



سنة ١٤٤٠ هـ

مهارت های زندگی

« دوره متوسطه اول »

حضرت علی (ع) می فرمایند:

غَايَةُ الْعِلْمِ حُسْنُ الْعَمَلِ

نتیجه نهایی دانش ، کردار نیک است.

سر آغاز

- با سلام و آرزوی سلامت برای شما دانش آموزان عزیز، قصد داریم با همکاری فعال شما در سال جاری یک سفر علمی دیگر را به عنوان «مهارت های زندگی» آغاز کنیم که شامل ۱۵ درس می باشد.
- درس اول **آشنایی با مهارت های زندگی**: در این درس یاد می گیریم که برای یک زندگی شاد و سالم به چه مهارت هایی نیاز داریم.
- درس دوم **قوانین کلاس مهارت های زندگی**: ایجاد یک کلاس خوب، راحت و صمیمی و کلاسی که در آن زندگی کردن را یاد بگیریم.
- درس های سوم، چهارم و پنجم **آشنایی با ویژگیهای خود**: خودمان را بهتر بشناسیم و به تواناییها و استعدادهای خود فکر کنیم و در هر موقعیتی متناسب با تواناییها و ضعف های خود تصمیم بگیریم و برنامه ریزی کنیم.

سر آغاز

- درس های ششم، هفتم، هشتم و نهم **اهمیت ارتباط و ارتباط های خود:** یاد می گیریم که چگونه ارتباط صحیح برقرار کنیم، چگونه منظور همدیگر را بهتر متوجه شویم . درباره موانع و پل های ارتباطی صحبت خواهیم کرد و سعی می کنیم با رعایت نکاتی ارتباطمان را با دیگران بهتر کنیم.
- درس های دهم، یازدهم و دوازدهم **تصمیم گیری و مراحل آن:** پیامدهای تصمیم گیری را با شما در میان می گذاریم و امیدواریم که شما با تمرین هایی که در این زمینه انجام خواهید داد در آینده تصمیمات بهتر و درست تری بگیرید.
- درس های سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم **بدن سالم، اثرات یک عادت بر زندگی سالم، سلامت خود و دیگران :** به سلامت شما و خانواده و مدرسه و جامعه خواهیم پرداخت.



هدف این درس:

افزایش توانایی های دانش آموزان عزیز

دانستن برای بهتر زیستن

درس اول

آشنایی با مهارت های زندگی



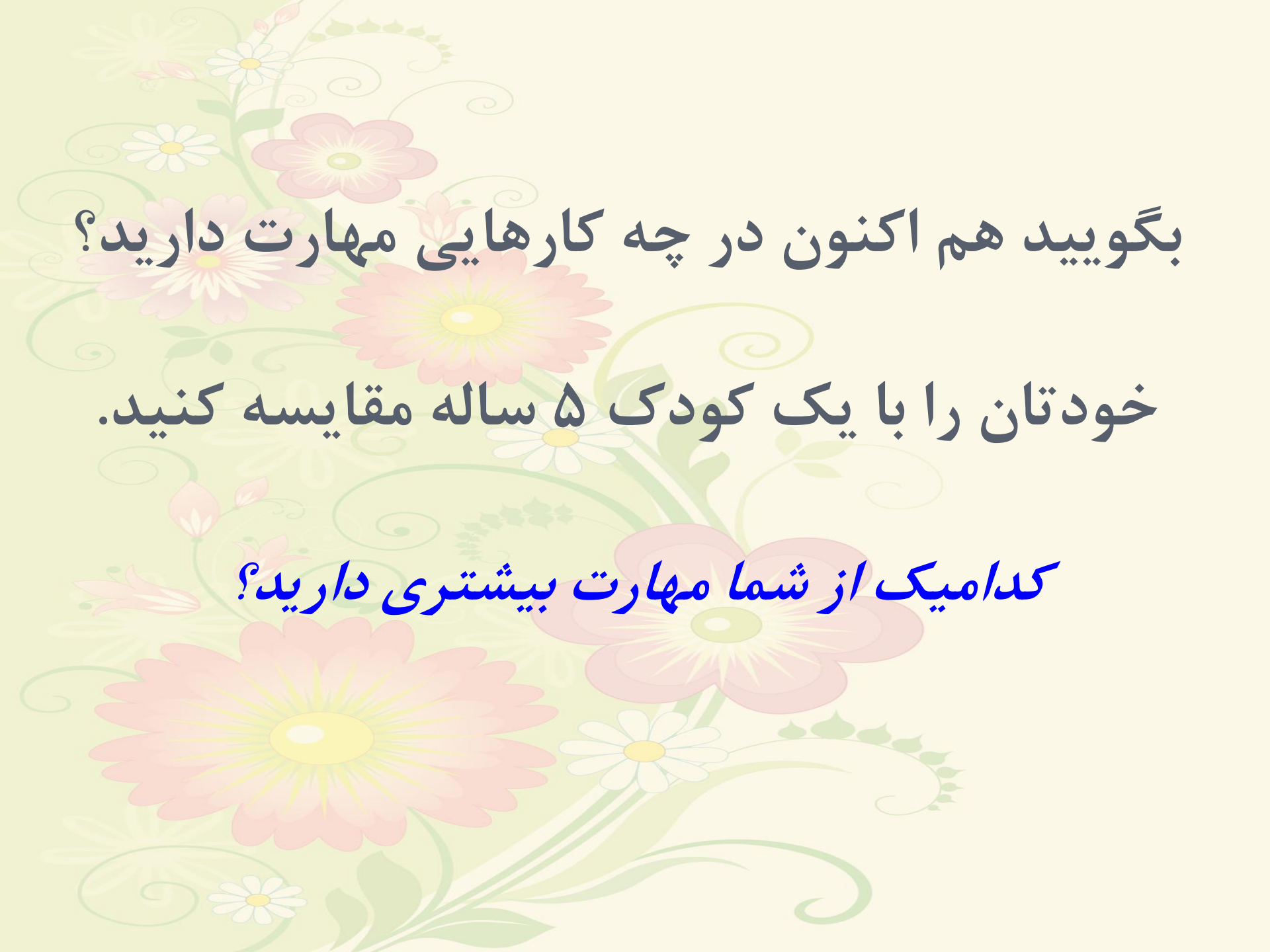
آیا می دانید مهارت داشتن به چه معناست؟



مهارت داشتن:

یعنی داشتن توانایی انجام یک کار به بهترین شکل





بگویید هم اکنون در چه کارهایی مهارت دارید؟

خودتان را با یک کودک ۵ ساله مقایسه کنید.

کدامیک از شما مهارت بیشتری دارید؟

نکات مهم

○ بعضی ها در حل کردن مشکلات مهارت بیشتری دارند:

یعنی خونسردی خود را حفظ می کنند، خوب فکر می کنند و بهترین راه حل را برای خود و اطرافیانشان انتخاب می کنند.

○ بعضی مهارت کمتری دارند:

ممکن است عصبانی یا خیلی غمگین شوند یا هراسان شده و مرتب از دیگران پرسند که باید چه کار کنند؟ و یا رفتارهای نامناسب دیگری نشان دهند.

دوست دارید جزو کدام گروه باشید؟

به نظر شما برای یک زندگی خوب به چه
مهارت هایی نیاز دارید؟



مهارت های خاصی که با آن ها آشنا می شویم:

○ مهارت شناخت خود:

یعنی آگاه بودن به اتفاقات درون خود.

○ مهارت کنار آمدن با احساسات و هیجانات:

یعنی بتوانیم وقتی دچار احساساتی مثل ترس، خشم یا غم می شویم آن را بشناسیم و کنترل کنیم.

○ مهارت برقراری ارتباط:

یعنی بتوانیم با دیگران ارتباط خوب و دوستانه برقرار کنیم، دوستی ها را حفظ کنیم، در ارتباط نیازها و خواسته های خود را بیان کنیم.

○ مهارت حل مسئله و تصمیم گیری:

یعنی وقتی مشکلی پیش می آید بتوانیم به خودمان مسلط شویم و با استفاده از نیروی فکر بهترین راه حل را انتخاب و اجرا کنیم.

○ مهارت خوب فکر کردن و خلاق بودن:

یعنی بتوانیم خوب فکر کنیم و به فکرهای نو و جدید خود توجه کنیم و بها دهیم.

تکلیف هفته

با یکی از اعضای خانواده خود یک مصاحبه انجام دهید و از آنها سوال کنید که به نظر آنها برای یک زندگی خوب چه مهارت هایی لازم است.



از این درس یاد گرفتیم که:



درس دوم

قوانین کلاس ما



یک کلاس خوب و فعال چه ویژگی هایی دارد؟



نکات مهم

○ دانش آموزان در فعالیت های کلاسی باید بطور فعال شرکت نمایند.

○ اگر دانش آموزان یک کلاس، همدیگر را اذیت کنند، پشت سر هم حرف بزنند یا یکدیگر را مسخره کنند، هیچ کس در چنین کلاسی احساس راحتی نخواهد کرد.

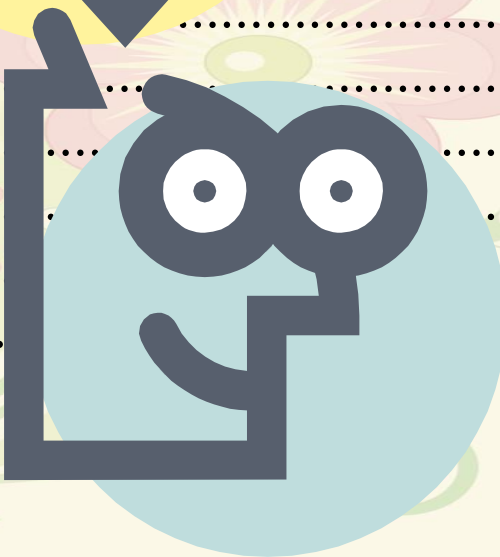
○ ولی اگر دانش آموزان به یکدیگر احترام بگذارند و به هم اعتماد داشته باشند، همه از بودن در چنین کلاسی احساس خوبی خواهند داشت و در آن راحت خواهند بود.

تکلیف هفته

به قوانین خانه خود فکر کنید، حتی به قوانینی که به زبان آورده نمی شود هم فکر کنید. سعی کنید تعدادی از آنها را بنویسید. آیا این قوانین محیط خانه شما را بهتر می کند یا بدتر؟

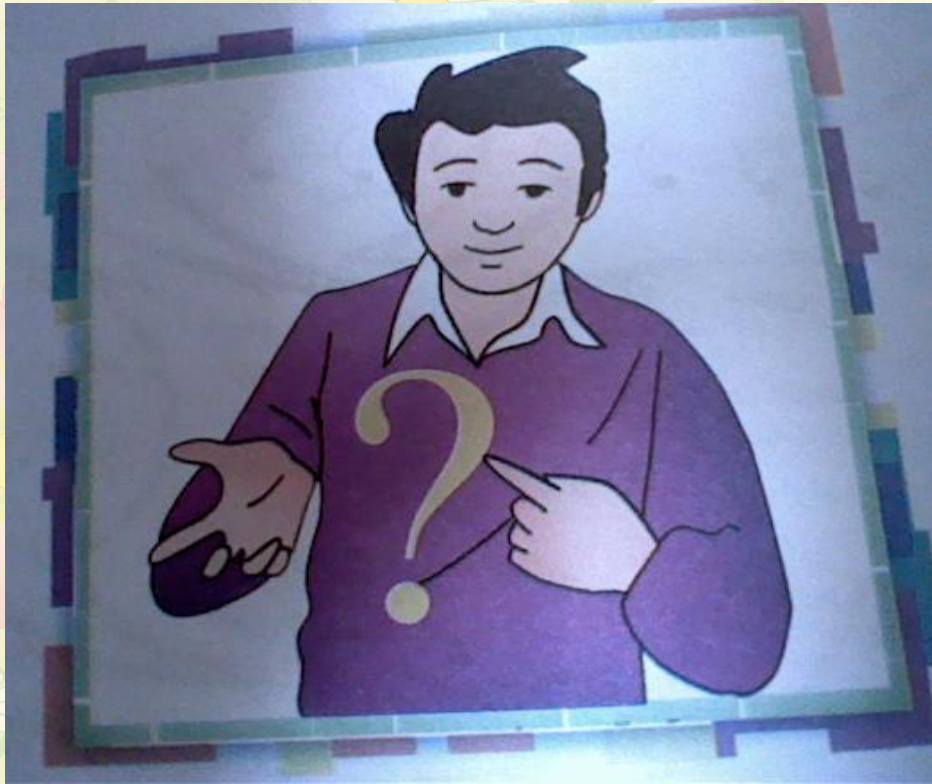


از این درس یاد گرفتیم که:



درس سوم

شناخت خود



آیا به نظر شما «شناخت خود» مهارت می خواهد؟



نکات مهم

- شناخت خود، یعنی توانایی ها و نقاط ضعف خود را بشناسیم.
- بدانیم چه چیزهایی ما را ناراحت می کنند و در چنین مواقعی چگونه با آن برخورد کنیم.
- بدانیم چطور می توانیم احساس خوبی درباره خود داشته باشیم.
- در صورت شناخت خود می توانیم زندگی بهتری داشته باشیم و متناسب با تواناییها، استعدادها و علایق خود فعالیت و برنامه ریزی کنیم و نقاط ضعف خود را تقویت کنیم.
- بعضی افراد نسبت به خود زود شناخت پیدا می کنند و خود را دقیق می شناسند و بعضی ها خیلی دیر خود را می شناسند.

ویژگی های من

- همه ما دارای ویژگی هایی هستیم و خود را با ویژگی هایمان معرفی می کنیم.
- اطرافیان در شناخت ویژگی های ما کمک زیادی می کنند ولی باید توجه داشته باشیم که آنها همیشه درست نمی گویند.
- گاهی افرادی که ما را خیلی دوست دارند بهترین ویژگی ها را به ما نسبت می دهند و گاهی عده ای ویژگی های منفی ما را بیش از حد بزرگ می کنند.
- اگر ما به خصوصیات خود توجه کنیم بتدریج می توانیم شناخت بسیار خوبی نسبت به خود پیدا کنیم.

تکلیف هفته

از کدام خصوصیات خود راضی هستید و به آن افتخار می کنید؟ از کدام خصوصیات خود راضی نیستید و دلتان می خواهد آن را تغییر دهید؟



از این درس یاد گرفتیم که:



درس چهارم

شناخت خود



شناخت استعداد و توانایی ها

- همه ما دارای توانایی ها و استعداد هایی هستیم.
- برای اینکه به توانایی ها و استعداد های خود بیشتر پی ببرید باید بیشتر به توانایی های خود توجه کنید.
- همانطور که در بعضی زمینه ها توانایی هایی داریم، در بعضی زمینه ها هم توانایی خاصی نداریم.
- داشتن ضعف به این معنا نیست که ما هیچوقت از عهده آن بر نمی آییم.
- وقتی ما در کاری زیاد قوی نیستیم از آن دوری می کنیم و دوری کردن باعث می شود که ما همیشه در آن زمینه ضعیف باقی بمانیم.
- کسانی هستند در بعضی زمینه ها دارای ضعف هایی بوده اند ولی با تمرین کردن در آن زمینه ها دارای توانمندیهای برجسته ای شده اند.
- توانمند شدن همیشه با تمرین و کار کردن همراه است.

تکلیف هفته

تواناییهای خود و ضعف های خود را در هر یک از زمینه های زیر بنویسید؟

تواناییها	ضعف ها
-----------	--------

در زمینه تحصیلی	۱		۱	
	۲		۲	
	۳		۳	
در زمینه ورزشی	۱		۱	
	۲		۲	
	۳		۳	
در زمینه هنری	۱		۱	
	۲		۲	
	۳		۳	
در زمینه انجام کارهای منزل	۱		۱	
	۲		۲	
	۳		۳	

از این درس یاد گرفتیم که:



درس پنجم

شناخت خود



شناخت علاقمندی ها

- ما از خیلی چیزها خوشمان می آید و از خیلی چیزها خوشمان نمی آید .
- امکان ندارد همه چیزهایی را که دوست داریم داشته باشیم و از همه چیزهایی که دوست نداریم دور باشیم .
- با تلاش و برنامه ریزی می توانیم چیزهایی را که دوست داریم بدست بیاوریم و از چیزهایی که دوست نداریم دوری کنیم و یا یادگیریم که چطور با آنها کنار بیاییم تا ناراحتمان نکند.

جدول زیر را تکمیل نمایید

چیزهایی که دوست ندارم

- چه بازیها و سرگرمی هایی دوست ندارید؟
- چه غذاهایی را دوست ندارید؟
- کدامیک از رفتار مادر یا پدرتان را دوست ندارید؟
- کدامیک از رفتارهای معلمان را دوست ندارید؟
- کدامیک از رفتارهای دوستانتان را دوست ندارید؟
- مهمانی رفتن به خانه چه کسانی را دوست ندارید؟
- وقتی در جمع دوستانتان هستید چه کارهایی را دوست ندارید انجام دهید؟

چیزهایی که دوست دارم

- چه بازیها و سرگرمی هایی دوست دارید؟
- چه غذاهایی را دوست دارید؟
- کدامیک از رفتارهای مادر یا پدرتان را دوست دارید؟
- کدامیک از رفتارهای معلمان را دوست دارید؟
- کدامیک از رفتارهای دوستانتان را دوست دارید؟
- مهمانی رفتن به خانه چه کسانی را دوست دارید؟
- وقتی در جمع دوستانتان هستید چه کارهایی را دوست دارید انجام دهید؟

شناخت عقاید و نظرات

○ همه ما دارای نظرات و عقایدی هستیم.

○ ما وقتی می توانیم نظر خوب و درستی درباره موضوعی ارائه دهیم که درباره آن تجربه داشته و خوب فکر کرده باشیم .

○ بنابراین فراموش نکنیم که برای ارائه نظر درست باید درباره آن خوب فکر کنیم.

○ یادتان باشد که نسبت به نظر هیچکس اعتراض نکنید و یا آنها را مسخره نکنید.

○ نظرات شما گاهی مشابه و گاهی متفاوت با نظرات دیگران می باشد.

تکلیف هفته

درباره این موضوع خوب فکر کنید و در صورت لزوم با دیگران مشورت کنید. «به نظر شما چه چیزهایی باعث می شود که ما نظرات متفاوت داشته باشیم»؟



از این درس یاد گرفتیم که:



درس ششم

چرا ارتباط برقرار می کنیم؟



آیا کسی را می شناسید که با دیگران ارتباط برقرار
نکند؟

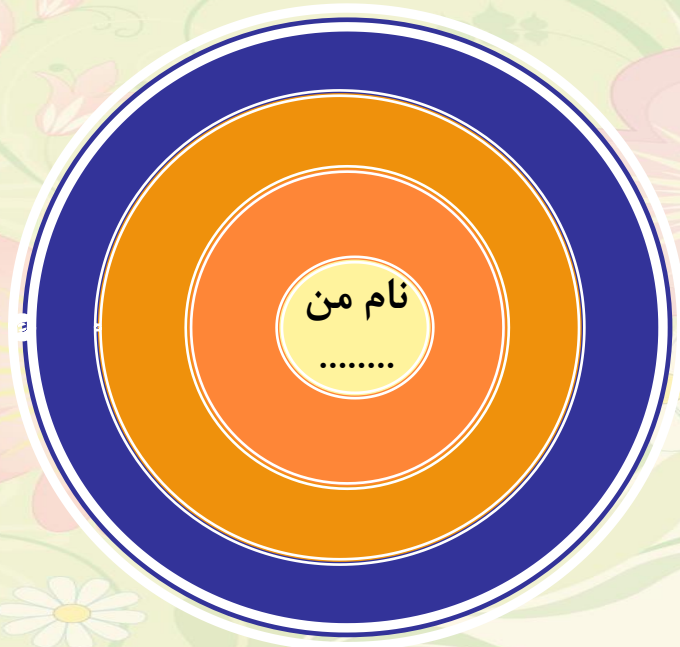


نکات مهم

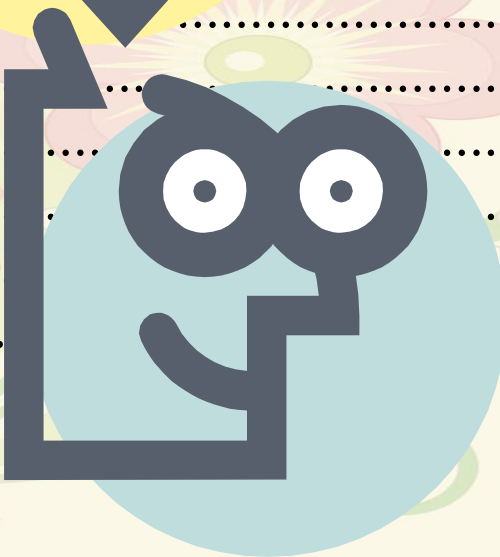
- اولین کسی که نوزاد با او ارتباط برقرار می کند مادر یا کسی است که به او غذا می دهد و از او نگهداری می کند.
- این ارتباط برای نوزاد بسیار ضروری است و اگر این ارتباط نباشد او نمی تواند زنده بماند.
- بتدریج هرچه بزرگتر می شویم ارتباطات ما بیشتر می شود.
- با بعضی افراد ارتباط نزدیک و عمیق و با بعضی افراد ارتباط سطحی تر داریم.
- ما انسانها با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم تا نیازهای خود و دیگران را تامین کنیم.
- همه انسانها دارای نیازهایی هستند و بعضی از نیازها آنقدر با اهمیت هستند که اگر برآورده نشوند، انسان نمی تواند به زندگی خود ادامه دهد مانند غذا، آب، خواب و ...
- اهمیت بعضی از نیازها به گونه ای است که اگر برآورده نشوند، انسان نمی میرد ولی نمی تواند شاد و سالم زندگی کند و ممکن است دچار مشکلاتی شود مانند نیاز محبت، تحسین شدن، بازی کردن و یادگرفتن و ...

تکلیف هفته

درون دایره اسم خود را بنویسید و بعد در دایره اول نام کسانی را بنویسید که ارتباط با آنها برای شما بسیار اهمیت دارد یعنی در درجه اول هستند و در دایره دوم نام کسانی را بنویسید که اهمیت ارتباط با آنها در درجه دوم قرار دارند و در دایره سوم نام کسانی را بنویسید که اهمیت ارتباط با آنها در درجه سوم قرار دارند.



از این درس یاد گرفتیم که:



درس هفتم

عناصر ارتباط



نکات مهم

- ما از طریق ارسال و دریافت پیام ارتباط برقرار می کنیم مثلاً سلام می کنیم، لبخند می زنیم.
- در ارتباط همیشه یک فرستنده ، گیرنده، پیام و سوال (یا بازخورد) وجود دارد.
- فرستنده : کسی است که پیامی را ارسال می کند.
- گیرنده : کسی است که پیام را دریافت می کند.
- پیام : آن اطلاعاتی است که فرستنده به گیرنده منتقل می کند.
- سوال (یا بازخورد) : اطلاعاتی است که گیرنده به فرستنده می دهد تا او را متوجه کند که پیام او را دریافت کرده یا به او بگوید که پیامش روشن نبوده و مفهوم آن را دریافت نکرده است.

نکات مهم

- پیام های ما گاهی به روش کلامی و گاهی غیر کلامی بیان می شود.
- در پیام های کلامی ما از کلمات استفاده می کنیم و در پیام های غیر کلامی از حالات چهره، دست، فرم ایستادن و رفتار برای رساندن پیام خود استفاده می کنیم.
- گاهی اوقات ما پیام های خود را واضح و مستقیم نمی گوییم و فرد مقابل ممکن است دقیقاً متوجه پیام ما نشود.
- در مواقع ابهام پیام، گیرنده می تواند با طرح سوالات مناسبی منظور فرستنده را بهتر بفهمد.

تکلیف هفته

در طول هفته به پیام های اطرافیان خود توجه کنید و سعی کنید با پرسیدن سوالاتی به منظور آنها بیشتر پی ببرید. چند نمونه از آنها را جهت طرح در کلاس بنویسید.

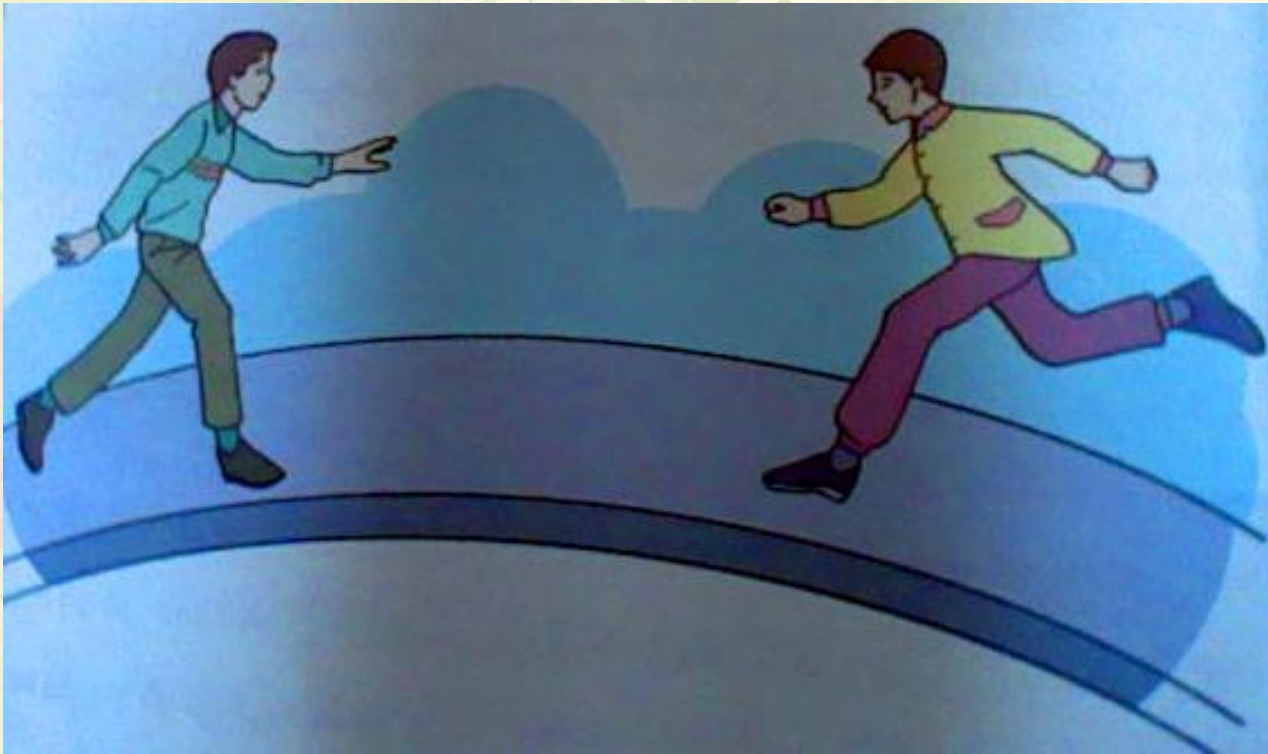


از این درس یاد گرفتیم که:



درس هشتم

ارتباط مثبت



چرا ارتباط بین بعضی افراد خیلی خوب است؟
ارتباط مثبت چه ارتباطی است؟



نکات مهم

- ارتباطی مثبت است که بین فرستنده و گیرنده، پیام به درستی ردوبدل شود و هر دو از آن ارتباط استفاده کنند و به هدف خود دست یابند.
- بهترین عامل در ارتباط مثبت این است که فرستنده، پیام را به درستی ارسال و گیرنده به خوبی پیام را دریافت کند.
- عوامل دیگری نیز هستند که باعث می شود یک ارتباط خوب، قوی و خوشایند ایجاد شود، به این عوامل پل ارتباطی می گویند.

فهرست پل های ارتباطی

○ به دقت گوش دادن

○ بازخورد دادن

○ سوال کردن

○ ابراز احساسات

○ انتخاب زمان مناسب برای صحبت

○ سعی در پی بردن به احساس دیگری

○ بیان خواسته

○ خوش برخورد بودن

○ تعریف کردن

○ احترام گذاشتن

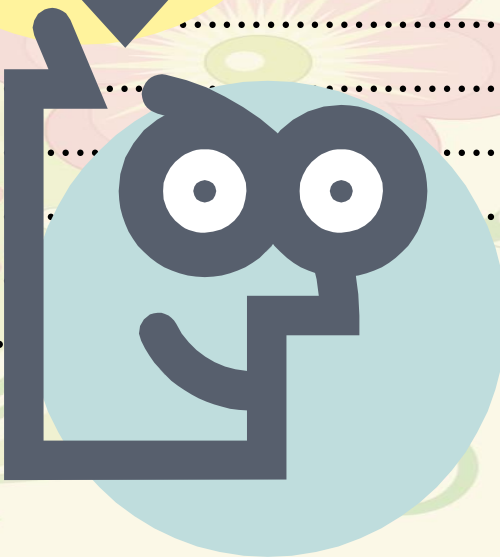
○ لحن مناسب

تکلیف هفته

در طول هفته با اطرافیان خود سعی کنید ارتباطی مثبت برقرار نموده . چند نمونه از آنها را ضمن مشخص نمودن پل های ارتباطی جهت طرح در کلاس بنویسید.

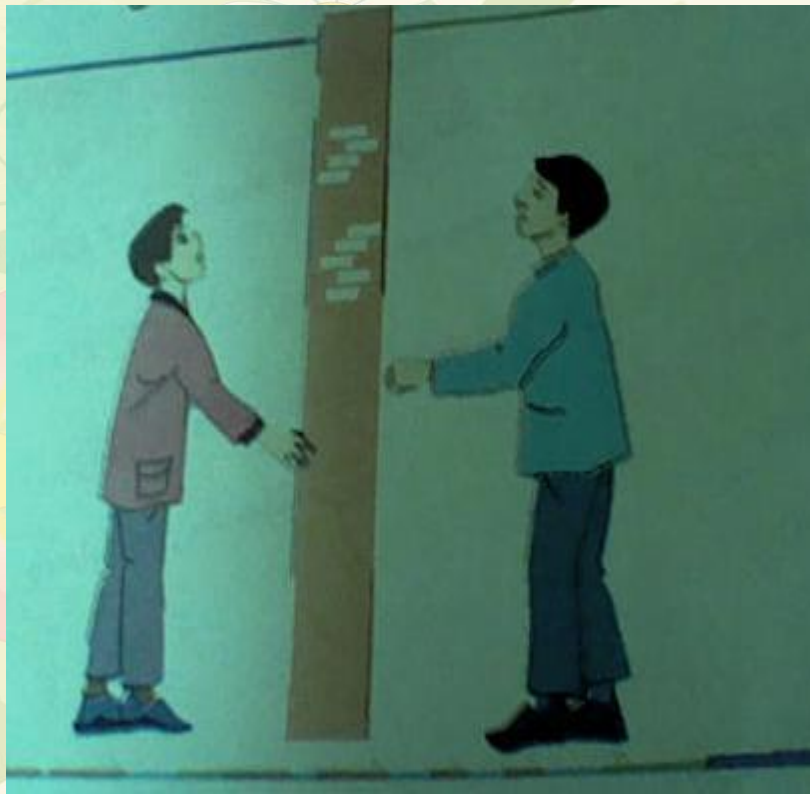


از این درس یاد گرفتیم که:



درس نهم

موانع ارتباطی



چرا بعضی اوقات ارتباط های ما ضعیف است؟

چه چیزهایی باعث می شود که ارتباط ما با دیگران خوب پیش نرود؟



نکات مهم

- اگر فرستنده، پیام را به طور روشن، دقیق و مستقیم ارسال نکند و گیرنده، پیام را به طور درست دریافت نکند و یا پیام ها محتوای خوبی نداشته باشد، آن وقت در ارتباط با دیگران مشکل پیش می آید.
- به عواملی که باعث می شود ارتباط با دیگران ضعیف شود «موانع ارتباطی» می گویند.

فهرست موانع ارتباطی

○ فریاد کشیدن

○ تحقیر کردن

○ توهین کردن

○ بی توجهی

○ گوش ندادن

○ نام گذاشتن

○ خیره نگاه کردن

○ ارتباط چشمی نداشتن

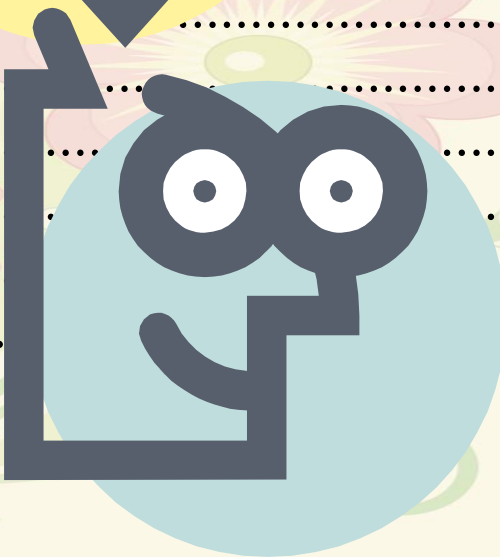
○ قطع کردن صحبت دیگران

○ استفاده نادرست از کلمات

○ احساس خود را صادقانه بیان نکردن

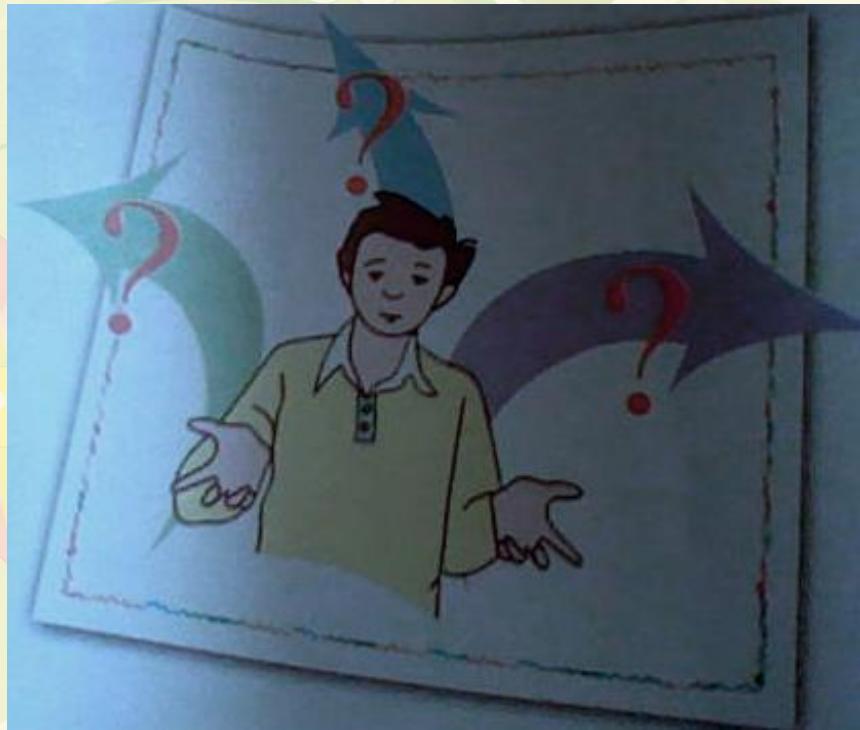
فیلم مورد علاقه خود را به دقت تماشا کنید. چه موانع ارتباطی در فیلم وجود دارد. آنها را یادداشت کرده و جلسه آینده در کلاس مطرح کنید.

از این درس یاد گرفتیم که:



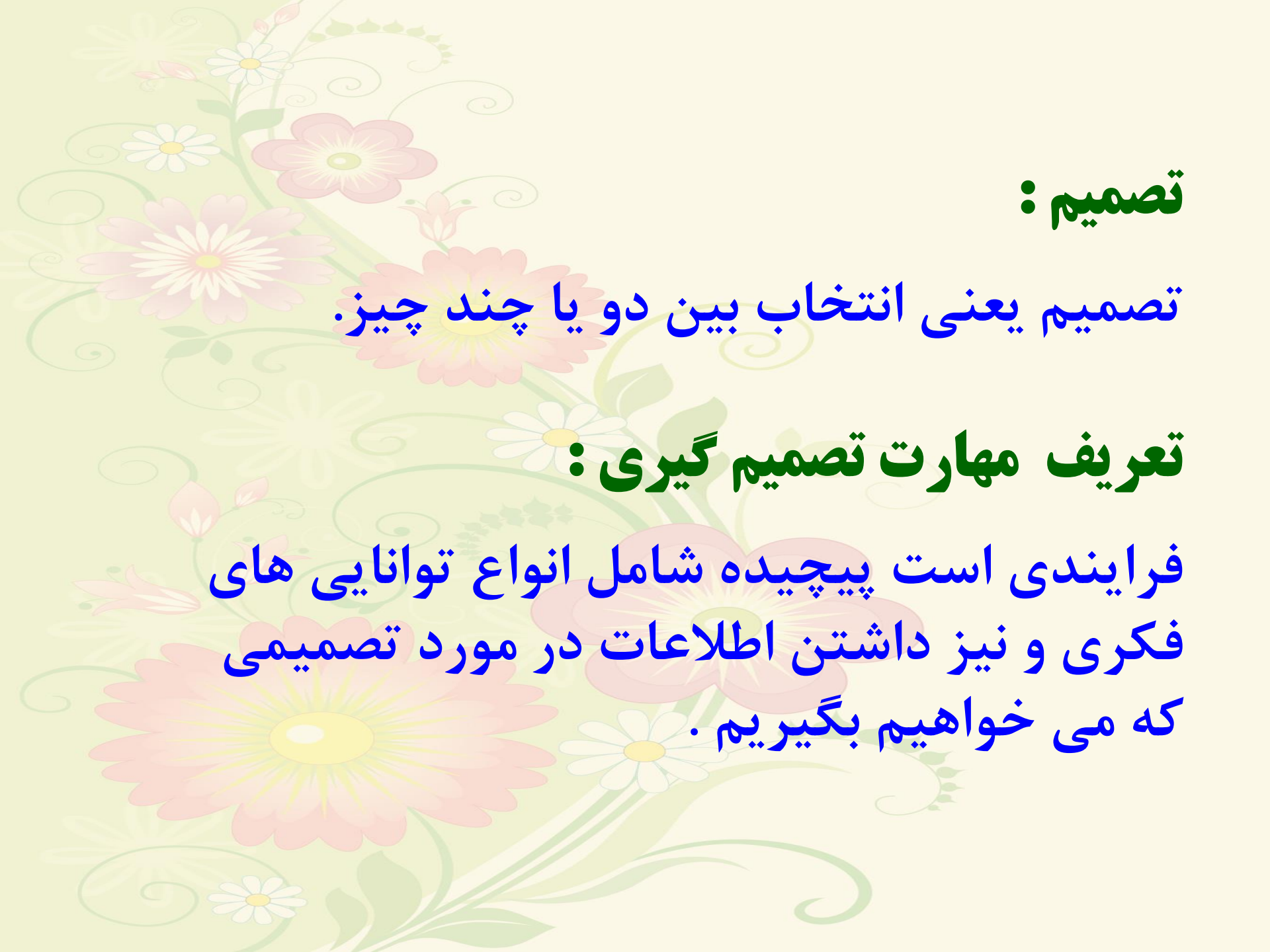
درس دهم

تصمیم گیری ۱



به نظر شما تصمیم چیست؟





تصمیم :

تصمیم یعنی انتخاب بین دو یا چند چیز.

تعریف مهارت تصمیم گیری :

فرایندی است پیچیده شامل انواع توانایی های
فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی
که می خواهیم بگیریم .

نکات مهم

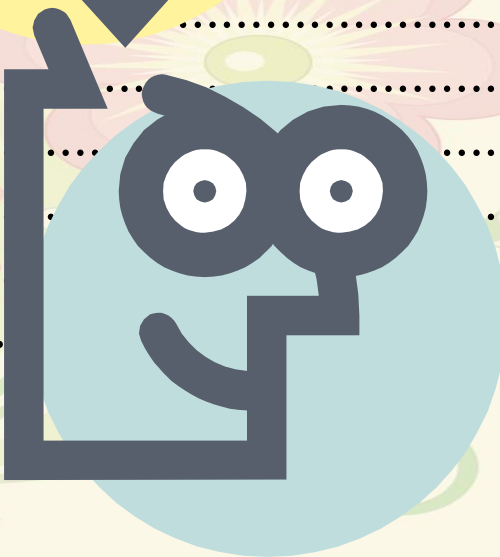
- ما در طول روز تصمیم های زیادی می گیریم که خودمان هم متوجه نمی شویم که تصمیم گرفته ایم.
- وقتی کودک هستیم بیشتر تصمیم ها را بزرگترها برای ما می گیرند.
- هر چه سن ما بیشتر شود خودمان کم کم تصمیم می گیریم.
- تصمیمات بر زندگی ما خیلی تاثیر می گذارند.
- وقتی بزرگتر می شویم در بعضی از تصمیم گیری ها از دیگران کمک می گیریم.
- بعضی از تصمیم ها ساده و کم اهمیت بوده و تاثیر زیادی روی زندگی ما ندارند، ولی بعضی از تصمیم ها مهم هستند و اثر خیلی زیادی روی زندگی ما می گذارند.

تکلیف هفته

با یکی از اعضای خانواده خود مصاحبه کنید و از او بخواهید یکی از مهم ترین تصمیم های زندگی اش را برای شما تعریف کند و توضیح دهد که این تصمیم چه تاثیری روی زندگی اش گذاشته است.



از این درس یاد گرفتیم که:



درس یازدهم

تصمیم گیری ۲



مراحل تصمیم گیری

تصمیم گیری خوب و درست دارای چهار مرحله است:

* **مرحله اول : آگاه باشیم که باید تصمیم بگیریم.**

* اولین مرحله در تصمیم گیری این است که آگاه باشیم که در این موقعیت باید تصمیم بگیریم .

* گاهی ما آنقدر سریع و بدون فکر تصمیم می گیریم که اصلاً متوجه نمی شویم که در یک موقعیت تصمیم گیری قرار داشته ایم و تصمیم گرفته ایم.

* مرحله دوم : پیدا کردن انتخاب های مختلفی که در یک موقعیت وجود دارد.

* باید مشخص کنیم که چند انتخاب در آن موقعیت وجود دارد تا بفهمیم چه تصمیم هایی می توانیم بگیریم.

* در بعضی موقعیت ها انتخاب های کمی وجود دارد.

* در بعضی موقعیت ها، حق انتخاب های بیشتری وجود دارد و ما می توانیم از بین چند چیز، یکی را انتخاب کنیم.

* باید خوب فکر کنیم و تمام انتخاب هایی را که در یک موقعیت وجود دارد، چه خوب و چه بد را در نظر بگیریم.

تکلیف هفته

یک موقعیت تصمیم گیری را در مستطیل زیر بنویسید. سپس خوب فکر کنید و انتخاب های مختلفی را که در این موقعیت وجود دارد، در دایره ها بنویسید.

موقعیت :

.....

.....

از این درس یاد گرفتیم که:



درس دوازدهم

تصمیم گیری ۳



ادامه مراحل تصمیم گیری

* **مرحله سوم : ارزیابی انتخاب های مختلف.**

* باید پیامدهای هر انتخاب را پیش بینی کنیم .

* پیامد یعنی « نتیجه یک چیز » و یا « آن چیزی که بعداً اتفاق می افتد ».

* اگر پیامد یا نتیجه یک تصمیم، بد بود، می توانیم بفهمیم که آن تصمیم، تصمیم خوبی نبوده و اگر پیامد یا نتیجه یک تصمیم، خوب بود، می توانیم بفهمیم که آن تصمیم، تصمیم خوبی بوده است.

* مرحله چهارم : بهترین انتخاب.

* در مرحله آخر تصمیم گیری، باید بهترین انتخاب را برگزینیم.

* اول انتخاب هایی را که پیامدهای منفی زیادی دارد، کنار بگذاریم و بعد از بین موارد باقیمانده، انتخابی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتری دارد انتخاب کنیم و تصمیم خود را بگیریم.

چگونه بفهمیم پیامدهای یک انتخاب، مثبت است یا منفی؟



چهار سوال زیر را بپرسید اگر پاسخ یکی از آنها هم بله بود انتخاب منفی است:

* آیا برخلاف قوانین و قواعد خانه، مدرسه و یا جامعه است؟

* آیا به سلامتی من یا دیگری صدمه می زند؟

* آیا برای من یا دیگران مشکل و دردسر بوجود می آورد؟

* آیا باعث نگرانی و ناراحتی من یا دیگران می شود؟

تکلیف هفته

در طول هفته یکی از موقعیت های تصمیم گیری خود را انتخاب و با استفاده از چهار مرحله تصمیم گیری بهترین انتخاب را تعیین کنید.



از این درس یاد گرفتیم که:



درس سیزدهم

بین سالم ما



بدن خود را می شناسید؟
برای سلامت آن، چه فکری کرده اید؟



فعالیت گروهی

((مهمانی بدن))

* میهمانان: ریه، قلب، مغز

* سه نفر داوطلب می شوند تا نقش میهمانان را بازی کنند:

گپ زدن اول: درباره اهمیت و مسئولیت هر میهمان و همکاران او در بدن صحبت کنید.

گپ زدن دوم: از میهمان خود بپرسید اگر صدمه ای ببیند و کارش را نتواند انجام دهد چه اتفاقی می افتد؟

گپ زدن سوم: حداقل ۴ راه برای حفظ و بهبود سلامت بدن خود بیان کنید.

تکلیف هفته

بصورت گروهی در یک طرح ساده دستگاه تنفس، دستگاه گردش خون و دستگاه مغز و اعصاب را رسم کنید. در کنار هر یک، عواملی را که باعث آسیب رساندن به هر کدام از آنها می شود را ترسیم کنید.

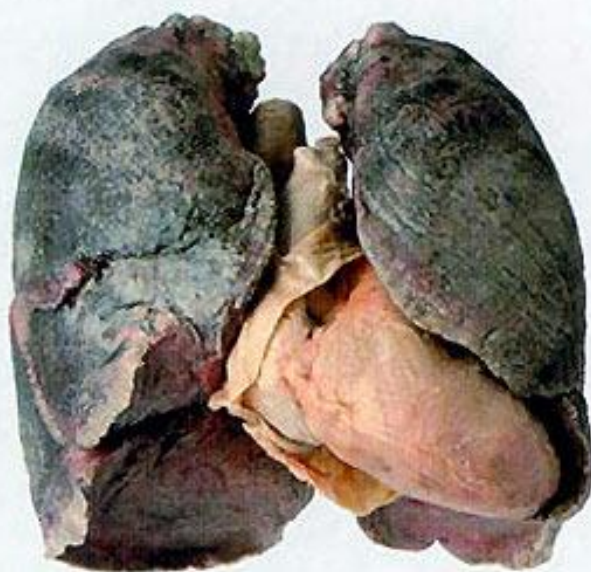


از این درس یاد گرفتیم که:

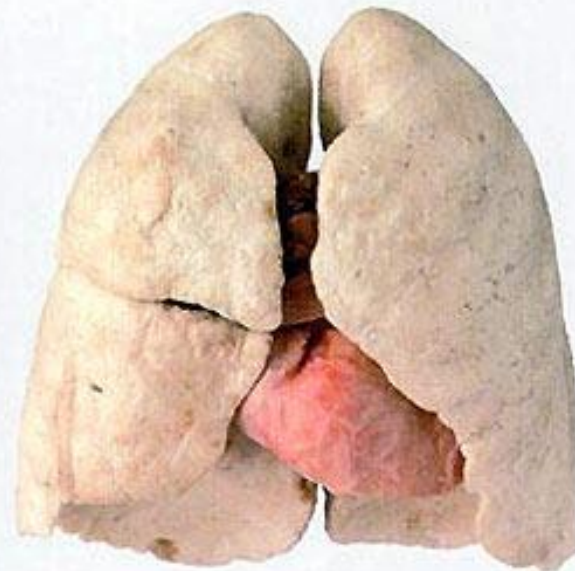


درس چهاردهم

اثرات یک عادت بر زندگی سالم



Raucherlunge



Nichtraucherlunge

کدامیک از رفتارهای شما که مرتب تکرار می شود و عادات
شما را تشکیل می دهد ، در راهنمای سلامت آمده است؟



فعالیت کلاسی ۱

سه عادت خوب خود را بنویسید. این عادت ها چه نتایجی برای شما داشته است؟

سه عادت بد خود را بنویسید. این عادت ها چه نتایجی برای شما داشته است؟

برای اینکه عادت های خوب شما ادامه پیدا کند، تا به حال فکر و اقدامی کرده اید؟

آیا تا به حال سعی کرده اید عادت های بد خود را تغییر دهید؟ آیا برایتان آسان بوده است؟

فعالیت کلاسی ۲

بررسی اثرات ناشی از تکرار یک رفتار یا عادت بد
(مثل مصرف سیگار)

در ۵ گروه تقسیم و یکی از موضوعات زیر را انتخاب و درباره آن بحث کنید:

- ۱- بررسی ترکیبات و اثرات سیگار بر بدن
- ۲- بررسی اثرات سیگار بر ظاهر انسان
- ۳- بررسی اثرات سیگار بر رفتار انسان
- ۴- بررسی اثرات سیگار بر محیط زندگی (مثل خانه، تاکسی، سینما و ...)
- ۵- بررسی اثرات سیگار بر اطرافیان (مثل اعضای خانواده، جمع دوستان)

از این درس یاد گرفتیم که:



درس پانزدهم

سلامت خود و دیگران



چه کسی مسوول حفظ سلامت شماست؟
چه کسانی بیشترین تاثیر مثبت را بر سلامتی شما می گذارند؟
چه کسانی و یا انجام چه کارهایی می تواند بر سلامت شما اثر منفی بگذارد؟



- ۱- تاکنون به دوستانتان چه کمکی کرده اید؟ چه احساسی داشتید؟
- ۲- تاکنون دوستانتان به شما چه کمکی کرده اند؟ چه احساسی داشتید؟



فعالیت گروهی

((سلامت دیگران))

در هر کدام از موقعیت های زیر:

چه احساسی به شما دست می دهد؟ دلتان می خواهد چه بگویید؟
چگونه می گوئید؟ چکار می کنید؟

موقعیت اول: یکی از نزدیک ترین دوستان شما یک ماه است که هفته ای ۲ الی ۳ بار سیگار می کشد.

موقعیت دوم: یکی از دوستان شما، جلوی شما شروع به کشیدن سیگار می کند.

موقعیت سوم: برادران که ۲ سال از شما بزرگتر است در اتاق دیگر سیگار می کشد.

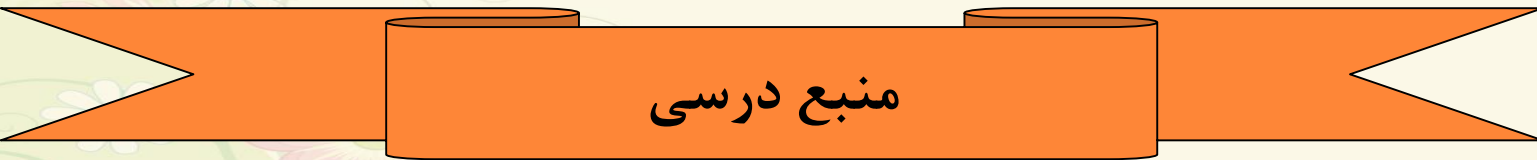
تکلیف هفته

اگر هزینه مصرف یک سال سیگار در کشورمان، در اختیار شما باشد ترجیح می دهید با آن چه کار دیگری انجام دهید؟



از این درس یاد گرفتیم که:





منبع درسی

نام کتاب:

مهارت های زندگی « سال اول راهنمایی »

نویسنده:

عاطفه غیاث فخری

ناشر:

انتشارات هنر آبی



موفق و پیروز باشید

وب سایت: drmahrooghi.ir
آیدی پیام رسان: [@psycho_mehr](https://www.instagram.com/psycho_mehr)