

مهارت های زندگی برای پیشبرد زندگی (درجه 1)

<p>شاگرد در باره روابط ، همکاری و خلاقیت که در خودآگاهی و توسعه مهارت های مناسب با آنها کمک مینماید، و در این سن مورد نیاز آنها میباشد، یاد خواهد گرفت.</p>	<p>شرح</p>
<p>چه مهارت های زندگی را لازم دارید تا زندگی ای بهتر را داشته باشید؟</p>	<p>سوال پیشتاز</p>
<p>4 ساعت در بر 4 روز</p>	<p>وقت مجموعی مورد نیاز</p>
<p>کاغذ، رنگه ای روغنی، ساحه ای باز برای گشتن شاگردان</p>	<p>تدارکات لازمی</p>
<p>روز 1 - دریافت نمایند که چه در زندگی شاگرد شادی را میآورد؟ - شادی ای شاگرد را ابراز نمایند. - اهمیت ای گوش دادن به یک کسی که این نوع احساسات را شریک میسازند، بفهمید.</p> <p>روز 2 - خود را منحیث یک رهبر درک نمایند. - رابطه بین یک رهبر و پیرو را درک کنید.</p> <p>روز 3 - بفهمید که ایجاد اعتماد چقدر مهم و دشوار است. - در مورد ایجاد نمودن ای امنیت برای خود و دیگران بیاموزید.</p> <p>روز 4 - فواید ای گوش دادن عمیق و دقیق را کشف کنید و بفهمید. - بیاموزید که همه منابع در اطراف ما را میتوان به گونه مؤثر مورد استفاده قرار داد. - با هم با ساختن موسیقی تأثیر کار گروهی را احساس کنید.</p>	<p>نتیجه گیری آموزش</p>
<p>هیچ</p>	<p>آموزش سابقه</p>
<p>رویای یک کار رویایی را با شاگردانی که از محیط های دشوار می آیند، ببینید تا سختی ها را با استفاده از عملکرد مهارت های خلاقانه زندگانی بر سختی ها غلبه یابید. دانش آموزان ما را الهام داده اند تا این فعالیت ها را ایجاد نمایم.</p>	<p>الهام گرفتن</p>

روز 1

تمرکز امروزی روی گوش دادن فعال، همکاری با یکدیگر، تخیل و خلاقیت، همدلی، رابطه و تماس و همکاری خواهد بود.

مدت زمان	فعالیت پیشنهاد شده و تشریح
15 دقیقه	<p>● آمادگی</p> <p>- بررسی فردی: شاد ترین چیز در طبیعت چه میباشند؟ چرا اینگونه می اندیشید؟ جواب از کسی دیگر پیش از خودت را تکرار نکنید.</p> <p>● مسابقه صورت</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. با یک همکار در یک طرف اتاق در قطار ایستاد شوید. 2. یک همکار رو به پیش و دیگر بسیار آهسته رو عقب حرکت میکند. 3. همکار ای که پیشروی می رود باید اصطلاحات خنده دار را بسازند، ولی آنها باید صورت خود را نهایت آهسته بطور مسلسل تغییر دهند. 4. همکار ای که رو به عقب حرکت میکند باید آن اصطلاحات را نقل کرده این را بزرگتر سازند. چالش این است که باید خنده نشود! 5. اگر یکی از همکاران خنده کند، هر دو ایشان برای شروع دوباره برمیگردند.
25 دقیقه	<p>● آنچه برایتان شادی میآورد</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. با یک همکار در کدام بخش اتاق کنار هم بنشینید. انتخاب کنید که چه کس همکار «الف» و چه کس همکار «ب» میباشند. 2. همکار «الف» بدون توقف تا پنج دقیقه در مورد یک چیزی که برای آنها شادی میآورد، صحبت خواهد نمود. مشکلی ندارد تا تکرار نماید ولی باید به گپ زدن ادامه دهد و وقتی این کار را انجام میدهند، باید واقعا احساس شادی را کنند. 3. همکار «ب» تا میتواند آن را به دقت گوش میدهند، نه تنها با گوش هایشان بلکه با چشم و قلب خویش. آنها باید حاضر باشند. 4. سپس جای را عوض کنید. 5. بعد از این که هر دو همکار احساسات خود را شریک ساختند، یک کاغذ و چندین رنگه را میگیرند و احساساتی را که شنیده و در وقت گوش دادن احساس نموده اند، را رسم میکنند. این یک نقاشی از فعالیتی که همکار آن را توصیف میکرد نیست، بلکه رسامی از احساساتی است که آنها درک نمودند. 6. دانش آموزان مسن نیز میتوانند تا لغات مانند شاد، غمگین، سرگرم کننده و غیره را در پهلوی رسامی بنویسند. 7. بعد از اتمام با خانواده شریک سازید.
10 دقیقه	<p>● دایره تفکر</p> <p>- گوش کردن چه گونه احساس بود؟</p> <p>- گفتن داستان تان چگونه بود؟</p> <p>- وقتی به این گونه گوش میدید، چه اتفاقی می افتد؟</p> <p>- چه اتفاقی می افتد، وقتی چیزی که برایتان شادی را میآورد شریک میسازی؟</p> <p>- وقتی شادی را شریک میسازیم، چه چیزی را می توانیم به جوامع خود بیآوریم؟</p>

<p>- این یک وقتی خواهد بود تا چیزی را که در زندگی خود آموخته اید، عملی نمایید و تعهد تجربه نمودن این چیزهای جدید را در مکاتب، خانواده ها و/یا در جوامع خویش ورزید.</p>	
<p>● بستن روز -جایی را شریک سازید که در آن شادی را تجلیل مینمایید.</p>	<p>10 دقیقه</p>

روز دوم

تمرکز امروزی بر گوش دادن فعال، ابراز خودی، همکاری، تصور بدن و تشویق یکدیگر میباشد.

<p>فعالیت پیشنهاد شده و تشریح</p>	<p>مدت زمان</p>
<p>● امادگی</p> <p>- بررسی فردی: روز امروزی تان چه رنگ ای بود و چرا؟</p> <p>● آینه های الف و ب</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. جوره شوید. 2. انتخاب نمایید که کی همکار «الف» و کی همکار «ب» میباشد. 3. همکار «الف» آهسته حرکت کرده همکار «ب» طوری تقلید ایشان را میکند مثلی که به یک آینه میبینند. 4. حالا جای خود را تعویض کنید. 5. حالا کوشش کنید تا یکجا حرکت کنید، بدون اینکه بفهمید در کدام وقت رهبر کیست. بدون اینکه گفته شود چه چیست، گاهی همکار «الف» رهبری مینماید و گاهی همکار «ب». <p>● یادداشت: دوره اول: همکار «الف» رهبر میشود و عمل را رهبری مینماید.</p> <p>دوره دوم: همکار «الف» رهبر میشود و عمل را رهبری مینماید.</p> <p>دوره سوم: هر دو همکار «الف» و «ب» رهبر میشوند و عمل ها را رهبری مینمایند. این وقت هر دو بدون دانستن رهبری را با اشتراک میگذارند.</p>	<p>15 دقیقه</p>
<p>● من میگویم تو برقص</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. به همکاری، یک همکار قصه ای را که ایجاد میکند میگوید. 2. اطمینان حاصل کنید که قصه دارای عواطف، کردار های مختلف و تنظیم شده در یک جای خاص باشد. 3. همکار به هر چیزی را که میشوند، خواهد رقصید. 4. حامی ای یکدیگر باشید. 5. حالا بیایید کردار ها را عوض کنیم: داستان سرا رقص میشود و رقص داستان سرا میشود. 	<p>25 دقیقه</p>

<p>6. گاهی رقص قصه را رهبری میکند؛ گاهی داستان سرا رقص را رهبری مینماید. 7. گاهی رقص میتواند که خیلی کوچک باشد، به تنهایی حالت های صورت و یا حرکات دست ها. گاهی میتواند کل بدن را درگیر کند و یا هم کل اتاق را.</p>	
<p>● دایره تفکر ● رهبری کردن یکدیگر را چگونه بود؟ ● گاهی رهبر ناپدید شد، چگونه احساس ای بود؟ ● رقصیدن با قصه آسان بود و یا دشوار؟ ● این ما را در مورد رهبری در جوامع ما چه درس میدهد؟ ● از سبک رهبری خودتان چطور، امروز در رابطه با خود طور رهبر چیزی را آموختید و یا طور پیرو؟ ● از این بازی چه را آموختیم که میتوانیم آن را در خانه ها، مکاتب و جوامع خویش تجربه کنیم؟</p>	<p>10 دقیقه</p>
<p>● بستن روز - چیزی را نام ببرید که در طبیعت میرقصد. بکوشید تا پاسخ دانش آموز دیگر را تکرار نکنید.</p>	<p>10 دقیقه</p>

روز 3

تمرکز امروزی بر مراقبت خودی، مدیریت ترس، ایجاد امنیت، پرورش جرأت، مرزهای سالم و ایجاد اعتماد میباشد.

فعالیت پیشنهاد شده و تشریح	مدت زمان
<p>● امادگی - بررسی فردی: نقطه اوج در روز شما تا اکنون چه بوده است؟ قصه را با استفاده از کلمات شکسته بر ما بگویید. ● گل ای جادویی - یک تحفه گل ای جادویی را ساخته به شاگرد به طرف چپ تان بدهید. آنها میتوانند تا آن را به یک شاگرد دیگر تحفه دهند، تا که همه یک تحفه را دریافت کرده باشند. یاد داشته باشید که هر تحفه باید متفاوت باشد.</p>	<p>15 دقیقه</p>
<p>● چوچه های بطخ 1 1. همکار را دریابید. 2. با همکار تان یک صدای مرموز را اختراع کنید. 3. انتخاب نمایید کی همکار «الف» و همکار «ب» میباشد.</p>	<p>25 دقیقه</p>

<p>4. همکار «الف» چشم های خود را میبستد و همکار «ب» همکار «الف» را تنها با صدا در اطراف رهنمایی خواهد نمود. به یاد داشته باشید که بازوهای خویش را پیش روی تان دراز کنید تا خود را مصون نگه دارید تا با چیزی برخورد نکنید.</p> <p>5. این کار را برای 3 دقیقه انجام دهید و همکاران را تعویض کنید تا همین تمرین را انجام دهند.</p> <p>6. در مورد تجربه چگونه گی آن تجربه با همکار تان صحبت نمایید.</p> <p style="text-align: center;">• چوچه های بطخ 2</p> <p>1. همکاران «الف» در اطراف تمام همکاران «ب» یک دایره را ایجاد مینمایند.</p> <p>2. همکار «ب» چشم هایشان خود را خواهد بست.</p> <p>3. همکار «الف» جای خود را در دایره به خاموشی تعویض مینماید تا همکار «ب» موقعیت همکار «الف» را نفهمد.</p> <p>4. همکار «الف» از صدای مرموز برای فراخوانی همکار «ب» به آنها استفاده خواهد نمود. به یاد داشته باشید تا بازو های دراز کرده خویش را طور ضربه گیر استفاده کنید.</p> <p>5. این کار را برای 3 دقیقه انجام دهید و سپس همکاران را تعویض کنید.</p>	
<p style="text-align: right;">10 دقیقه</p> <p style="text-align: center;">• دایره تفکر</p> <p>• قصه های را که با جوره های تان چه اتفاقی افتاد، شریک سازید.</p> <ul style="list-style-type: none"> - آیا دائما احساس مصونیت را میکردید؟ - آیا نکردید؟ چرا و چرا نه؟ - برای اطمینان ای که همکار تان مصون میباشد، چه کار کردید؟ دیگر چه را می توانستید میکردید؟ - در خانه، مکتب و جامعه خویش چه وقت احساس مصونیت را میکنید؟ چرا و چرا نه؟ - این بازی برای ایجاد نمودن امنیت برای خود ما و دیگران چه درسی را بر ما میتواند بدهد؟ - از این بازی چه را آموختیم که میتوانیم آن را در خانه ها، مکاتب و جوامع خویش تجربه کنیم؟ 	
<p style="text-align: right;">10 دقیقه</p> <p>• بستن روز</p> <p>• در مورد یک چیز شریک سازید، که جرأت را میخواست و شما آن را انجام داده اید.</p>	

روز 4

تمرکز امروزی بر گوش دادن فعال، ارتباط گرفتن با طبیعت، خلاقیت، اعتماد بر نفس و یکجا شدن میباشد.

فعالیت پیشنهاد شده و تشریح	مدت زمان
• امادگی	15 دقیقه

<p>- بررسی فردی: کدام آهنگ است که آن را خوش دارید، و بار اول آن را در کجا شنیدید؟ در وقت شنیدن و یا خواندن آن چه احساس میکنید؟</p>	
<p>● سقوط کاغذ (با یکی از والدین به عنوان تسهیل کار بازی کنید دهید) رهنمایی:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. به دانش آموزان یک ورقه ای کاغذ نشان دهید. 2. برایشان بگویید " چشم خود را ببندید، و دست خود را وقتی بالا کنید که ورقه به زمین بخورد." 3. سپس در اطراف ببینید که چه کسی دیگر آن را شنید. 4. حالا نصف کاغذ را پاره کنید. 5. برایشان بگویید " چشم خود را ببندید، و دست خود را وقتی بالا کنید که ورقه به زمین بخورد." 6. دوباره در اطراف ببینید که چه کسی دیگر آن را شنید. 7. نصف کاغذ را دوباره پاره کنید. 8. این کار را تا وقتی ادامه دهید که دیگر صدای سقوط کاغذ را نشنوند. 9. این نوع متفاوت شنیدن میباشد، جایی که در عوض این که منتظر صدا باشیم تا برای ما برسد، ما طرف صدا میرویم. این کاریست که امروز خواهیم کرد. ما با گوش های خویش میرویم تا یک سفری را انجام کنیم و با یک گنج برای شریک ساختن با همه بر خواهیم گشت. 	<p>25 دقیقه</p>
<p>● دایره تفکر</p> <ul style="list-style-type: none"> - چیزی را که در زندگی خود آموخته اید، عملی نمایش دهید و تعهد تجربه نمودن این چیزهای جدید را در مکاتب، خانواده ها و/یا در جوامع خویش ورزید. - "شکار" کردن صداها در منظره چگونه بود؟ - ترکیب نمودن آن را با صداهاى مردم چگونه بود؟ - آیا وقتی بود که عاشق موسیقی ای شدید که با هم ایجاد مینمودید؟ - آیا این چیزی را در زندگی شما به شما یادآور میشود؟ وقتی که یکجا کار میکردیم. 	<p>10 دقیقه</p>
<p>● بستن روز</p> <ul style="list-style-type: none"> - اگر احساس ای را که میکنید یک چیزی میبود که میتوانیستید در اطراف تان ببینید، چه میبود و چرا؟ 	<p>10 دقیقه</p>
<p>● بستن پروژه (این را با یکی از والدین به عنوان تسهیل کار انجام دهید)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ورق های کاغذی، رنگه های روغنی، قلم های طراحی را برای دانش آموزان تهیه کنید و از آنها بخواهید تا در یک جای مسترچ بنشینند. 2. دانش آموزان را راهنمایی کنید تا تجربه خویش از 4 روز آخر را ترسیم کنند و یا بنویسند. 3. آنها را بگویید که برای رسم نمودن و نوشتن 10 دقیقه دارند. 4. وقتی دانش آموزان تمام کنند، آنها را در یک دایره آورده از آنها بخواهید تا یک آموزشی را که بیشتر دوست داشتند، شریک سازند. 5. وقتی همه تمام کردند، از آنها تشکر نمایید. 	<p>30 دقیقه</p>

معیارهای ارزیابی

- مشاهده
- از مقیاس ارزیابی مهارت زندگی Dream a Dream استفاده کنید. -[https://dreamadream.org/financialstype/sel-](https://dreamadream.org/financialstype/sel-tools/)
[tools/](https://dreamadream.org/financialstype/sel-tools/)

فعالیت های اضافی اغتاء

- دانش آموزان را تشویق کنید تا ویژه گی های رهبری را فهرست نمایند.
- دانش آموزان را دعوت کنید تا راه های متفاوت گوش کردن به دیگران را دریافت کنند.
- از دانش آموزان بخواهید تا آهنگ ها را که خوش دارند گوش دهند، فهرست کنند.

تغییرات برای ساده نمودن

- زمان برای به چالش کشیدن دانش آموز را کاهش و یا افزایش دهید.
- دانش آموزان را تشویق کنید تا خطرات خلاقانه را بپذیرند و آنها را برای دستاوردهایشان قدردانی کنید.