

# کامل راهنمای معلم درس تفکر و سبک زندگی

پایه، هفتم «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 ما را یاری نمود تا با این راهنما بتوانیم راهکارهایی در جهت بهبود شرایط و روش‌های تدریس کتاب تفکر و سبک زندگی برای همکاران محترم و عزیز در جهت پیشرفت تفکر و رشد اجتماعی دانش‌آموزان جسمی - حرکتی داشته باشیم. در این راهنما سعی شده تا ضمن انجام تکالیف و پژوهش‌های کتاب به مسائل جسمی و به تبع آن پیامدهای روانی ناشی از این معلولیت‌ها توجه شود، و این دانش‌آموزان بتوانند ضمن اجرای پژوهش‌ها و توجه به اهداف پژوهش، سبک زندگی خود و سلامت روانی‌شان را مطابق با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند ارتقاء داده و یاریگر دوستانشان باشند. همان طور که می‌دانید این دانش‌آموزان فردای زندگی خود را باید در جامعه‌ای عادی و با دیگر انسان‌های اجتماع ادامه دهند. بنابراین سعی شده که هیچ یک از مطالب کتاب حذف نشود و فقط در برخی مطالب به شرایط آنها توجه شده و می‌خواهیم به ایشان بیاموزیم که خود و رفتارهایشان را در جامعه در کنار دیگر انسان‌ها مدیریت کنند و اعتماد به نفس که مهم‌ترین عنصر سلامت روانی یک فرد است، را به دلیل شرایطشان از دست ندهند و اگر گاهی در این زمینه دچار کمبود هستند، افزایش داده و از خانواده‌هایشان نیز بخواهیم که یاریگرشان باشند.

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 توان‌بخشی ( [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 ۱۰ فعالیت تکمیلی دو سوال اضافه شود:

- ۱- به نظر شما این جمله که عقل سالم در بدن سالم است یعنی چه؟
- ۲- آیا میزان تفکر یک معلول با یک فرد عادی متفاوت است؟

### صفحه ۱۳ سوال‌های ۳ و ۵ :

چگونه یک انسان می‌تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد، تاکید بیشتر بر روی تاثیرگذاری افراد دچار مشکلات حرکتی بر جامعه شود.

همکاران گرامی باید در این بخش و بخش‌های دیگر مداوم برای دانش‌آموزان یاد آوری نمایند که شما هیچ تفاوتی با افراد عادی ندارید و توانایی‌های بالایی دارید و تنها تفاوت شما با افراد سالم در جسم‌تان و حرکت اندام‌هایتان است. و شعور و فهم و درک و هوش شما کاملاً عادی و گاهی بیشتر از برخی افراد سالم می‌باشد. شما باید تمام سعی و تلاش خود را بکنید تا بتوانید توانایی‌های وجود نازنین خود را به دیگران نشان دهید.

### صفحه ۱۴ فعالیت تکمیلی در کلاس:

شما به عنوان یک فرد دارای مشکلات جسمی آیا تغییر کرده و توانایی‌های خود را افزایش داده‌اید؟

### صفحه ۱۴ فعالیت در خانه یک سوال اضافه شود:

داستانی از سرگذشت واقعی یک فرد معلول که در آن این فرد موجب تغییر جامعه یا جامعه موجب تغییر وی شده است را بیان کنید: بطور مثال امیر رضایی دانش‌آموزی که مخترع برتر جشنواره خوارزمی بوده یا استیون هاپکینز ریاضی‌دان و هلن کلر و یا هر فرد معلول موفق‌تری را که می‌شناسید.

### صفحه ۱۹ قسمت ب نظر سنجی :

افزودن یک سوال به این شکل: همکلاسی‌های شما به کدامیک از رشته‌های ورزشی مرتبط با معلولین جسمی - حرکتی بیشتر علاقه دارند؟

در این قسمت در مورد ورزش‌های معلولین جسمی مثل پوچیا، ویلچیرانی، والیبال نشسته، تنیس روی میز با ویلچیر، بسکتبال با ویلچیر، شنا مختص معلولین و هر ورزش دیگری که مختص معلولین جسمی- حرکتی است، توضیح دهند و آنها را راهنمایی کنند که با توجه به ضرورت ورزش برای همه مخصوصاً معلولین و با توجه به توانایی‌ها و علاقه‌شان یک رشته ورزشی را انتخاب نمایند.

### صفحه ۲۰ طرح پرسش و پژوهش:

به همکاران توصیه می‌شود که در طرح‌های پژوهش انفرادی از دو دانش‌آموز که هر یک به بهبود شرایط دیگری کمک می‌کنند (به نوعی مکمل یکدیگرند) به عنوان یک طرح پژوهشی انفرادی استفاده شود. مثلاً

یک دانش آموز با حرکت پا را با دانش آموز بدون حرکت در یک جایگاه و یا بدون کلام را با فردی با کلام که حرف یک دیگر را متوجه شوند با هم قرار دهند.

### **صفحه ۲۳ ابزار گردآوری اطلاعات :**

ابزار گردآوری اطلاعات ذکر شده در این قسمت برای یک دانش آموز دارای مشکل جسمی غیر ممکن یا بسیار دشوار است. پیشنهاد می شود با دانش آموز در انتخاب ابزارهای گردآوری اطلاعات مساعدت نموده و او را راهنمایی نمایید.

حتی گاهی لازم است نسبت اطلاعات توسط فرد دیگری باشد (برای نمونه دانش آموز امیر رضایی که برای گردآوری اطلاعات از بیان شفاهی استفاده می نمود و فرد دیگری کارهای عملی او را انجام می داد)

### **صفحه ۲۷ پیشنهادها و سوال های جدید :**

ارائه پیشنهادها به دانش آموزان دیگر توسط دانش آموز پژوهشگر، جهت تسهیل شرایط برای سایر دانش آموزان جسمی - حرکتی

(توجه بیشتر همکاران محترم به این بخش تا دانش آموزان با توجه به تحمل دشواری های مختلف، انگیزه خود را برای انجام پژوهش از دست ندهند.)

### **صفحه ۳۱ فعالیت ۲ دو سوال اضافه شود :**

۱ - با توجه به مشکلات جسمی خود تا چه اندازه در انجام کارهایتان به خود اتکا دارید؟

۲ - از پدر و مادر خود با توجه به مشکلات جسمی تان چه توقعی دارید؟

مثال هایی ارائه شود مثل:

مراجعه به مشاور ، یاری گرفتن از خانواده ، ورزش توسط معلم و... توضیح داده شود.

### **صفحه ۳۴ فعالیت ۱:**

در ارتباط با یک دانش آموز دارای مشکل جسمی - حرکتی مثال ارائه شود. در رابطه با سوال: اولین قدم او چه باید باشد؟ می توانید به فدراسیون های جانبازان و معلولین شهر خود مراجعه نمائید. ذکر این مطلب برای والدین الزامی است که بدون مساعدت آن ها هرگز دانش آموز به تنهایی به قله های افتخار رهنمون نخواهد شد. دانش آموزان را با ورزش های معلولین آشنا کنیم و راجع به هر یک از این ورزش ها توضیحاتی بدهیم زیرا گاهی برخی از آن ها در خیال هم تصوراتی از ورزش هایی که توانایی انجام آنها را داشته باشد، ندارند.

### **صفحه ۳۸ فعالیت ۲:**

معلم از دانش آموز بخواهد تفاوت روش مطالعه و یادگیری خود را با یک دانش آموز عادی بیان کنند. و عواملی که از نظر او می تواند یادگیری اش را تسهیل کند را توضیح داده و یا نام ببرید.

## صفحه ۴۶ فعالیت ۲:

در این قسمت معلم با یاری دانش‌آموزان شغل‌هایی که می‌تواند مناسب شرایط افراد معلول باشد و تعداد آنها نیز بسیار زیاد است را توضیح داده و امکانات دیجیتالی که اکنون وجود دارد و برای راحتی افراد در مشاغل مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد مثل کامپیوتر و... را توضیح دهد. و دانش‌آموزان را راهنمایی کند برای رسیدن به آرزوهایشان چه اقداماتی باید انجام دهند و می‌توانند از چه افرادی یاری جویند. (مثل خانواده، معلمان، مشاوران و مددکاران)

## صفحه ۵۱ فعالیت ۲:

به دانش‌آموزان توضیح داده شود که سعی کنند تا جایی که امکان دارد استقلال به دست بیاورند و سبک زندگی‌شان را خودشان تعیین کنند و برای زندگی‌شان هدف داشته باشند و فقط از خانواده یاری جویند و خود عامل اصلی حرکت باشند.

## صفحه ۵۶ فعالیت ۲:

شیوه رفتاری یک فرد سالم و عادی را با خود که دارای مشکل جسمی هستید در دو موقعیت متفاوت ارزیابی کنید و نتایج آن را در کلاس بخوانید و نیز شیوه رفتاری خود با دوست همکلاسی‌شان که مشکل جسمی دارند را ارزیابی کنید.

## صفحه ۶۰ فعالیت در خانه سوال ۲:

اراده شما با توجه به مشکل جسمی‌تان چگونه در شکل‌گیری هویت و سبک زندگی‌تان تاثیر می‌گذارد؟ معلم در این قسمت حتماً به نقش بی‌نظیر اراده برای معلولین بسیار تاکید کند و توضیح دهد که قدرت جادویی اراده چه قدر چشمگیر است.

## صفحه ۶۲ آزمایش کنید:

به همکاران توصیه می‌شود در این آزمایش یک شیشه مربا و تعدادی نی یک شکل و یک اندازه بر روی دهانه‌ی شیشه تعادل را به دانش‌آموزان نمایش دهد.

## صفحه ۶۲ گفت و گو کنید:

با توجه به تغییر وسیله توضیح درباره آزمایش با وسایل تغییر داده شده انجام شود.

## صفحه ۶۳ فعالیت در خانه:

یک سوال به این مضمون اضافه شود: آیا اقدامات عمرانی انسان‌ها تاثیر مفید یا غیر مفید در زندگی شما به عنوان یک فرد دارای مشکل جسمی - حرکتی دارد؟ با ذکر مثالی در این زمینه گفت و گو کنید.

### **صفحه ۶۵ گفت و گو کنید:**

همکار محترم در مورد خطای ادراکی توضیح داده و برای دانش‌آموزان روشن نماید که هر یک از دانش‌آموزان دارای مشکل جسمی، اشکالی در بینایی، شنوایی و یا سایر حواس پنج‌گانه خود دارند، این اشکال به صورت فردی است و با خطای ادراک کلی اشتباه گرفته نشود.

### **صفحه ۶۶ فعالیت تکمیلی در کلاس:**

در این قسمت همکاران محترم به نقش خانواده به عنوان یکی از معیارها بیشتر تأکید کنند.

### **صفحه ۷۴ سوال مهارت‌های ارتباطی چیست؟**

در این بخش به همکاران محترم توصیه می‌شود بحث را پیرامون وجود مهارت‌های ارتباطی در یک فرد دارای مشکل جسمی - حرکتی به عنوان یک کلید طلایی جهت حل مشکلات او مطرح کنند و به نقش این مهارت بیشتر تأکید شود چرا که در یک فرد معلول این مهارت بیشترین تأثیر را در پیشرفت جسمی و روحی او خواهد داشت.

### **صفحه ۷۷ فعالیت ۶ بحث کلاسی:**

در این قسمت به همکاران محترم توصیه می‌شود از دانش‌آموزان بخواهند که یک نمایش دو یا چند نفره از ارتباط اجتماعی آداب معاشرت و غیره ... ترتیب دهند.

### **صفحه ۷۷ فعالیت ۶ یک سوال اضافه شود:**

به نظر شما دیگران در ارتباط با برخورد با یک فرد دارای مشکل جسمی - حرکتی چه آدابی را باید رعایت کنند؟

### **صفحه ۷۸ فعالیت ۱ بحث کلاسی افزودن یک سوال :**

آیا والدین دانش‌آموزان معلول در ارتباط با فرزندانشان رعایت عدالت و انصاف را می‌کنند؟ و اینکه به دانش‌آموزان توضیح داده شود که خودشان با توجه به اینکه والدین برخی از آنها توجه بیش از حد به این دانش‌آموزان دارند و کمتر به دیگر فرزندانشان توجه می‌کنند، از خانواده‌هایشان درخواست کنند تا عدالت را در مورد آنها رعایت نموده که دنیای با عدالت، مخصوصاً در بین خانواده بسیار زیباتر است .

### **صفحه ۸۱ فعالیت ۴ خود ارزیابی :**

در انتهای یک قسمت به دانش‌آموزان توضیح داده شود که آن‌ها نیز در برابر دیگران مسئولند و معلولیت مانعی جهت مسئولیت نمی‌باشد. و همیشه توقع گرفتن خدمات از دیگران را نداشته باشند و خودشان داوطلب قبول مسئولیت در خانواده و اجتماع باشند تا لذت انجام مسئولیت را نیز بچشند.

### **صفحه ۸۴ فعالیت ۱ یک سوال اضافه شود :**

آیا مشکلات جسمانی نیز سبب اختلاف در میان افراد می‌شود؟ و این که در روابط با خانواده‌شان مشکلات جسمانی آنها سبب اختلاف‌شان با سایر افراد خانواده می‌شود، به آنها توضیح داده شود که اخلاق خوش تا حد بسیار زیادی می‌تواند جای خالی سلامت جسمانی را پر کند.

### **صفحه ۸۴ فعالیت ۲ یک مورد اضافه شود :**

یک نمونه از رعایت نشدن حقوق تان را به دلیل معلولیت بیان کنید.

### **صفحه ۸۵ فعالیت ۳ یک سوال اضافه شود:**

آیا معلولیت تأثیری در پرخاشگری، بی صبری معلولین دارد؟ معلم توضیح دهد که هرگز در هیچ شرایطی واکنش‌های منفی توجیه ندارند و معلولین باید بیاموزند که بیش از دیگران رفتارهای نامتعادل خود را مدیریت کنند نه کمتر از آنها و چهره زیبایشان را زیباتر نشان دهند.

### **صفحه ۸۸ دو سوال اضافه شود:**

- ۱- آیا معلولیت شما اضطراب و دلهره را در شما افزایش می‌دهد؟
- ۲- آیا والدین شما در مواقع مختلف به دلیل معلولیت تان دارای اضطراب و نگرانی هستند؟

### **صفحه ۹۱ فعالیت ۴ بحث کلاسی یک سوال اضافه شود:**

شما با توجه به شرایط جسمانی تان چگونه به خود کمک می‌کنید تا اضطرابتان کاهش پیدا کند؟ و این که در مواقع اضطراب خانواده و معلمان و مشاور چقدر می‌توانند در کاهش آن موثر باشند را برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

### **صفحه ۹۴ فعالیت ۲ یک سوال اضافه شود:**

آیا معلولیت جسمی شما خشم شما را افزایش می‌دهد؟

### **صفحه ۹۵ فعالیت ۴ :**

خانواده شما چه راه‌هایی برای جلوگیری از بروز خشم در شما به کار می‌برند؟ مدرسه چه راه‌هایی برای جلوگیری از بروز خشم در شما به کار می‌برند و اگر این گونه نمی‌کنند چه کارهایی را از نظر شما (دانش‌آموزان) باید انجام دهند؟

### **صفحه ۹۷ فعالیت ۵:**

آیا شما به دلیل مشکل جسمی مورد خشم کسی قرار گرفته و آسیب جسمی و روانی دیده‌اید؟ درمقایسه این دو آسیب جسمانی و روانی کدامیک شما را بیشتر آزار می‌دهد و اگر مجبور به انتخاب یکی از آنها باشید کدام را ترجیح می‌دهید؟

### **صفحه ۱۰۷ فعالیت در خانه سه سوال اضافه شود:**

- ۱- به نظر شما جای چه موضوعاتی در برنامه‌های تلویزیون، اینترنت و... در رابطه با معلولین خالی است؟
- ۲- آیا تاثیر برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیون اینترنت و غیره در معلولین و افراد عادی یکسان است؟
- ۳- آیا ترجیح می‌دهید در برنامه‌های جمعی با افراد دیگر اجتماع شرکت کنید و یا فقط با معلولین و توضیح این مطلب توسط معلم برای دانش‌آموزان که سعی کنند اعتماد به نفس خود را بالا ببرند و با همهی افراد اجتماع معاشرت کنند زیرا دنیا به دو گروه عادی و استثنائی تقسیم نشده است و همهی افراد یکسانند و حقوق یکسان دارند.

### **صفحه ۱۰۹ فعالیت تکمیلی در کلاس دو سوال اضافه شود:**

- ۱- آیا مشکلات شما در حواس پنج‌گانه: احساسات شما نظیر: خوشی، کینه، غم، حسد و ترس و... تحت تاثیر قرار داده است؟
- ۲- آیا دیگران به احساسات شما توجه لازم را دارند؟

### **صفحه ۱۱۳ گفتگو کنید یک سوال اضافه شود:**

آیا شما به دلیل ضعف جسمانی مورد مغالطه کسی قرار گرفته‌اید؟ (یعنی شما را به دلیل ضعف جسمی تان تحقیر کرده و نادیده گرفته‌اند) واکنش شما به این تحقیر چگونه است؟ معلم واکنش‌های درست را به دانش‌آموزان توضیح دهد چرا که هوش هیجانی افراد هر قدر بیش‌تر باشد، واکنش‌های آنها مثبت‌تر می‌شود.

### **صفحه ۱۱۴ گفتگو کنید:**

همکاران گرامی ذکر این مورد الزامی است به دانش‌آموزان توضیح داده شده که در تجسم می‌توانند خود را با هر شرایط جسمانی در موقعیت قرار دهند. یعنی اینکه می‌توانند خود را سالم تصور کنند و هیچ معلولیتی نداشته باشند.

### **صفحه ۱۱۹ فعالیت ۱ دو سوال اضافه شود:**

- ۱- آیا شما دوستان خود را فقط از میان معلولین انتخاب می‌کنید؟
- ۲- و چه افراد یا چه معلولیتی را ترجیح می‌دهید؟



### **صفحه ۱۲۱ فعالیت ۳ یک سوال اضافه شود:**

شما در انتخاب یک دوست کدام یک را ترجیح می‌دهید؟

الف) فرد عادی و دارای سلامت جسمانی

ب) فرد دارای معلولیت

### **صفحه ۱۲۳ فعالیت ۱ دو سوال اضافه شود:**

۱- آیا معلولیت قدرت «نه» گفتن را در شما کاهش داده است؟

۲- چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید تا قدرت «نه» گفتن در معلولین افزایش پیدا کند؟

### **صفحه ۱۲۴ فعالیت ۲ بحث گروهی یک سوال اضافه شود:**

آیا به دلیل عدم جسارت در «نه» گفتن مورد ظلم کسی قرار گرفته‌اید؟

### **صفحه ۱۲۶: فعالیت در خانه: یک سوال اضافه شود:**

یک فرد شجاع از نزدیکان یا خانواده که رفتار قاطعانه دارد را نام برده و ویژگی‌های او را توضیح دهید.

### **صفحه ۱۲۸ تا ۱۳۳:**

در این بخش از کتاب که کاملاً اختصاص دارد به افرادی که معلولیت دارند، به همکاران محترم توصیه می‌شود این فصل انتخابی را حتماً انتخاب نمایند و مشکلات و تحمل سختی‌ها (تاب‌آوری) را در این دانش-آموزان بیشتر مورد توجه قرار داده و نظرات آنها را جویا شوند و در بالا بردن احساس رضایت در آنها یاریگرشان باشند. و جملات مثبت و انرژی‌زای روحی فراوان را برای دانش‌آموزان ارائه دهند.

### **صفحه ۱۳۶ فعالیت ۵ یک سوال اضافه شود:**

شما به عنوان یک فرد معلول چه بازی یا فعالیتی را پیشنهاد می‌کنید تا خود و دوستانتان را شاد کنید؟