



سازمان آموزش پرورش آشنایی

# کمال راهنمای معلم درس تفکر و سبک زندگی

پایه هشتم «دوره اول متوسطه»

«گروه جسمی - حرکتی»

معاونت برنامه ریزی آموزشی و توان بخشی

سال تحصیلی ۹۵-۹۴

## سخنی با همکاران

با سپاس از خداوند که یاری‌اش را از ما دریغ ننمود تا بتوانیم با تدوین راهنمای معلم کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم راهکارهایی برای بهبود شرایط و روش‌های تدریس برای همکاران محترم و عزیز در جهت پیشرفت تفکر و رشد اجتماعی دانش-آموزان جسمی-حرکتی داشته باشیم، و همکاران عزیز با توجه به دانش، درایت و تجربه‌هایشان با این کتاب جدید بتوانند به بهترین شیوه و روش یاریگر دانش‌آموزان عزیز جسمی - حرکتی باشند، چرا که این دانش‌آموزان به واسطه داشتن شرایط جسمی نامناسب نیاز دارند تا هیجانات منفی درونی‌شان در مدرسه و به واسطه معلمان زحمت‌کش تخلیه شده، اعتماد به نفس‌شان بالا رفته و خودباوری‌شان افزایش پیدا کرده و استقلال را در خود پرورش دهند، تا در جامعه در کنار دیگر افراد اجتماع بتوانند به سلامت روانی و آرامش روحی و زندگی توأم با رضایت و شادی برسند. امید است توانسته باشیم تا در این راه یاریگر شما عزیزان باشیم.

به منظور بالا بردن سطح آموزش در دانش‌آموزان جسمی - حرکتی عزیزمان منتظر پیشنهادات و انتقادات سازنده‌ی شما هستیم. شما عزیزان می‌توانید با مراجعه به پرتال معاونت برنامه‌ریزی آموزشی و توان-بخشی ([a.seo.medu.ir](http://a.seo.medu.ir)) سازمان آموزش و پرورش استثنائی کشور پیشنهادات و انتقادات خود را ارسال نمایید.

## راهکارهای پیشنهادی

### صفحه ۱۱ به سؤالات اضافه شود:

- آیا تاکنون کسی از زیبایی شما، با خودتان صحبتی کرده چه چیزی را در شما زیبا توصیف کرده است؟
- شما خودتان چه ویژگی را در وجودتان زیبا می‌بینید؟

### صفحه ۱۲ به سؤالات اضافه شود:

- به نظر شما آیا بین زیبایی افراد عادی و معلولین تفاوت وجود دارد؟
- درک زیبایی شما با افراد عادی چه شباهت‌هایی می‌تواند داشته باشد؟
- آیا درک زیبایی به سن افراد هم مربوط می‌شود؟

### صفحه ۱۴ گفت و گو کنید:

همکاران محترم توصیه می‌شود مجموعه فیلم‌های کوتاه لوح‌های فشرده کتاب را برای دانش‌آموزان به نمایش بگذارند. دیدن این فیلم‌ها که بخش‌های مختلف آن در جشنواره فیلم رشد تهیه شده است بسیار می‌تواند آموزنده و تأثیرگذار باشد. و از آن‌ها بخواهید در کلاس با یاری شما فیلم‌ها را نقد و بررسی کنند. چرا که این کار خالی از فایده نیست و شما را در راه رسیدن به اهداف درس یاری خواهد کرد.

### صفحه ۱۴ گفت و گو کنید به سؤالات اضافه شود:

- به نظر شما آیا دوست داشتنی و زیباست که دیگران اشکالات رفتاری ما را به ما نگفته و فقط تعریف و تمجید ما را بکنند؟

- شما اشکالات خود را در چه چیزهایی می‌دانید در کلاس بیان کنید:
- آیا افراد سالم درک و شناخت بهتری از زیبایی‌ها دارند؟
- آیا هرگز تصور کرده‌اید که افراد معلول زیبایی را در قلبهایشان بهتر درک می‌کنند؟
- شما به عنوان یک فرد معلول راه‌های دستیابی به زیبایی و حقیقت را چه می‌دانید؟

### **صفحه ۲۸ راه‌هایی:**

همکاران محترم همچون فیلم قبلی، این فیلم را نیز لطفاً سعی کنید برای دانش‌آموزان نمایش دهید چرا که با توجه به شرایط دانش‌آموزان جسمی - حرکتی این فیلم بسیار در بالا بردن انگیزه و روحیه آنها مؤثر است. درباره فیلم و ایجاد انگیزه مفصل در کلاس بحث و گفتگو کنید.

### **صفحه ۲۹ اضافه کردن چند سؤال به قسمت گفتگو کنید:**

- اگر شما جای ربات فیلم بودید چه می‌کردید؟ و برخوردتان با سایر ربات‌ها چگونه بود؟
- تصور نمی‌کنید که معلولیت انگیزه شما را برای رسیدن به هدف‌ها بیشتر کرده است؟
- خانواده چه قدر می‌تواند در ایجاد انگیزه و رسیدن به هدف در شما مؤثر باشد؟
- مدرسه چگونه می‌تواند کمک کند تا انگیزه شما برای رسیدن به اهدافتان بیشتر شود؟
- آیا بحث‌های گروهی در کلاس و صحبت از مشکلات و نقاط قوت شما می‌تواند انگیزه را در شما بالا ببرد؟

### **صفحه ۳۴ فعالیت ۲:**

- یک مورد از زندگی یک فرد معلول موفق را بررسی کنید و آن را در کلاس با سایر دوستانتان در میان بگذارید.

### صفحه ۳۸ فعالیت ۵ به سؤالات اضافه شود :

- چه افرادی می‌توانند در رسیدن به موفقیت شما را یاری دهند؟
- به نظر شما معلولیت می‌تواند مانع بزرگی برای رسیدن به موفقیت باشد؟
- آیا فرد معلول می‌تواند یک کارآفرین موفق باشد؟

### صفحه ۳۹ فعالیت در منزل سؤال اضافه شود :

- زندگی یک فرد معلول موفق را مطالعه کرده و دلایل موفقیت او را فهرست کرده و در کلاس صحبت کنید.

### صفحه ۴۰ آداب و معاشرت :

به دلیل ضعف بسیار زیاد دانش‌آموزان جسمی - حرکتی در ارتباط اجتماعی و آداب و معاشرت تقاضا می‌شود به این بخش توجه بسیار زیادی شود و در کلاس بسیار مورد ارزیابی و نظرخواهی قرار گیرد تا دانش‌آموزان ضمن تخلیه هیجان‌های منفی درونی خودشان، ترس از ارتباط و معاشرت با دیگران را از دست بدهند و آموزش‌های لازم را در این ارتباط دریافت کنند.

### صفحه ۴۰ فعالیت ۱ سؤالات زیر اضافه شود :

- آیا اگر کسی نتواند صحبت کند یا حرکت کند، نمی‌تواند با دیگران معاشرت داشته و آداب آن را رعایت کند؟
- در ارتباط با دیگران آیا افراد معلول باید منتظر باشند تا دیگران با آنها معاشرت را آغاز کنند؟
- اگر شما به عنوان یک فرد معلول نمی‌توانید بعضی از آداب معاشرت مثل دست دادن را انجام دهید، چگونه می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید؟
- آیا آداب معاشرت صرفاً برای افراد سالم و شرایط عادی می‌باشد؟

- آداب معاشرت چقدر می‌تواند در پیشرفت و رسیدن به اهداف افراد مؤثر باشد؟
- به نظر شما ارتباط افراد سالم و نوع معاشرت آنها با معلولین چگونه است؟
- چگونه باید معاشرت کنیم تا بتوانیم خودمان را برای دیگران معرفی کرده و بشناسانیم؟

#### **صفحه ۴۴ فعالیت ۵ سوالات زیر اضافه شود :**

- آیا اگر کسی کلام ندارد، نمی‌تواند با دیگران گفت و گو کند؟
- آیا تاکنون مورد تمسخر و طعنه کسی در هنگام گفت و گو قرار گرفته‌اید؟ توضیح دهید:

#### **صفحه ۵۲ فعالیت ۳ به سوالات اضافه شود :**

- آیا رسانه‌هایی مثل رادیو و تلویزیون برای معلولین به قدر کافی می‌تواند مفید باشد؟
- آیا وجود برنامه‌هایی جدا برای افراد معلول در رادیو یا تلویزیون لازم است؟
- آیا برنامه‌ای جدا برای معلولین همچون دیوار بین آنها و دیگران نمی‌شود؟
- وجود مجریانی که معلول هستند در رادیو و تلویزیون چقدر می‌تواند برای شما قوت قلب باشد یا احساس مثبت ایجاد نماید؟
- آیا وجود مجریانی که معلول هستند در رادیو و تلویزیون می‌تواند برای شناسایی معلولین در اجتماع مفید باشد؟

#### **صفحه ۵۸ فعالیت ۳ به سوالات اضافه شود :**

- آیا معلولیت تأثیری در کنترل نفس شما داشته است؟
- معلولیت می‌تواند کنترل نفس را پایین بیاورد؟
- برای مبارزه با پایین بودن کنترل نفس چه کارهایی باید بکنیم؟

### صفحه ۶۲ گفت و گو کنید این سؤالات اضافه شود :

- آیا هرگز به دلیل معلولیت مورد قضاوت دیگران قرار گرفته‌اید؟
- هنگامیکه دیگران شما را قضاوت می‌کنند واکنش شما چگونه است؟
- دوست دارید تا دیگران در برخورد با شما چگونه رفتار کنند؟
- لطف و مهربانی دیگران در برخورد با خودتان را چگونه پاسخ می‌دهید؟
- دوست دارید با افراد عادی ارتباط داشته باشید یا با معلولین؟
- آیا دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهید؟

### صفحه ۶۷ گفت و گو کنید به سؤالات اضافه شود :

- وجود شما در چه کارهایی می‌تواند برای خانواده و اجتماع مهم باشد؟
- آیا سلامت جسمانی اهمیت کار انسان‌ها را بیشتر یا کمتر می‌کند؟

### صفحه ۷۰ گفت و گو کنید به سؤالات اضافه شود :

- به نظر شما آیا فقط برای انسان‌های بد اتفاق یا بلا ایجاد می‌شود؟
- شما بلا و گرفتاری را در چه چیزهایی می‌دانید؟
- آیا زیبایی و زشتی ظاهری می‌تواند دلیل خوبی یا بدی انسان‌ها باشد؟

### صفحه ۸۷ مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس :

همکاران محترم این فصل با عنوانی که دارد در میان دانش‌آموزان ما بسیار نادر دیده می‌شود. این دانش‌آموزان در اعتماد به نفس به دلیل شرایط جسمانی‌شان بسیار ضعیف هستند و بر ما واجب است تا آنها را یاری نماییم بتوانند در جامعه، خانواده و مدرسه، اعتماد به نفس را در خود ایجاد کرده و افزایش دهند. بنابراین از شما همکار گرامی خواهشمندیم که این قسمت را با زمان و حوصله بیشتری

توضیح داده و آنها را نیز وادار به اظهارنظر کنید. محاسن‌شان را به دفعات یادآور شده و توانایی‌هایشان را گوشزد کنید.

### **صفحه ۸۸ فعالیت ۱ :**

در این قسمت راهنمایی کنید کارهایی را که مطابق با توانایی دانش‌آموزان جسمی - حرکتی می‌باشد را بنویسند، مانند خوشرویی، کمک به دیگران، با کلام مؤدب و زیبا سخن گفتن، داستان‌نویسی، شعر و...

### **صفحه ۹۲ فعالیت در منزل به سوالات اضافه شود :**

از دانش‌آموزان بخواهید افرادی را که عزت نفس بالا دارند در چند جمله کوتاه شرح دهند.

### **صفحه ۹۵ فعالیت ۳ :**

عزیزان این فعالیت انتخابی است ولی توصیه می‌شود که حتماً این فعالیت را اجباری نمایید به دلیل تخلیه هیجانات منفی در دانش‌آموزان و اینکه تصورات منفی درونی آنها بتواند تخلیه شود و احساس آرامش و عزت نفس در آنها ایجاد شود.

### **صفحه ۱۰۲ فعالیت ۱ به سوالات اضافه شود :**

- آیا ضعف جسمانی می‌تواند در افراد ایجاد اضطراب نماید؟
- آیا اضطراب فعالیت‌های حرکتی شما را کنترل می‌کند؟
- اگر اضطراب خود را با افراد عادی مقایسه کنید، به نظر شما در کدامیک بیشتر است؟ توضیح دهید:



### **صفحه ۱۰۹ فعالیت در منزل :**

یک سؤال به سؤالات پیشنهادی اضافه شود تا دانش آموزان به دلخواه انتخاب نمایند و آن سؤال بدین گونه است که:

- آیا در کنار افراد عادی اجتماع دچار استرس می‌شوید اگر پاسخ شما مثبت است چگونه و با چه راه‌حلهایی استرس خود را کنترل می‌کنید؟

### **صفحه ۱۱۲ گفت و گو کنید به سؤالات اضافه شود :**

- به افرادی که شما را به خاطر ظاهرتان قضاوت می‌کنند و یا برای شما ابراز دلسوزی می‌کنند، چه واکنشی نشان می‌دهید؟
- دوست دارید دیگر افراد در هنگام برخورد با شما قضاوت شان چگونه باشد؟

### **صفحه ۱۱۵ فعالیت در منزل یک سوال اضافه شود :**

- رسانه‌های جمعی مانند رادیو و تلویزیون و .... در شکل‌گیری باورها و عقاید مردم نسبت به معلولین چقدر می‌توانند تأثیرگذار باشند و چه باید بکنند؟

### **صفحه ۱۱۹ فعالیت در منزل به سؤالات اضافه شود :**

- وجود عادت‌های بد در شما به دلیل شرایط جسمی‌تان می‌باشد یا آموزش خانواده باعث ایجاد آن شده است؟
- برای از بین رفتن عادت‌های بدتان چه کسانی می‌توانند شما را یاری دهند؟

### **صفحه ۱۲۱ گفت و گو کنید به سوالات اضافه شود :**

هرگز فکر کرده‌اید برای مشکلاتی که در راه زندگی و تحصیل‌تان بدلیل شرایط جسمانی برای شما پیش می‌آید خودتان راه‌حلهایی پیدا کنید؟

### **صفحه ۱۲۵ گفت و گو کنید به سوالات اضافه شود :**

یک مورد از خیالات جالب و یا حتی غیر واقعی خود را در کلاس توضیح دهید.

### **صفحه ۱۳۱ گفت و گو کنید به سوالات اضافه شود :**

- آیا هرگز مورد قضاوت غیرمنصفانه کسی قرار گرفته‌اید؟
- در هنگامی که دیگران به شما نگاه می‌کنند آنها را غیرمنصفانه مورد قضاوت قرار می‌دهید؟
- مثلاً در ذهنشان شما را مسخره می‌کنند؛ به شما ترحم می‌کنند و ... که همگی می‌تواند تصورات شما باشد.

### **صفحه ۱۳۴ فعالیت تکمیلی به سوالات اضافه شود :**

- چگونه می‌توانیم با هر شرایط جسمانی باز هم شاد باشیم؟
- به نظر شما افراد معلول چه کارهایی باید بکنند تا بتوانند شاد باشند؟
- آیا ورزش معلولین می‌تواند شما را در شادی بیشتر، کمک کند؟

### **صفحه ۱۴۳ فعالیت در منزل به سوالات اضافه شود :**

یک خاطره بنویسید که مشکل جسمانی شما باعث عصبانیت‌تان شده باشد.

### صفحه ۱۴۵ فعالیت ۱ به سوالات اضافه شود :

- آیا مشکلات جسمی می تواند تأثیری در افسردگی افراد داشته باشد؟
- افراد دچار مشکل جسمی چه اقداماتی باید انجام دهند تا دچار افسردگی نشوند؟
- خانواده افراد دارای مشکل جسمی چه کارهایی باید انجام دهند تا آنها افسرده نشوند؟
- مدرسه برای افراد دارای مشکل جسمی چه اقداماتی باید انجام دهد تا این دانش آموزان دچار افسردگی نشوند؟

### صفحه ۱۵۳ فعالیت ۲ به سوالات اضافه شود :

- در خرید شما معمولاً تصمیم گیری با چه کسی است؟
- آیا تمایل دارید که خودتان در خریدهایتان تصمیم گیری کنید یا دیگران این کار را انجام دهند؟

### صفحه ۱۵۴ فعالیت ۳ بحث کلاسی به سوالات اضافه شود :

- تفاوت مصرف یک خانواده ی دارای دانش آموز دچار مشکل جسمی با یک خانواده عادی در چیست؟

### صفحه ۱۶۱ فعالیت ۱ بحث کلاسی به سوالات اضافه شود :

- به نظر شما آیا احترام گذاشتن به افراد با شرایط جسمی شان متفاوت است؟
- آیا افراد سالم به قدر کافی به انسانهای دچار مشکل جسمی احترام می گذارند؟
- آیا هرگز شده که احترام گذاشتن دیگران به خودتان را به حساب ترحم بگذارید؟
- به نظر شما تفاوت ترحم و احترام چیست؟

**صفحه ۱۶۵ فعالیت ۱ بحث کلاسی به سوالات اضافه شود :**

- آیا شرایط جسمانی افراد می تواند یک ارزش ابزاری باشد؟
- آیا سلامت جسمانی یک ارزش جهانی محسوب می شود؟
- شما به افراد با شرایط جسمانی مختلف چگونه ارزش می گذارید؟

**صفحه ۱۷۰ فعالیت ۲ به سوالات اضافه شود :**

- آیا در تصمیم گیری هایتان مستقل هستید؟
- آیا مشکلات جسمانی می تواند تصمیم گیری های شما را دچار مشکل کند؟
- دوست دارید تصمیم های مهم زندگی تان را چه کسی برای شما بگیرد؟

**صفحه ۱۷۶ فعالیت ۲ به سوالات اضافه شود :**

- به نظر شما یک فرد معلول چه اقداماتی باید انجام دهد تا بتواند گردشگری کند؟

**صفحه ۱۸۳ فعالیت ۲ به سوالات اضافه شود :**

یک بازدید علمی یا اردوی خیالی را که در یک روز انجام داده اید نوشته و برای دیگر دانش آموزان

بخوانید.

موفق باشید