشر کنند.

پیشگیری از اعتیاد — اصول موفقیت در زندگی — هدف از زندگی — عامل اضطراب در امتحان و راهکارهای مقابله با آن — نکات کاربردی در امتحان — حافظه و روش‌های تقویت آن — مهارت‌های گوش دادن مؤثر — مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، غلبه بر ترس — مهارت ظاهر شدن در جامعه و حضور در بین مردم — مهارت همدلی و همدردی، تغذیه سالم، بیماری‌های شایع

در جامعه، خواب و آداب خوابیدن - مهارت‌های خواندن - مهارت انعطاف‌پذیری - آداب و رسوم محلی - مهارت انتخاب شغل - مهارت شناخت مراحل زندگی - مهارت‌های اقتصادی (کسب درآمد، راه‌های کسب درآمد، نحوه استفاده از پول) - انواع پول - مزایا و معایب اینترنت - انتظارات خانواده از ما - مهارت آرام‌سازی (آرامیدگی) - هوش و انواع آن - افسردگی و دلایل آن - تنهایی و مهارت‌های مقابله با آن - کم‌رویی و دلایل و راه‌های مقابله با آن - مهارت‌های مقابله با شکست - دین و بهداشت روانی - خواص ویتامین‌ها، خواص مواد معدنی موجود در غذاها - خواص منابع غذایی (گوشت، لبنیات، ماهی و چربی) - مهارت‌های تغذیه صحیح - انواع مواد غذایی - خطرات چاقی - آداب غذا خوردن (۴۵ مهارت) - کمک‌های اولیه (تنفس مصنوعی، ماساژ قلبی، انتقال مصدوم) - مشکلات تنفسی - نجات غریق - درمان سوختگی - مقابله با آتش‌سوزی - مهارت‌های مقابله با دیابت - سکتۀ قلبی - مهارت‌های اولیه در درمان صرع - شکستگی استخوان - مسمومیت غذایی - دندان درد - گاز گرفتگی توسط سگ و گربه - کمک‌های اولیه در زمان نیش عقرب، مارگزیدگی و گزش حشرات - خونریزی از بینی - سسکه - اسهال - بالا آوردن مواد غذایی و گاز گرفتگی - گلو درد - سرمازدگی و گرمازدگی - فرو رفتن جسم خارجی در چشم و گوش - مهارت‌های سفر - آداب معاشرت با دیگران

## معرفی کتاب‌هایی برای مطالعه معلم

- ۱- فرهادیان، رضا (۱۳۸۸)، آنچه دربارهٔ کودکان و نوجوانان باید بدانیم. مؤسسه فرهنگی تربیتی توحید.
- ۲- مطهری، مرتضی (۱۳۶۶)، فلسفه اخلاق، انتشارات صدرا.
- ۳- خواص، امیر و دیگران (۱۳۸۵)، فلسفه اخلاق با تکیه بر مباحث تربیتی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، مرکز برنامه‌ریزی و تدوین متون درسی، نشر معارف.
- ۴- آیت‌الله... جوادی آملی (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیات، نشر اسراء قم.
- ۵- علی اکبری، حسن (۱۳۹۰)، حیات طیبه، هدف نهایی تعلیم و تربیت اسلامی، دبیرخانه شورای عالی آموزش و پرورش، ناشر نسل کوثر.
- ۶- برنامهٔ درسی ملی جمهوری اسلامی ایران (سند رمضان) (۱۳۹۱)، شورای عالی آموزش و پرورش.
- ۷- دکتر محمد رضا شرفی (۱۳۷۴)، دنیای نوجوان
- ۸- دکتر احمد خدایاری فرد، بلوغ تولدی دیگر، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- ۹- دکتر فریده هریرچیان، دانستنی‌های پزشکی، انتشارات پرورش.
- ۱۰- دکتر ماهیار آذر و دیگران (۱۳۹۰)، بلوغ جسمی و روحی روانی در دختران، انتشارات ما و شما.
- ۱۱- کریم زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۸۶)، فعالیت‌های مکمل آموزشی و پرورشی دوران راهنمایی، انتشارات رسانه تخصصی.
- ۱۲- حسین زاده، یعقوب و همکاران (۱۳۷۹)، دوست و دوستیابی، انتشارات منادی تربیت.
- ۱۳- کریم زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۹۰)، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایهٔ سوم، انتشارات پارمان هنر و اندیشه.
- ۱۴- مجموعهٔ کتابچه‌های آموزش مهارت‌های زندگی (۱۳۸۷)، نشر دانژه، شامل: ۱- مهارت خود آگاهی، ۲- مهارت مدیریت هیجانات، ۳- مهارت مدیریت استرس، ۴- راهنمای تاب‌آوری، ۵- راهنمای قاطعیت و رزی، ۶- مهارت کنترل خشم، ۷- مهارت تصمیم‌گیری، ۸- مهارت ارتباط مؤثر.
- ۱۵- اسپلاند، پاملا، ترجمهٔ مهسار مشتاق (۱۳۹۱)، روش‌های زندگی: نکات، گام‌ها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، یادگیری و لذت بردن از زندگی، انتشارات ابو عطا.

- ۱۶- هینتردان، ترجمه حسین محسن فارسی (۱۳۹۱)، چه کار کنم اگر خیلی عصبانی می‌شوم، انتشارات گام.
- ۱۷- حسین فرخ مهر (۱۳۹۰)، ادب آداب دارد.
- ۱۸- کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۸۶)، فعالیت‌های مکمل آموزشی و پرورشی دوران راهنمایی، انتشارات رسانه تخصصی.
- ۱۹- حسین زاده، یعقوب و همکاران (۱۳۷۹)، دوست و دوستیابی، انتشارات منادی تربیت.
- ۲۰- کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۹۰)، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایه سوم، انتشارات یارمان هنر و اندیشه.
- ۲۱- خرقانی رئیسی، شهلا، اختلالات رایج رفتاری در کودکان و نوجوانان، انتشارات رشد.
- ۲۲- دکتر مجید محمود علیلو (۱۳۸۶)، راهنمای مهارت‌های زندگی، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
- ۲۳- روان‌شناسی سال سوم دبیرستان، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی.
- ۲۴- کابلان، سادوک، ترجمه دکتر پورافکاری (۱۳۸۲)، خلاصه روان‌پزشکی، انتشارات تبریز.
- ۲۵- دکتر فرهاد، ماهر (۱۳۷۰)، رفتار درمانی بالینی، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۲۶- استرس بسته آموزشی اشاره، انتشارات چاپار فرزندگان، انجمن اولیاء و مربیان.
- ۲۷- دکتر سعید شاملو، آسیب‌شناسی روانی، انتشارات رشد.
- ۲۸- دکتر سعید شاملو (۱۳۹۲)، روان‌شناسی بالینی، انتشارات رشد.
- ۲۹- دکتر شکوه نوایی‌نژاد، رفتارهای بهنجار و نابهنجار، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- ۳۰- بسترهای آموزشی مشاور، بحث افسردگی، انتشارات چاپار فرزندگان، انجمن اولیاء و مربیان.
- ۳۱- دکتر حسین خنیفر و مژده پور حسینی (۱۳۹۱)، مهارت‌های زندگی، مرکز نشر هاجر، قم.
- ۳۲- دکتر محمد کاویانی (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۳۳- لیلیا پورقنبری (۱۳۹۱)، اصول شاداب‌سازی مدارس، ناشر: قاطع البرهان.
- ۳۴- محمد، رحمتی شهرضا (۱۳۹۰)، آداب شهروندی (راهنمای زندگی سالم شهری)، ناشر: فاتح خبیر، قم.

