

سطح درجه: صنف دهم  
عنوان بخش: مهارت های زندگی

مدت درس : ۳۵-۴۰ دقیقه  
موضوع روزمره: تعامل با قهر

درس شماره ۱

هدف درس:

شاگردان چیزهای را که باعث احساس قهر نزد آنها می شود تشخیص خواهند داد و درک خواهند کرد که چگونه احساس قهر و استرس (فشار روانی) را کنترل نمایند.

مقاصد رفتاری:

در جریان بحث داخل صنف، هر شاگرد صنف دهم توضیح خواهد داد که وقتی قهر می شود، عملکردش چی خواهد بود.

دامنه و سطح: (شناختی-۳)

شاخص اجرا: شریک ساختن معلومات بصورت شفاهی در مورد عملکرد ایشان

کار بصورت جوره ای، هر معلم صنف دهم حد اقل روی دو سناریوی هیجان برانگیز، نقش بازی خواهند نمود و واکنش های کنترل قهر را تمرین خواهند کرد.

دامنه و سطح: (روانی حرکتی)

شاخص اجرا: تمثیل نقش رویارویی با قهر

کار بصورت انفرادی، هر معلم صنف دهم چیزهای را که باعث ایجاد قهر نزد آنها می شود ارزیابی خواهد نمود و حد اقل دو راه حل را برای کنترل نمودن قهر در چنین حالات یاد آور خواهد شد.

دامنه و سطح: (شناختی-۳)

شاخص اجرا: وارد نمودن ژورنال یا یادداشت.

**مهارت های زندگی بهبود یافته**

این درس خود آگاهی، رویا رویی با احساسات، مهارت های مکالماتی، روابط بین فردی و عملکرد با استرس را بهبود خواهد بخشید.

تفاوت پذیری استراتژی ها

اگر زمان کافی برای تکمیل نمودن تمام درس موجود نباشد، معلم میتواند این درس را به بخش های کوچک تقسیم نماید. روز اول، معلم میتواند انگیزه دهنده و دو نظریه برای کنترل قهر را تدریس نماید. روز دوم، معلم میتواند دو نظریه بیشتر برای کنترل قهر را درس بدهد و تمام صنف میتوانند سناریو را نقش بازی کنند. روز سوم، معلم میتواند دو نظریه بیشتری برای کنترل قهر را درس بدهد و تمام صنف میتوانند سناریو را نقش بازی کنند. روز چهارم، میتواند باقی نظریات برای کنترل قهر را درس داده و شاگردان بصورت جفت میتوانند سناریو را نقش بازی نمایند.

منابع:

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 8<sup>th</sup> Std. India.*

لوزام و مواد:

تخته تباشیری، تباشیر (یا تخته سفید و مارکر)

ژورنال یا کتابچه یادداشت

تطبیق

محرك ( ۵ دقیقه)

معلم از شاگردان خواهد خواست تا چیزهای را که موجب احساس قهر نزد آنها می شود، تشریح نمایند. آنها را تشویق خواهد نمود تا حالاتی را که باعث بروز احساس قهر نزد شان میشود نام بگیرند مثلاً وقتی که کسی آنها را با القاب صدا میزند و یا آنها را لت و کوب میکند. معلم از شاگردان خواهد خواست تا درباره یک لحظه ای که آنها احساس قهر نموده اند فکر نمایند. شاگردان نباید حالت مذکور را توضیح دهند. در عوض معلم از شاگردان خواهد خواست تا احساساتی را که آنها تجربه کرده اند به یاد بیاورند. وقتی که شاگردان احساس راحتی نمودند، آنها این احساسات را توضیح داده و معلم آنها را روی تخته خواهد نوشت مثلاً سرخ شدن روی، احساس گرما، عدم توانایی در نفس کشیدن و غیره. هر شاگرد باید برای اشتراک نمودن تشویق گردد، به شرطی که خود را راحت احساس نماید.

طریقه ( ۲۵ دقیقه)

۱. ( من انجام می دهم / ما انجام می دهیم): با استفاده از نظریات گرفته شده فوق، معلم از شاگردان مطالبه خواهد نمود تا منبع قهر شان را در نظر بگیرند. عامل اصلی قهر آنها چی بود؟ ( توجه: ممکن در این مرحله برای شاگردان دشوار باشد تا عامل اصلی را واضحاً بیان دارند. فرق نمی کند. پرسش این سوال شاگردان را به فکر نمودن پیرامون عامل احساس قهر رهنمایی می کند.) معلم قصه ذیل را برای بیان عامل اصلی قهر استفاده خواهد نمود.

طور مثال، احمد امروز یک امتحان مشکل داشت. امروز صبح، برادر کوچک احمد داشت بسیار سروصدا میکرد و با سامان بازی موترش به سر احمد می کوبید. احمد برادرش را زد، بخاطریکه وی احساس قهر نمود. عامل اصلی قهر احمد بالای برادرش اضطراب وی بخاطر امتحان مشککش بود. بعد از دادن مثال فوق، معلم باید یک یا دو مثال بیشتر ارائه بدارد و از شاگردان بخواهد تا درباره عوامل اصلی ممکنه بیانندیشند.

( قابل توجه معلم: قهر در نتیجه اضطراب، بی اعتمادی، آسیب، ناکامی یا غمگینی و غیره به وجود می آید. بدین معنی که قهر بصورت ثانوی در نتیجه احساسات مذکور ایجاد میشود. تجربه چنین احساسات یک اخطاریه است تا احتیاط نماییم. وقتی یک شخص قهر میشود، هورمون ادرینالین آزاد می شود. هورمون ادرینالین باعث می شود تا شخص احساس گرما نموده، عضلات وی شخ گردد، نبض و تنفس وی سریع شده، و ضربان قلب اش تندتر شود. بسیار زیاد به قسم اضطراب احساس میشود. احساس چنین اعراض نمایانگر این است که شخص قهر است.)

زمانیکه دیده شد شاگردان «علایم اخطاریه» قهر را فهمیده اند، معلم اینکه چگونه قهر کنترل شود را توضیح خواهد داد ( نوشتن هر نقطه بارز روی تخته). معلم هر نظر در مورد کنترل قهر را خواهد نوشت و در مورد آن توضیحات و توجیهاات ارائه خواهد نمود.

- توقف و از ۱ تا به ۱۰ بشمار. چشمان تان را ببندید و از ۱ تا ۱۰ بصورت صعودی و نزولی بشمارید.

- نفس بکشید و آرام باشید. نفس عمیق بگیرید و بخود بگوید «راحت باش» یا «آرام باش».

- در موردش فکر کن. با خود حرف بزن. بگو «چی اتفاق افتاده است؟» کلمات خود را استفاده کن که چی را خوش نداری نسبت به اینکه شما چی فکر میکنید آنچه را شخص دیگر برای قهر ساختن شما دارد انجام میدهد. به گونه ای مثال، بگوئید «خوش ندارم از نزدیم پول اضافی بدون دلیل قانع کننده بخاطر آیسکریم مطالبه گردد.» نسبت به اینکه بگوئید «این آیسکریم فروش با گرفتن پول بیشتر نسبت به هر کس دیگر فریب ام میدهد.»

- **تصمیم بگیر تا روی این مشکل یک زمان دیگر حرف بزنی.** وقتی با کسی قهر هستید، به آنها واضحاً و انمود کنید که شما قهر هستید و نمیخواهید با مسئله حالا برخورد کنید بخاطریکه قهر هستید. به شخص بگویید که روی آن بعداً صحبت خواهی نمود. یک زمان دیگر را اختصاص بدهید و وقتی که شما کنترل بیشتر بالای خود دارید. مثلاً « من این را دوست ندارم که راجع به مشکل من با سهراب حرف زدید. من راجع به این، فردا شام همراهی تان صحبت خواهم نمود.»

- **از صحنه دور شوید.** وقتی بسیار قهر هستید، از شخص یا مسئله ای که شما را قهر ساخته است دور شوید تا زمانی که آرام شوید.

- **کلمات «من» را استعمال کنید.** در حالیکه مسئله قهر را مطرح میکنید، از کلمات مانند « هرگز یا همیشه» پرهیز کنید و عبارت «من» را استعمال کنید. به عوض اینکه بگویید « شما مرا زخمی نمودید» بگویید « من احساس زخمی شدن می نمایم». این یک شیوه گرفتن مسؤلیت های احساسات کسی است و فضا برای گفتگو و طرق ممکن حل مشکلات یا حالاتی که ایجاد قهر مینماید را باز نگه میدارد.

- **یاد داشت کنید.** احساسات خود را وقتی قهر هستید، بنویسید. بخوانید و دوباره بخوانید چیزها که نوشته اید تا هنگامی که شما بتوانید روی مسئله به آرامی فکر کنید.

- **آرامش را تمرین کنید.** در اثنائیکه احساس قهر نمی کنید، استراحت و آرامش را تمرین کنید. با بستن چشمان تان آغاز کنید، نفس عمیق بکشید، آهسته خارج اش کنید. راجع به عضلات بدن تان مانند عضلات شانه، مشهت، پیشانی که احساس گرفتگی میکنید، فکر نمایید. عمیق نفس گرفتن را ادامه بدهید و عمداً عضلات یک ناحیه را در یک وقت استرخا بدهید تا زمانی که احساس راحتی کنید.

۲. (ما انجام می دهیم): معلم هر یکی از حالات آتی را توضیح میدهد، طوری که یک حالت در یک وقت تمام صنف دادن پاسخ به یک شیوه مثبت با استفاده از لست طریقه های کنترل قهر را تمرین خواهند نمود. استاد مقدار زیاد زمان انتظار را در نظر خواهد گرفت تا هر شاگرد وقت برای طریقه مثبت فکر کردن را جهت نشان دادن عکس العمل به حالات مذکور داشته باشد ( هر چند هر شاگرد ممکن فرصت برای ابراز نظریات شان را حاصل نمایند).

الف. یک دوست شاگرد، شعر زیبای را که شما در خانه نگاشته اید، می بیند. او شعر شما را در حالیکه متوجه نیستید کاپی می کند. روز بعد در جریان درس، دوست شاگرد، شعر را به استاد شما میدهد و ادعا می کند که او شعر را در خانه نوشته است. وقتی شما اطلاع حاصل می کنید که همصنفی تان نظریه شما را راجع به شعر دزدیده، شما بسیار قهر و ناراحت می شوید. چگونه میتوانید عکس العمل نشان بدهید؟

ب. وقتی که از مکتب بطرف خانه با دوستان تان قدم میزنید، شما تصادفاً پیش پای خورده و به زمین می افتید. دوستان تان می خندند. بعضی نوجوانان که اطراف تان قرار دارند نیز می خندند. نوجوانان چیغ میزنند « تو چقدر بیکاره هستی! تو چطور قدم می زنی؟ تو مثل یک طفل خورد سال هستی!» شما احساس خجالتی و قهر می کنید. چگونه میتوانید از خود عکس العمل نشان بدهید.

۳. ( شما یکجا انجام میدهد/ شما به تنهایی انجام میدهد): زمانی که شاگردان طرق مختلف کنترل کردن قهر را دانستند، استاد چندین حالت دیگر را پیشکش خواهد نمود. شاگردان حالات مذکور را با استفاده از شیوه های کنترل قهر به شکل جوره بی نقش بازی خواهند نمود. شاگردان بصورت جفت کار خواهند کرد، طوری که یک شاگرد نقش عامل ایجاد قهر و شاگرد دیگر رول نشان دادن عکس العمل با کنترل قهر را بازی خواهد نمود. بعد از سناریوی اول، جفت ها سناریوهای شان را عوض میکنند فلها شاگرد دیگر ایجاد قهر نموده و شاگرد اولی با کنترل قهر از خود عکس العمل نشان خواهد داد.

( قابل توجه استاد): ضرور است تا به شاگردان واضح ساخته شود چگونه بصورت دو نفری بازی تمثیلی را اجرا نمایند. معلم و یک شاگرد میتوانند برای تمام صنف قبل از اینکه شاگردان به گروه ها تقسیم شوند، معلومات ارایه نمایند. معلم باید گروه ها را توظیف نماید، به یاد بسیار دادم شاگردان با همدیگر بهتر اجرا مینمایند. تمرکز بازی های تمثیلی باید روی شاگردان که بوسیله کنترل قهر شان بصورت مثبت واکنش نشان میدهند، صورت گیرد نه بالای کسی که باعث ایجاد قهر میشود.

استاد هر یکی از حالات ذیل را بصورت جداگانه بیان خواهد نمود بعداً توقف نموده و گروهها را فرصت خواهد داد تا حالت و عکس العمل های شان را نقش بازی کنند ( حدود ۲ دقیقه).

الف. بعد از صرف یک غذای مفصل، مادر تان از شما میخواهد تا ظروف را از اتاق به آشپزخانه انتقال دهید تا وی آنها را بشوید. حینیکه شما ظروف را مقابل کاکای تان جمع می کنید، یک ظرف نیمه از پلو را بالای دامن وی میریزید. حالا دامن وی پر از پلو

شده و او بسیار قهر است. کاکای تان شما را لت و کوب کرده چیغ میزند « تو احمق! » شما احساس خفگی، شرمندگی و قهر می کنید. شما چگونه واکنش نشان می دهید.

ب. شما میخواهید یک تلفون جدید بخرید. شما طی چند هفته پول تان را از کار شام هنگام تان جمع نموده اید و آن را در یک مرتبان در الماری تان نگهداری کرده اید. یک روز وقتی خانه میآیید در می یابید که مرتبان خالی است. برادر کوچک تان مرتبان را از الماری پیدا کرده و تمام پول را شیرینی و سامان بازی برایش خریداری نموده است. شما بسیار احساس قهر و خفگی می کنید. شما چگونه عکس العمل نشان می دهید؟

ج. شما به یک محفل عروسی دعوت می شوید. قبل از محفل شما از خواهرتان میخواهید تا بهترین لباس تان را اوطو کند تا شما آنها را در محفل عروسی به تن کنید. یک ساعت قبل از شروع محفل، شما لباس تازه اوطو شده ای تان را گل آلود در صحن حویلی می یابید. خواهر شما لباس های تان را در کت بند آویزان نمود و باد لباس ها را بیرون انداخته است. مرغها و بز بالای لباس های تان گشت گذار نموده و آنها را کثیف نموده اند. شما چگونه عکس العمل نشان می دهید؟

اختتامیه ( ۵ دقیقه)

همین که درس ختم می شود، معلم به شاگردان یاد آوری می نماید که قهر شدن غلط نیست. قهر نباید سرکوب یا انکار شود. برای یک شخص غیرممکن است که هیچگاه قهر نشود. پیدا نمودن شیوه بیان مناسب قهر بهتر است. وقتی شاگردان احساس قهر مینمایند، آنها نباید نشان دهند که قهر نیستند در عوض، آنها باید درک کنند که قهر هستند و معلومات از این درس را برای کنترل آن قهر استفاده نمایند زیرا یک قهر احساس حقیقی و منطقی است.

استاد شاگردان را تشویق خواهد نمود که وقتی آنها احساس قهر مینمایند خود شان را سرزنش نمایند یا به خود شان آسیب نرسانند. به شاگردان تذکر داده شود تا از بهم ریختن اشیا، مشت زدن به دیوار، پرتاب سنگ، نوشیدن الکهول یا فریاد زدن خودداری نمایند. اگر شاگردان تلاش نمودند تا قهر شان را با استفاده از معلومات این درس کنترل کنند اما آنها هنوز احساس قهر می نمایند، معلم می تواند که از شاگرد بخواهد تا در مورد قهرش با یک شخص قابل اعتماد/عاقل در فامیل یا اجتماع شان (مانند ملا، معلم، پدر یا پدر بزرگ) صحبت نماید.

انعکاس کارخانگی اختیاری برای شاگردان تا در کتابچه یاد داشت شان یادداشت نمایند.

چی مرا در خانه قهر میسازد؟

کدام تغییرات فزیکی در من ایجاد میشود وقتی که من قهر هستم؟

معمولاً من چی میکنم زمانی که قهر میشوم؟

آیا مردم ناراحت میشوند به شیوه ای که من قهر خود را ابراز مینمایم؟

درجه سوپیه: صنف دهم  
موضوع بخش: مهارت زندگی

مدت درس: ۶۰ دقیقه  
عنوان روزمره: رویارویی با ناکامی

### درس شماره دوم

هدف درس:

شاگردان درک خواهند نمود که مشکلات موجب استرس و حالات روانی شدید می شود، و همچنان مهارت های مقابله مؤثر با استرس را خواهند آموخت.

مقاصد رفتاری:

در اثنای یک مباحثه صنفی، هر متعلم صنف دهم توضیح خواهد داد چی می کنند، زمانیکه آنها به ناکامی مواجه میشوند.  
دامنه و سطح (شناختی-۳):  
شاخص اجرا: شریک ساختن معلومات بصورت شفاهی در مورد عملکرد ایشان.

کار نمودن بصورت جوهره یی، هر شاگرد صنف دهم در فعالیت «بند های که ارتباط میدهد» شرکت خواهد نمود.  
دامنه و سطح: (روانی حرکتی)  
شاخص اجرا: شرکت فعال در فعالیت «باند های که ارتباط میدهد»

استفاده معلومات از مباحثه در اخیر، هر متعلم صنف دهم عکس العمل های خود را در یک صفحه کتابچه یادداشت و انعکاس خواهد داد.  
دامنه و سطح: (شناختی-۳)  
شاخص اجرا: یادداشت ژورنال

مهارت های زندگی بهبود یافته

این درس خود آگاهی، مکالمه مؤثر، حل نمودن مشکل، فکر نمودن آنی، مقابله حالات روانی و استرس

### Resources

منابع:

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 10<sup>th</sup> Std.* India.

Photograph taken from <http://www.smart-kit.com>

Smet, P. (1988). *How to Talk So Your Teenager Will Listen.* USA.

### مواد و لوازم

تخته تباشیری و تباشیر یا تخته سفید و مارکر؛ دو دانه ریسمان  
کتابچه یادداشت

## تطبیق

محرك ( ۵ دقیقه)

استاد از شاگردان خواهد خواست تا درباره لحظاتی از زندگی شان فکر کنند که آنها احساس ناکامی نموده اند. معلم از شاگردان تقاضا خواهد نمود تا در مورد ناکامی های معمول که شاگردان تجربه نموده اند (مانند امتحان، رقابت های ورزشی، روابط و غیره) در صنف قصه نمایند. معلم این لست را در سمت راست تخته خواهد نوشت.

بعداً استاد از شاگردان میخواهد تا درباره راه های احتمالی کنترل نمودن استرس بصورت مثبت فکر نمایند که با تلاش نمودن برای حل مشکلات حاصل می شود بطور مثال، گرفتن یک وقفه کوتاه و آرام تنفس کردن بعد از حالات فشار آور. معلم نظریات شاگردان را در سمت چپ تخته خواهد نوشت.

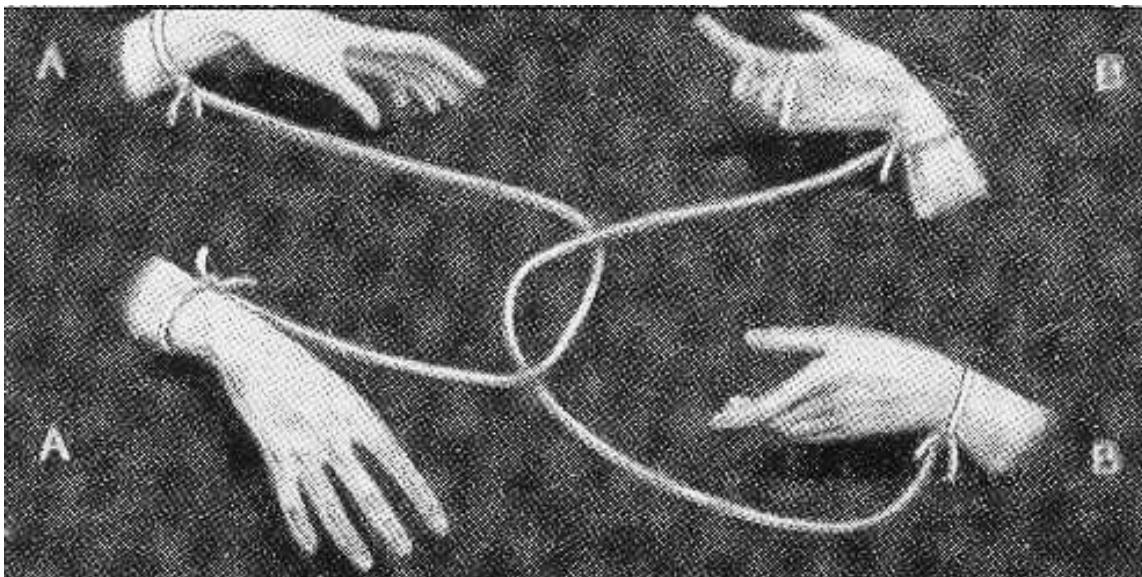
(قابل توجه استاد: هدف کلی درس این است که فرصت های را برای شاگردان فراهم نماید تا شیوه های خلاق برای برخورد با دشواریها و ناکامی را پیدا نمایند. در مجموع، زندگی متشکل از دستاوردها و ناکامی ها است زیرا زندگی پر از ابهامات است. این ابهام میتواند شاگردان را تحت فشار روانی قرار دهد. اگر افراد جوان نمی توانند با ناکامی مبارزه کنند، ممکن کارهای را انجام دهند که بعداً احساس ندامت کنند؛ مانند ترک تحصیل، فرار از خانه، یا تلاش به خودکشی. وقتی مردم نمیتوانند با فشار روانی و ناکامی مقابله کنند، قدم به قدم رنج کشیدن ایجاد شده، باعث افسردگی و ناکامی بیشترشان میگردد. اما زمانیکه افراد جوان می آموزند چگونه با مشکلات و ناکامی بصورت مؤثر دست و پنجه نرم کنند، تصور خودی آنها بهبود یافته، اعتماد به نفس شان افزایش می یابد و از نظر ذهنی پخته تر می گردند. یک ضرب المثل مفید می گوید «تا شکست نخورید؛ موفق نمیشوید». فعالیت در این درس به شاگردان فرصت آموزش این را می دهد که چگونه با ناکامی مقابله نموده و بخاطر آن به پایبستند.

طریقه ( ۵۰ دقیقه)

۱. معلم شاگردان را به دسته های شش نفری تقسیم خواهد نمود. هر گروه باید یک شاگرد را به عنوان سخنگو انتخاب نماید. هر گروه دو معلم را به قسم شرکت کننده اول و دوم نیز باید برگزیند ( ۵ دقیقه).

۲. معلم هر گروه از شاگردان رادو ریسمان (تار) میدهد. استاد شرکت کننده اول هر گروه در قسمت بستن نهاییات یک تار (تار شماره ۱) در اطراف دو مچ دست وی رهنمایی وکمک خواهد نمود. ( ۵ دقیقه)

۳. استاد شرکت کننده دوم را در بستن یک نهایت تار شماره دوم در اطراف مچ دستش رهنمایی نموده قبل از اینکه نهایت دیگر تار شماره دوم را به مچ دست چپ شرکت کننده دوم بسته نماید، وی را برای حلقه نمودن تار شماره دوم بالای تار شماره یک معلومات داده رهنمایی خواهد نمود. ( تصویر زیر مشاهده گردد)



۴. استاد به شاگردان معلومات خواهد داد که وظیفه شرکت کننده های اول و دوم و گروه شان این است تا خود شان را بدون گسستن و یا باز نمودن تارها رهایی بخشند. متعلمین گروه مذکور به شرکت کننده ها راجع به اینکه چگونه رابطه تارها را قطع نمایند، باید پیشنهادات ارائه نمایند، اما نباید آنها را لمس کنند. سخنگو باید از مراحل پروسه طی شده توسط شرکت کننده ها یادداشت نموده پیشنهادات اعضای گروه را نیز بنگارد. (۱۰ دقیقه)

۵. معلم شاگردان را از تمام شدن وقت با خبر خواهد ساخت. شرکت کننده ها می توانند تارها را از دستان شان خلاص نمایند. استاد شاگردان را هدایت خواهد نمود تا در مورد فعالیت گروهی خود گفتگو کرده تجارب شان را مورد بحث قرار دهند. متعلمین با استفاده از سوالات نوشته شده بالای تخته باهمدیگر گفتگو خواهند نمود.

#### سوالات مورد بحث

۱. در انجام این فعالیت چگونه احساس کردید؟
۲. چیزهای را که شرکت کننده ها و اعضای گروه برای رفع مشکل انجام دادند کدام ها اند؟
۳. کدام احساسات را شما درک کردید زمانی که احساس مؤفقت نمودید؟ چگونه عکس العمل از خود نشان دادید و قتیکه ناکامی را تجربه کردید؟
۴. لست از ناکامی های معمول که شاگردان به آنها مواجه اند را مرور کنید (مراجعه به قسمت محرک) و بحث کنید که چگونه شاگردان با این ناکامی برخورد مینمایند؟
۵. کدام توانایی را یک شخص در زندگی برای رویارویی با ناکامی نیاز دارد. سخنگوی هر گروه تجارب و خلاصه از مباحثه گروه شان را به نمایندگی از آنها به نوبت ارائه خواهند نمود.

#### اختتام (۵ دقیقه)

معلم درس را با خلاصه نمودن نظریات و ارایه های شاگردان تمام خواهد نمود. معلم می تواند شاگردان را کمک کند تا این را درک نمایند که مؤفقت ها و ناکامی ها جزء زندگی ما هستند. افراد در امتحانات، روابط، فراگرفتن یک مسئولیت جدید و در رقابت ها ممکن به شکست مواجه گردند. هیچ کس با توانایی مواجه شدن با چالش و هر بار مؤفقت شدن تولد نمی شود (راجع به اینکه یک طفل چگونه راه رفتن یا یک پسر جوان چگونه بایسکل سواری را می آموزد، فکر کنید- هر بار که به زمین می افتد بارها دوباره میایستد).

درک این که چرا ناکامی اتفاق می افتد همانا به پیش رفتن است به عوض اینکه احساس بی تحرکی یا ناامیدی شود. پی بردن این که ناکامی میتواند رخ دهد به شخص این قابلیت را میدهد که رسالت را پذیرفته به کوشش ادامه بدهد، از دیگران برای رفع مشکلات تقاضای کمک و مشوره نماید. مؤفقت ها تنها با خیال پردازی بدست نمی آید.

به ویژه استاد باید شاگردان را ترغیب به درک این کند که ناکامی پایان راه نیست. وقتی کسی ناکام می شود، اکثرأ راجع به افکار خود شکستی می اندیشد، اعمال غیرپسندیده از خود نشان میدهد، یا احساس درماندگی می کند. بآنهم به پیش رفتن و فایق آمدن بر مشکلات مهم است. بدبختانه کدام پاسخ از قبل آماده شده فوری برای چالش ها در زندگی وجود ندارد. ناکامی یکی از چالش ها در زندگی است. افراد جوان میتوانند درک کنند که یک مؤفقت محصول تلاش دوامدار است. «تا شکست نخورید؛ موفق نمیشوید»

انعکاس وظیفه خانگی برای شاگردان جهت نوشتن در ژورنال چگونه احساس می کنیم و قتیکه ما جواب «نخیر» را از مکتب، خانواده یا از دوستان خود میگیریم؟

به عبارت خودتان، ضرب المثل «تا شکست نخورید؛ موفق نمیشوید»

#### تفاوت پذیری راهبرد ها:

اگر مواد ذکر شده (مانند تار) موجود نباشد، شاگردان می توانند فعالیت زیر را در عوض انجام دهند. این فعالیت نیازمند یک ساحه وسیع است تا هر گروه فضای کافی برای حرکت داشته باشد. درس را با انگیزه که در پلان درسی ذکر شده است، آغاز کنید. بعداً بجای فعالیت تار، شاگردان باید به گروه های ۲۰ نفری جمع شوند.

در گروه های شان، تمام شاگردان باید به همدیگر نزدیک قرار گرفته دست دو شاگرد دیگر را محکم بگیرد. زمانی که دست همدیگر را گرفتند، متعلمین باید تلاش کنند تا از همدیگر خود را رها کنند تا و قتیکه در یک دایره بزرگ قرار گیرند. شاگردان ممکن برای آزاد سازی نیاز به بالا شدن بالای یکدیگر و اطراف یکدیگر داشته باشند. آنها می توانند با گپ زدن به همدیگر یکجا کار کنند اما آنها نباید دستانی را که محکم گرفته اند رها کنند. شاگردان دستان را بایست در تمام طول فعالیت محکم نگهدارند.

بعداً شاگردان به گروه های ۶-۸ نفری کار نمایند تا روی سؤالات ذکر شده در قسمت ۵ پروسیجر این درس بحث صورت گیرد. زمانی که شاگردان پرسشها را مورد بحث قرار میدهند، یک سخنگو باید خلاصه هر گروه را بنویسد. معلم میتواند درس را بابخش اختتامیه این درس از صفحات ذیل خاتمه بخشد.

**یادداشت مهم:** معلم باید به شاگردان در جریان فعالیت رها سازی دست بگوید « دست نفر نزدیک به خودتان یا پهلوی خودتان را محکم نگیرید. هر دو دست یک شخص را محکم نگیرید. هر شاگرد لازم است که یک دست شاگرد دیگر را محکم بگیرد. بهتر است اگر شما دستان شاگرد طرف مقابل گروه را محکم بگیرید.»

فعالیت اختیاری برای شاگردان جهت اجرای کار خانگی همراهی اعضای خانواده قابل توجه استاد: چون مهارت های زندگی برای مکتب، خانواده و تمام ابعاد زندگی مفید است، مهم است تا والدین و اعضای جامعه در هر زمان ممکن دخیل ساخته شوند. لطفاً در نظر بگیرید تا معلومات و نظریات ذیل را به والدین شاگردان فوتوکاپی نمایید یا با آنها در میان بگذارید.

والدین گرامی،

در صنف مهارت های زندگی، ما راجع به مقابله با ناکامی صحبت کردیم. هدف این است که فرصت ها را برای نوجوانان فراهم نماییم تا شیوه های خلاق را برای مقابله با دشواریها و ناکامی پیدا نمایند. طوریکه همه میدانیم، زندگی مملو از دستاورد ها و شکست هاست چون زندگی مبهم است. این ابهام باعث میشود که افراد جوان احساس فشار روانی نمایند. هرگاه افراد جوان نتوانند با شکست مقابله کنند، آنها ممکن چیزهای را انجام دهند که بعداً شاید احساس ندامت کنند. وقتی اشخاص با فشار روانی و شکست مبارزه نکنند، قدم به قدم فشار روانی، افسردگی و شکست بیشتر را ایجاد خواهد نمود.

اما زمانیکه افراد جوان می آموزند چگونه بصورت مثبت با دشواریها و شکست مبارزه کنند، تصور خودی شان بهبود یافته، اعتماد به نفس حاصل مینمایند و از نظر ذهنی پخته تر می شوند. فراگرفتن مبارزه مثبت با مشکلات شخص را برای کامیابی در زندگی آماده می سازد. از شما میخواهیم با نوجوانان خویش صحبت کنید که چگونه شما شخصاً با حالات فشار آور حیات روزمره مقابله نموده اید. مکالمه باز، صادقانه و پرشفقت تان با شخص جوان یک اصل دراز مدت در راستای کمک آنها جهت یادگیری مقابله با ناکامی و مشکلات زندگی می باشد.

در جریان یک شام خاموش، دو یا سه قصه راجع به زندگی خود برای آنها ابراز نمایید. طوریکه شما راجع به حالت مذکور احساس کردید را برای آنها تشریح کنید و چگونه در برابر دشواریها عکس العمل نشان دادید را توضیح بدهید. درباره دستاوردها و شکست های خود در زندگی با آنها صحبت کنید. از آنها پیرامون نظریات شان که چگونه با فشار روانی و ناکامی مبارزه کنند، سؤال کنید. آنها بعضی نظریات از درس امروز ممکن داشته باشند. در یک وقت دیگر، اگر شما متوجه شدید که نوجوان شما ممکن با شما حرف بزنند اما نمی تواند چگونه آغاز کند، از این نظریات برای ساختن برنامه استفاده نمایید.

تشکر بخاطر صرف وقت تان جهت تشویق مهارتهای مدیریتی و انکشافی افراد جوان تان.

با احترام

معلم مهارت های زندگی



درجه سوویه: صنف دهم  
موضوع بخش: مهارت زندگی

مدت درس: ۴۵-۶۰ دقیقه  
عنوان روزمره: رویارویی با ناکامی

### درس شماره سوم

هدف این درس:

دست و پنجه نرم کردن با زندگی با یک شیوه سازنده شاگردان راجع به موفقیت ها و شکست های معمول در زندگی خواهند دانست. مانند تلاش برای کسب حمایت، در میان گذاشتن مشکلات و در نظر گرفتن راهبردها برای رفع مشکلات، از جمله راه های مؤثر برای مقابله به شمار میروند. شاگردان پی خواهند برد که ضرر رساندن به خود و خودکشی راه های مثبت مبارزه کردن نیست.

مقاصد رفتاری:

کار نمودن در گروپ های کوچک، هر شاگرد صنف دهم حل موضوع وصل نمودن ۹ نقطه را مورد بحث قرار میدهند.  
دامنه و سطح: (روانی حرکتی)  
شاخصه اجرا: بحث شفاهی و حل معمای ۹ نقطه پی

کار نمودن درگروپ های کوچک، هر شاگرد صنف دهم موضوعات قضیه را خوانده و سوالات مربوطه را تحت بحث قرار میدهند.  
دامنه و سطح: (شناختی-۳)  
شاخصه اجرا: شرکت فعال در فعالیت «گره های که ارتباط میدهند»

با استفاده از بحث آخری صنف، هر شاگرد صنف دهم راهبردهای مقابله نمودن را طی یک صفحه ورودی کتابچه یادداشت درج خواهند نمود.  
دامنه و سطح: (شناختی-۳)  
شاخصه اجرا: ورودی کتابچه یادداشت

مهارت زندگی بهبودیافته

این درس خود آگاهی، تفکر انتقادی، مکالمه مؤثر، حل مشکل، مبارزه با احساسات و فشارهای روانی را بهبود خواهد بخشید.

تفاوت پذیری راهبردها:

اگر زمان کافی برای تکمیل نمودن تمام درس میسر نباشد، استاد می تواند این درس را به بخش های کوچکتر تقسیم نماید. در روز اول، فعالیت انگیزه دهنده و معمای ۹ نقطه پی را تدریس کنید. روز دوم، مطالعات واقعه و فعالیت های اختتامیه را آموزش دهید.

منابع

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 10<sup>th</sup> Std. India.*  
Smet, P. (1988). *How To Talk So Your Teenager Will Listen.* USA.

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری یا تخته سفید و مارکر  
کتابچه یادداشت

## تطبیق

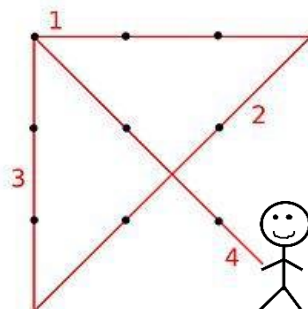
### محرك ( ۵ دقیقه )

استاد ۹ نقطه را روی تخته رسم میکند ( نقاط را در سمت راست مشاهده کنید). هر شاگرد ۹ نقطه را در کتابچه یا در کتابچه یادداشت کاپی می نماید. معلم صنف را به گروه های ۵-۷ نفری تقسیم نموده از هر گروه می خواهد تا یک سخنگو را انتخاب نمایند.

### طریقه (۳۵ دقیقه)

۱. استاد از شاگردان می خواهد تا در گروه های مربوطه ای شان کار نموده و برای حل معما راه ها را جستجو نمایند: تمام ۹ نقطه ها را با چهار خط بدون برداشتن قلم یا پینسل از روی کاغذ و همچنان بدون ترسیم خطی که قبلاً کشیده شده، وصل نمایند. هر گاه یک گروه این معما را قبل از دیگر گروه ها حل نمود، باید آنها خاموش نشسته نتیجه را افشا نسازند. معلم نتیجه را از هر گروه بعد از ۱۰ دقیقه درخواست خواهد نمود.

۲. سخنگوی هر گروه، پاسخ هر گروه را در مورد معما توضیح خواهد داد. یکی از سخنگوها میتواند پاسخ شان را بالای تخته تشریح نماید. وقتی حل معما را توضیح داد، معلم خط را امتداد داده تا اینکه تصویر را به قسم یک کاغذپران نشان دهد. معلم واضح خواهد ساخت زمانیکه افراد به مشکلات و حالات دشوار سر میخورند، آنها می توانند با استفاده از موفقیت ها و شکست هایشان پرواز دادن کاغذپران امید را بیاموزند. درست همانطوریکه حل معمای ۹ نقطه بی مشکل بود، افراد با مشکلات و دشواریها در زندگی روزمره مواجه می شوند. اما این مشکلات ممکن است با کمک، مشوره، گرفتن رهنمایی از یک فضای سالم مکتب، روابط دوستانه قوی، حمایت والدین و معلمین حل گردد درست قسمیکه معمای ۹ نقطه بی به کمک و توصیه دیگران در کار گروهی حل گردید. (۱۰ دقیقه)



۳. معلم مطالعات قضیه راجع به کامران، پاینده و چمن را قرائت خواهد نمود. شاگردان به این دو واقعه گوش فرا خواهند داد.

کامران یگانه طفل باقیمانده ای والدینش می باشد. والدین او همیشه با همدیگر بخاطر بیکاری پدر کامران و راجع به مشکلات مالی فامیل جنگ مینمایند. کامران اکثراً تهدید به فرار از خانه می نماید اگر والدین او از جنگ کردن دست نکشند. والدین او هرگز تهدید وی را جدی نگرفتند. یک روز وقتی والدین کامران با هم داشتند جنگ و لت و کوب می نمودند، او در حویلی قرار گرفته و خود را آتش میزند.

پاینده و چمن دوستان خوبی هستند که هر دو در صنف دهم درس میخوانند. آنها اوقات زیادی را باهم صرف خواندن، قدم زدن، تبادل نوت های صنف و گذشتاندن در خانه ای یکدیگر می نمایند. یکی از رفقای چمن از دوستی وی با پاینده حسادت می نماید. چیزهای بد راجع به آنها بالای دیوار مکتب و تخته صنف می نویسد. هر دوی آنها از بابت این خیلی ناراحت و خجالت زده اند. پاینده در جریان صنف به خانه رفته و بدون گفتن کدام چیزی به والدین اش خود را با ریسمان در تحویل خانه شان حلق آویز میکند. وقتی کامران راجع به خود کشی پاینده می شنود، وی بند دست خود را با یک کارد تیز بریده اما برادرش او را پیدا نموده و عاجل او را به شفاخانه انتقال میدهد.

معلم سوالات ذیل را بالای تخته خواهد نوشت. شاگردان برای بحث در گروه های شان کار خواهند نمود.

۱. آیا مشکلات کامران، پاینده و چمن در بین نوجوانان شایع است؟
۲. در قصه لیلی و مجنون، لیلی بعد از شنیدن مرگ مجنون خودکشی را مرتکب شد. شما راجع به این کار او چی فکر می کنید؟

۳. آیا در زندگی ما برای حل نمودن حتی سخت ترین مشکلات یک طریقه مؤثر وجود دارد؟
۴. آیا خود کشتی بخاطر کدام مشکلی یک گزینه خوب است؟
۵. اغلباً حل مشکلات سهل نیست. راهکار شما در زندگی برای حل مشکلات چگونه است؟

بعد از اینکه شاگردان برای بحث سؤالات وقت سپری نمودند، معلم از سرگروپ میخواید تا مباحثه گروپ را خلاصه نماید. این سؤالات بسیار واضح است، که ممکن منجر به گفتگوی باز و صادقانه توسط متعلمین گردد. برای استاد لازم است تا بدون ارائه نظر یا رهنمایی به نتیجه گیری های سر تیم گروه در این مرحله گوش فرا دهد. هر سر تیم گروه باید نظریات و مشاهدات گروپش را بصورت آزادانه ابراز نماید. (۱۰- ۱۵ دقیقه)

( قابل توجه معلم): شما می توانید بعضی از پاسخ های ذیل را از زمان مباحثه شاگردان پیش بین باشید.

- افراد جوان در مطالعه قضایا احساس فراماندگی و ناراحتی نمودند. آنها تقاضای کمک نکردند یا راجع به اینکه چی کنند جدی فکر نکردند. بسیاری افراد جوان عجولانه عمل می کنند زیرا آنها احساس قهر و ناامیدی می نمایند، چون آنها مهارت های مقابله برای واکنش به چنین حالت شان را ندارند.
- اغلباً ما افراد جوان رفتار ضعیف را از تلویزیون و سریال ها می آموزیم. در تلویزیون ممثلین احساس دلالتگی و افسردگی نموده بناء آنها با فرار نمودن از خانه یا اقدام به خودکشی عکس العمل نشان می دهند. اما آنها از فامیل و دوستان شان پاسخ دریافت می نمایند و هر چیزی در خاتمه درست بدر می آید. افراد جوان که این سریال ها را مشاهده می کنند احساس میکنند که فرار از خانه یا کوشش به خودکشی بهترین طریقه است برای جلب همدردی .... زیرا برای ممثلین موفق آمیز بوده است.
- گروپ ما باور دارند شاگردانی که تلاش به خودکشی می نمایند، اغلباً قصد خودکشی را ندارند. در عوض آنها امید به نجات را دارند تا فامیل ها و معلمین شان درک کنند که چقدر آنها احساس ناچاری می کنند. در واقع فریاد است برای جلب کمک.
- اعضای گروپ ما متوجه شدند که اغلباً والدین می گویند « مردن بهتر است از زندگی خجالت آور.» اگر این وضعیت در خانه های ما باشد، چگونه میتوانیم پیش والدین خود بخاطر حمایت و همدردی برویم؟
- گرچه این نظریات و افکار ذریعه شاگردان شما بیان گردد، در مورد نتیجه گیری آنها نظر ندهید به استثنای اینکه شاگردان را تشویق کنید تا نظریات شان را بیشتر شرح دهند. تا زمانی فعالیت اختتامیه برای دادن نظر تان صبر کنید.

#### اختتامیه (۵ دقیقه)

هنگامی که درس ختم میشود، معلم از شاگردان بخاطر نظریات صادقانه و پر عطف شان باید ابراز سپاس نماید. استاد باید درس را با دادن نظر روی چیزهای مشخص که توسط شاگردان ذکر شده است، خاتمه دهد. در پایان یک لست از نظریات احتمالی است که با در نظر داشت آنچه شاگردان در جریان مباحثه ای شان گفته است، ممکن مناسب باشد. استاد باید با استفاده از زمان اختتامیه شاگردان را تشویق نماید تا در مورد گزینه های مبارزه علیه استرس و شکست فکر نمایند نسبت به اینکه فرار کنند، تسلیم شوند یا خودکشی را مرتکب شوند.

- انکشاف مهارت های خوب افهام و تفهیم برای پیدا نمودن توانایی بیان احساسات، مشکلات و شکست از جمله شیوه های مهم برای مقابله با شکست محسوب می گردند.
- وقتی افراد توانایی شان را درک نمودند، آنها میتوانند در چیزهای که در انجام شان خوب هستند تشویق نمایند. زمانی که یک شخص محدودیت هایش را پی برد، او میتواند به سهولت بیشتر شکست را بعنوان ساحات برای انکشاف بیشتر قبول نماید، نه پایان راه.
- داشتن روابط دوستانه قوی، یک فضای سالم مکتب، والدین و معلمین حمایت کننده به افراد جوان این اجازه را میدهد تا یک مکان مصنون برای عبور از بحران های زندگی نوجوانی از طریق اراده برای شریک ساختن دشواری ها و شکست های شان با دیگران ایجاد نمایند.
- آموزش مهارت های حل معضلات مانند آنها که قبلاً در درس های گذشته تدریس شد و آنها که در درس های بعدی باید آموزش داده شود، حتی شاگردان میتوانند راه های دیگری مقابله نمودن با استرس و ناکامی که در زندگی جوانان معمول استرا در نظر بگیرند.

- هرگاه شاگردان متوجه شوند که خودشان یا یک دوستشان احساس دلتنگی، درماندگی، احساس فشار، قهر، افسردگی، محدودیت یا شرم مینمایند، این یک زمان خطرناک است. وقتی افراد این حالات روانی را احساس مینمایند، آنها بسیار زیاد آسیب پذیر به اعمالی می شوند که ممکن منجر به ضرررسانی به خودشان گردد. هنگامی یک شخص جوان درک میکند که این احساسات را حس میکند، او باید توقف کند و جدی فکر کند تا چگونه از خود و اکنش نشان دهد. میتواند با استفاده از مهارت های مشکل گشایی که آموخته است (مثلاً صحبت نمودن با یک معلم قابل اعتماد یا پدر یا مادر همدرد، ساختن ناکامی منحیث یک پله سنگ بطرف مؤفقیت، یا جستجوی راه ها دیگر) فشار روانی را کاهش می دهد.

قابل توجه معلم: خودکشی یک عقب نشینی قطعی از روابط است. یک پیام غم انگیز و یک تلاش برای رساندن آخرین گفتنی است. یک کارشناس می نویسد « خودکشی یک فریاد فروماندگی است، یک تلاش نهاییست برای تفهیم اینکه نوجوانان راجع به زندگی و دنیای که در آن زیست مینماید، چی احساس دارند.

چی چیز سبب میشود تا نوجوانان به خودکشی رو آورند؟ بر علاوه ادویه و الکل، کارشناسان فکر می کنند که مشکلات فامیلی، افسردگی، تنهایی، تبیض، فقدان مشوره، تصور ضعیف از خویشتن، فشارهای وافر و احساس شکست زمینه را برای خودکشی نزد نوجوانان مساعد می سازد. اغلباً گفته ها، رفتار و حالات میتواند و نمود کند که یک نوجوان قصد خودکشی را دارد. طور مثال، ممکن است بگوید « من هم شاید خود را از بین ببرم.» هیچ چیز مهم نیست، فایده ندارد» افسردگی طویل المدت، یا اعمال خود زدایی علایم رفتاری اند که تمایلات به خودکشی را و نمود میسازد. حوادث فشار آور مانند ناکامی در امتحان، طلاق والدین، مرگ والدین یا اعضای خانواده از جمله مواردی اند که خطر بالا را در خودکشی تشکیل میدهد.

اگر شما متوجه می شوید که تغییری در یکی از شاگردان تان رو نما شده است، هر چه عاجل تر با یک مشاور یا روانشناس به تماس شوید. آماده باشید تا به مشکلات و نظریات شاگردان شان بدون دادن افکار منفی گوش دهید. والدین را تشویق نموده آنها را آموزش دهید تا افراد جوان شان را برای مقابله با استرس و شکست کمک نمایند (دیدن نامه به الدین از درس دوم). وقتیکه شاگرد وقت زیاد برای صحبت کردن آزاد و باز با شما را پیدا کرد، شاگرد را کمک کنید تا پیرامون بعضی راه های حل مؤثر و عملی از درس های ۲ و ۳ فکر نمایند.

انعکاس کار خانگی اختیاری برای شاگردان جهت نوشتن در کتابچه یاد داشت  
آیا من توانایی روبرو شدن با شکست، فشار روانی و مشکلات در زندگی را دارم؟  
بعضی راه های مؤثر که میتوانم با استرس، شکست، و مشکلات در مکتب و در خانه مبارزه کنم، چیست؟  
آیا حد اقل یکی از سه رابطه مهم که مرا در شکست و استرس کمک کند را دارا هستم: دوستان بسیار خوب، والدین بسیار حمایت کننده، معلمین حساس و مهربان؟

#### **فعالیت اختیاری برای شاگردان جهت انجام کار خانگی با اعضای خانواده**

قابل توجه معلم: چون مهارت زندگی برای مکتب، خانواده، و تمام ابعاد زندگی مفید است، مهم است تا والدین و اعضای جامعه در هر زمان ممکن دخیل ساخته شوند. لطفاً در نظر داشته باشید تا معلومات و نظریات ذیل را به والدین شاگردان فوتوکاپی نمایید یا با آنها شریک سازید.

والدین گرامی،

در صنف مهارت زندگی، ما درباره رویارویی با ناکامی و استرس زندگی روزمره صحبت را ادامه خواهیم داد. یکی از راه های مؤثریکه افراد جوان میتوانند بصورت مثبت مقابله کنند همانا داشتن یک مکان مصنون برای صحبت کردن در مورد احساسات آنها است. منحیث والدین و معلمین، ما میتوانیم یک مکان را به افراد جوان خود پیشنهاد کنیم تا در مورد احساسات، قهر، ناکامی، افسردگی و فشار روانی شان بدون اینکه احساس کنند مورد قضاوت قرار گرفته اند و بدون اینکه احساس شرمندگی کنند، گفتگو نماییم.

از آنجای که فرزند جوان شما احساس خود را با شما شریک میسازد، به آنها گوش دهید و گفتگوی بیشتر را با دادن برخورد مثبت تشویق نمایید. زمانی که افکار خود را با شما شریک ساختند، با وی در مورد گزینه های ممکن حرف بزنید. بدبختانه، خودکشی اغلباً رخ میدهد زیرا افراد جوان احساس می کنند که این یگانه گزینه است. رویهم رفته، بحیث معلمین و والدین، ما باید آنها را کمک کنیم تا از طریق سخنان و اعمال ما درک کنند که زندگی ارزش زیستن را دارد. ما میتوانیم به آنها نشان دهیم که بیشتر از یک راه برای مقابله با مشکلات وجود دارد.

وقتی شخص جوان میبیند که شما آماده کمک به آنها هستید، او توانایی بهتر را برای در نظر گرفتن گزینه های دیگر حاصل می نماید. حس نمودن قوی تغییرات خلقی و احساس سردرگمی بخشی از نوسانات خلقی (نونهالان) جوانان را تشکیل میدهد. فرد جوان خویش را کمک نمایید تا درک کنند که این احساسات طبیعی بوده و میتوان با آنها گذاره کرد. فرزندتان را تشویق کنید تا بدانند که از روی ناکامی ها و اشتباهات نمیتوانید ارزش وی را قیاس کنید. به او نشان دهید که شما به هر حال مراقب اش هستید خواه کامیاب باشد یا ناکام زیرا شما به او منحیث یک فرد و یک طفلتان ارزش قابل هستید.

تشکر از شما بخاطر اینکه وقت صرف نمودید تا مهارت های مقابله یی و انکشاف شخصی افراد جوانتان را تشویق نمایید.

بااحترام

معلم مهارت های زندگی

درجه سوویه: صنف دهم  
موضوع بخش: مهارت زندگی

مدت درس: ۴۵-۶۰ دقیقه  
عنوان روزمره: تمسخر کردن (کنایه یا پرزه گویی)

#### درس شماره چهارم

هدف این درس

شاگردان درک خواهند نمود تا چگونه بصورت مؤثر و کدام شیوه ها برای جلوگیری از تمسخر (کنایه یا پرزه) در مکتب و زندگی روزمره از خود واکنش نشان دهند.

مقاصد رفتاری

هر شاگرد صنف دهم تلاش خواهد ورزید تا حد اقل یک همصنفی اش را با حيله، استدلال یا مذاکر زیرکانه از چوکی احترام خارج سازد.

دامنه و سطح (روانی حرکتی)

شاخصه اجرا: شرکت فعال در فعالیت «کرسی احترام»

اشتراک تمام صنف و در گروپ های کوچک، هر شاگرد صنف دهم فعالیت «کرسی احترام» و سوالات مربوط به آن را مورد بحث و پرسش قرار خواهد داد.

دامنه و سطح: (شناختی-۳)

معیار عملکرد: بحث در گروه کوچک

با استفاده از بحث نهایی داخل صنف، هر شاگرد صنف دهم تجربه اش را در واکنش به یک تمسخر طی یک صفحه ورودی کتابچه یاد داشت درج خواهد نمود.

دامنه و سطح: (شناختی-۳)

معیار عملکرد: ورودی کتابچه یادداشت

مهارتهای زندگی بهبود یافته

این درس همدلی، خود آگاهی، گفتگوی مؤثر و رویارویی با حالات روانی را تقویت خواهد بخشید.

منابع

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 8<sup>th</sup> Std. India.*

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری یا تخته سفید و مارکر

کتابچه یادداشت

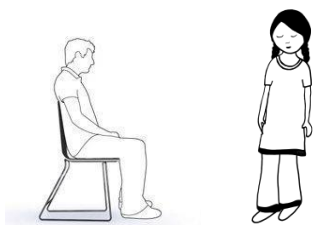
## تطبيق

محرک (۵ دقیقه)

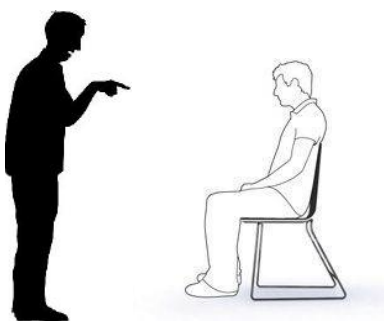
استاد شاگردان را به گروه های ۱۰ نفری تقسیم خواهد نمود. یک متعلم باید روی چوکی یا روی زمین در وسط گروه بنشیند. این شاگرد بالای چوکی احترام نشسته و متبایقی شاگردان گروه در یک دایره در اطراف چوکی احترام در چوکی می نشینند.

طرز العمل (۳۵ دقیقه)

۱. استاد توضیح خواهد داد که دیگر شاگردان گروه هر یک به نوبت تلاش کند تا شاگرد نشسته در چوکی احترام را از چوکی برخیزاند. شاگردی که تلاش به متقاعد ساختن شاگرد چوکی نشین میکند باید دلایل زیرکانه یا عبارات خلاق را استعمال نماید. طور مثال، یک متعلم ممکن بگوید « ببخشید آقای محترم، مادر من بسیار مریض است، میتوانید به یک چوکی دیگر بنشیند تا مادر من در چوکی شما بنشیند؟» (۱۰ دقیقه)



قابل توجه معلم: شاگرد را تشویق کنید تا از شوخی، لطیفه گویی و خلاقیت کار بگیرد. اگر یک شاگرد بعد از ۲ دقیقه هنوز روی چوکی نشسته باشد، از او خواهش شود تا فرصت را به یکی دیگر از شاگردان دور حلقه گروه مذکور واگذار شود تا روی «چوکی احترام» بنشیند. هر شاگرد باید فرصت نشستن بالای «چوکی احترام» را حاصل نماید و همچنان فرصت متقاعد کردن شخص کرسی نشین را برای ترک چوکی مذکور داشته باشد.



۲. زمانی که نصف از شاگردان در هر گروه فرصت نشستن در چوکی احترام را حاصل نمودند، استاد شاگردی را که با شخص نشسته در چوکی احترام در حال صحبت کردن است تشویق میکند تا زبان قوی تر و عبارات تندتر را استفاده نماید تا شاگرد را از چوکی احترام برخیزاند. مثلاً شاگرد ممکن است بگوید «از چوکی همین حالا برخیز!» باید گفت که شاگرد نباید سوگند یاد کند یا نباید از زور فزینی برای دور نمودن شاگرد استفاده بعمل آرد. معلم هر یکی از گروه ها را نظارت خواهد کرد.

۳. وقتی که هر شاگرد در گروه مربوطه نوبت نشستن در چوکی احترام را کسب نمود، شاگردان راجع به تجارب شان در گروه شان بحث خواهند کرد. در ابتدا، شاگردان روی عکس العمل شان اینکه خواسته شده بود تا از چوکی کنار بروند، صحبت خواهند نمود. بعداً شاگردان برای پرسش های ذیل که معلم بالای تخته نوشته است، جواب ارایه خواهند کرد:

۱. چرا از چوکی زود برخاستید یا چرا زود برخاستید؟
  ۲. آیا لحن تند یا زبان صریح شما را متقاعد ساخت تا حرکت کنید؟ آیا مشاجره دوستانه و استدلال منطقی شما را مجبور به کنار رفتن ساخت؟
  ۳. آیا بازی «چوکی احترام» میتواند با کدام یک از حالات زندگی حقیقی مقایسه گردد؟
  ۴. آیا تمسخر کردن افراد بوسیله لحن تند یا آسیب فیزیکی برای بدست آوردن آنچه میخواهید یک شیوه خوب است؟
  ۵. چطور میتوانیم بدون از دست دادن اعتماد به نفس خود با تمسخر (کنایه یا پرزه) مقابله کنیم؟
- معلم از شاگردان دعوت بعمل خواهد آورد تا گفت و گوی گروهی شان را در مورد احساسات و تجارب شان در جریان فعالیت خلاصه نمایند.

۴. استاد باید نظریات شاگردان را در مورد شیوه های خوب و مؤثر برای نشان دادن عکس العمل در برابر تمسخر یادداشت نماید. شاگردان ممکن روی بعضی روشهای ذیل جهت نشان دادن واکنش مؤثر در مقابل تمسخر حین اجرای قسمت بالایی درس فکر نمایند. در غیر صورت بعد از چند دقیقه جمع نمودن نظریات، معلم می تواند نظریات باقی مانده را از قسمت پائین اضافه نماید.
  - به یک تمسخر نشان ندهید که شما از او قهر هستید یا از او میترسید.
  - از یک معلم یا پدر/مادر حمایت گر طلب کمک ننمایید.
  - تمرین کنید و پیش بین باشید که چگونه به تمسخر واکنش نشان دهید.
  - با تمسخرها جنگ نکنید ( آنها معمولاً بزرگتر و قویتر اند).
  - وقتی با یک تمسخر رو برو میشوید کوشش کنید تا یک نظر طنزآمیز یا فکاهی بگویید قبل از اینکه آنها به شما آسیب برسانند یا شما را بهراسانند.
  - در کنار دوستان تان بمانید هرگاه مواجه شدن با تمسخر را پیش بینی مینمایید.
  - هرگاه در نتیجه تمسخر احساس غمگینی می نمایید، احساسات تان را در یک کتابچه یادداشت بنویسید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا بار دیگر تمسخر را بهتر اداره کنید بدون اینکه احساس قهر یا ترس نمایید.

#### اختتامیه (۵ دقیقه)

همینکه درس ختم میشود، معلم باید توضیح دهد که تمسخر (پرزه گویی) یک پدیده جهانی بوده که در مکاتب، خانه ها، کوچه ها و در مارکیت ها اتفاق می افتد. معلم تشریح خواهد کرد که قصد تمسخر همیشه آسیب رساندن، خجالت دادن، یا زخمی کردن شخص است. استاد بعد از خواستن از شاگردان تا در مورد یک حالت یا موقعی فکر کنند که آنها با تمسخر سرخورده اند، درس را باید خاتمه دهد. شاگردان نباید راجع به تجربه ای شان در این وقت صحبت کنند، اما آنها باید راجع به تجربه مذکور فکر کنند. معلم به شاگردان خواهد گفت تا یکی از نظریات را از لست بالا منحیث یک وسیله برای نشان دادن واکنش در مقابل تمسخر در آینده انتخاب نمایند.

- انعکاس وظیفه خانگی اختیاری برای شاگردان برای درج نمودن در کتابچه یادداشت
- آیا گاهی مسخره شدن را در مکتب یا در کوچه تجربه نموده ام؟
- چگونه عکس العمل نشان دادم؟ چی چیز را دفعه ای بعدی متفاوت انجام داده میتوانم؟
- آیا گاهی شخصی را در مکتب یا در خانه مورد تمسخر قرار داده ام؟
- آیا میتوانم با همصنفان یا متعلقین خود به یک شیوه ای بهتر (مانند در میان گذاشتن مشکلات و تمسخر نکردن) برخورد نمایم؟

- فعالیت اختیاری برای شاگردان تا با اعضای خانواده در خانه اجرا نمایند.
- ( قابل توجه استاد: سناریوی ذیل را کاپی نموده شاگردان را تشویق نمایید تا این سناریو را با فامیل های شان بخوانند و درباره شیوه های مؤثر واکنش در برابر تمسخر گفتگو نمایند (مثلاً استفاده از لست طرز العمل ها: بخش چهارم این درس). هرگاه سناریو فوتوکاپی شده نمیتواند، استاد میتواند سناریو را برای شاگردان بخواند و آنها سناریو را میتوانند بصورت شفاهی با فامیل شان شریک سازند.)
- سناریو: چمن سبزه ساله و خواهرش در مارکیت در حال خریداری اند که یک گروه از بچه های بزرگ شروع به تعقیب آنها میکنند. چمن تلاش میکند با چیغ زدن بچه ها را مجبور به دور ساختن کند. اما بچه های بزرگ نمیتوانند. آنها شروع به تمسخر چمن و



خواهرش مینماید. بچه های بزرگ کلاه چمن را از سرش بر میدارند و وی را تپله مینمایند. خواهرش را به القاب زشت صدا میزنند و بالای هر دوی آنها میخندند. چمن و خواهرش چی باید کنند؟ چگونه میتوانند بصورت مؤثر در برابر بچه های بزرگ که آنها را امروز مورد اذیت و آزار قرار میدهند، از خود واکنش نشان بدهند؟ چگونه میتوانند از خود عکس العمل نشان دهند هرگاه بار دیگر بچه های بزرگ آنها را مورد اذیت و آزار قرار دهند؟

مدت درس: 60-75 دقیقه  
موضوع روزمره: مدیریت زمان

سویه صنفی: صنف دهم  
عنوان بخش: مهارت‌های زندگی  
درس پنجم

هدف درس

شاگردان درک خواهند نمود تا چگونه فعالیت های روزمره ای شان را با ایجاد تعادل معقول بین زمان و فعالیت های که آنها هر روز انجام میدهند، تنظیم نمایند.

مقاصد رفتاری

هر شاگرد صنف دهم روی استفاده از وقت برای فعالیت های مختلف در طول یک روز عادی تمرکز نموده و توضیح خواهد داد.  
دامنه و سطح: (شناختی-2)  
معیار عملکرد: حلقه تکمیل شده و پر شده که نمایانگر فعالیت ها در 24 ساعت می باشد.

کار بصورت گروپ های 5 نفری، شاگردان صنف دهم پاسخ ها را با پرسش های بحث شده که مرتبط با تعادل و کنترل زمان و فعالیت های روزانه میباشد، مقایسه و ارزیابی خواهد نمود.

دامنه و سطح: (شناختی-4)  
معیار عملکرد: بحث گروپی کوچک

هر شاگرد صنف دهم بالای شیوه های که وی می تواند راهبردهای مدیریت زمان را در زندگی روزمره پیاده نماید، تمرکز خواهد نمود و یک جدول از فعالیت روزمره را ترتیب کرده وقت را برای اعمال گوناگون تخصیص خواهد داد.

دامنه و سطح: (شناختی-3)  
معیار عملکرد: ترتیب جدول عادات روزمره

مهارت های زندگی بهبود

این درس خودآگاهی، تفکر خلاقانه، مهارت تصمیم گیری، تفکر منتقدانه، حل مشکلات و رویارویی با فشار را بهبود خواهد بخشید.

تغییرات درسی

این درس بسیار طویل است میتواند به دو روز تقسیم شود. شاگردان می توانند فعالیت حلقه های 24 ساعته را در یک روز تکمیل کنند. روز بعدی، شاگردان می توانند پرسش ها را بحث نموده و یک جدول فعالیت روزانه را ترتیب نمایند.

منابع

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 9<sup>th</sup> Std. India.*

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری (یا تخته سفید و مارکر)

کتاب راجستر یا کاغذ

پنسل های رنگه

## تطبیق

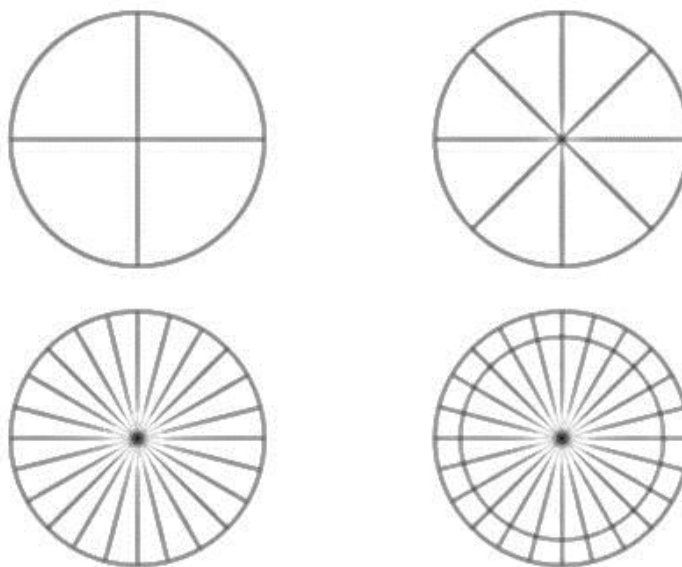
عامل انگیزش ( 5 دقیقه)

معلم موضوع مدیریت زمان را معرفی خواهد نمود. مدیریت زمان یک شیوه ساده و عملی برنامه ریزی و طرح ریزی یک روز است. مدیریت زمان به معنی اختصاص دادن وقت برای فعالیت های گوناگون در طول روز است مانند فعالیت های داخل خانه، مکتب، ساعت تیری، سرگرمی و حفظ الصحه. برنامه ریزی و طرح ریزی یک روز اجازه میدهد تا شاگردان هر چیز را تحت اداره داشته باشد. راهبردهای مدیریت موثر زمان برای افراد جوان و کاهلان کمک کننده بوده یک وسیله برای مبارزه با تنبلی، بیهودگی، سردرگمی و درماندگی است. یک راه مفید برای شاگردان جهت کسب موفقیت در امتحانات و تحصیل شان، و مسلط بودن بالای بسیاری نیازهای مکتب و زندگی خانوادگی شان محسوب میشود.

(قابل توجه استاد: بسیاری افراد جوان با مقوله مدیریت زمان و طرح ریزی فعالیت ها در مکتب آشنا هستند. مدیریت موفق آمیز زمان ایجاد یک برنامه، تعقیب برنامه، مرور موثریت برنامه و آوردن تغییرات لازم به برنامه، را دربرمیگیرد. در حالیکه فعالیت های مکتب از زندگی یک شاگرد جدا ناپذیر است، اما مهم است که شاگردان را کمک کنیم تا بدانند که فعالیت های دیگر نیز وجود دارند. این فعالیت ها مانند آرامش، استراحت، ساعت تیری، تحصیل، تفریح، کار خانه، فعالیت های اجتماعی، خواندن، نوشتن و غیره، یکنواختی بودن فعالیت های روزمره را برهم میزند. مدیریت زمان شاگرد را یک ماشین نمی سازد، در عوض به وی فرصت میدهد تا مهارت های برنامه ریزی، تصمیم گیری و مسؤلیت پذیری شخصی را دارا باشد. از همه مهمتر، مدیریت زمان در پیش گیری رفتار پر خطر مانند تماشای تلویزیون بصورت وافر، سگرت کشیدن، سوء استفاده از دوا و غیره مفید تلقی میشود. مدیریت زمان به شاگرد اجازه میدهد تا وقت و فعالیت های اش را بقسم دیگر کنترل نماید.

طرز العمل ( 60 دقیقه)

1. هر شاگرد یک ورق کاغذ را گرفته و یک دایره ای که 16 سانتی متر قطر دارد در قسمت پایانی صفحه رسم مینماید. استاد روی تخته نشان خواهد داد. شاگرد دایره مذکور را به 24 قسمت تقسیم مینماید که نشان دهنده 24 ساعت می باشد. استاد تشریح خواهد نمود که چگونه دایره را به 24 قسمت تقسیم نماید. به تصویر زیر نگاه کنید. ( 15 دقیقه)



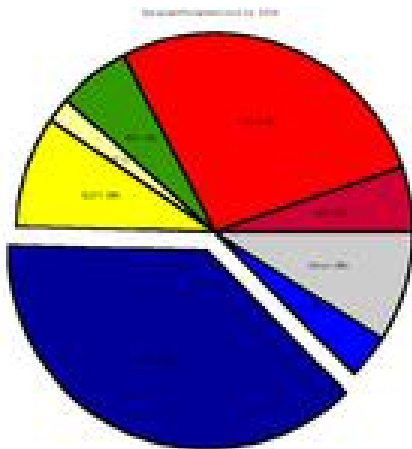
2. استاد از شاگردان می خواهد تا فعالیت های گوناگون یک روز عادی را نام بگیرند. فعالیت ها باید شامل فعالیت های مکتب، خانه، اوقات خوشی و فعالیت های مرتبط به کار باشد. بطور مثال، شاگردان ممکن خواب نمودن، شستن، نماز خواندن، دوش گرفتن، کمک در کار خانه، شطرنج بازی، کار خانگی، خواندن و غیره را یاد آور شوند. با استفاده از نظریات روی تخته ( و دیگر نظریات که هر

شاگرد بصورت انفرادی اظهار میدارد)، استاد شاگردان را رهنمایی مینماید تا در کتابچه های شان یادداشت کنند که چه مقدار وقت را هر یکی شان بالای هر فعالیت سپری مینمایند. ( به مثال ساده شده ذیل توجه کنید)

خواب = 8 ساعت  
کارخانه = 3 ساعت  
تماشای تلویزیون = 2 ساعت  
خواندن = 1 ساعت

شاگردان باید هر کدام لست فعالیت مربوط به خودش را بدون گفت و گو یا کاپی نمودن از همدیگر تکمیل نمایند. فعالیت شاگردان را کمک میکند تا درباره مجموع وقت مصرف شده بالای فعالیت ها فکر نماید تا اینکه حلقه را به قسم یک گراف بتواند درک نماید نه به قسم یک ساعت دیواری 24 ساعته که فعالیت ها بصورت دوره بی در طول روز معلوم میشود. فعالیت های شاگردان ممکن بیشتر از 24 ساعت شود. در این صورت، استاد باید هر شاگرد را بصورت فردی رهنمایی کند تا راجع به زمان واقعی مصرف شده بالای هر فعالیت فکر نماید. (15 دقیقه)

3. وقتی لست از فعالیت ها و زمان تکمیل گردید، استاد از شاگردان میخواهد تا معلومات شان را به روی دایره ای که به 24 قسمت تقسیم شده انتقال دهند. شاگردان قسمت ها را رنگه مینمایند. بطور مثال، خواب = هشت ساعت با استفاده از 8 قسمت یک دایره رنگه شود. استاد به شاگردان هدایت میدهد تا رنگ های مختلف را برای هر فعالیت استعمال نمایند زیرا دیدن را آسانتر میسازد. استاد باید در اطراف صنف در جریان فعالیت قدم زده و آنهای که به کمک و توضیح نیاز دارد، همکاری نماید.



آبی کمرنگ: حفظ الصحه ( 1 ساعت )  
خاکستری: ملاقات دوستان ( 2 ساعت )  
سرخ تیره: خواندن 1 ساعت  
سرخ کمرنگ: مکتب/ مطالعه / کورس ( 6 ساعت )  
سبز: کارخانه: ( 3 ساعت )  
زرد کمرنگ: استراحت ( 1 ساعت )  
زرد تیره: دیدن تلویزیون ( 2 ساعت )

4. وقتی هرکس فعالیت بالا را تکمیل نمود، استاد شاگردان را به گروه های 5 نفری تقسیم خواهد نمود. شاگردان معلومات شان را در گروه ها شریک خواهند ساخت. استاد پرسش های ذیل را بالای تخته خواهد نوشت. شاگردان پرسش ها را در گروه ها بحث خواهند نمود.

سوالات مورد بحث

1. کدام فعالیت ها بیشترین زمان را در 24 ساعت ضرورت دارد؟
  2. کدام فعالیت ها کمترین مقدار زمان را نیاز دارد؟
  3. آیا شما و والدین تان همیشه بالای مقدار زمانی که روی هر فعالیت سپری می نمایید موافق هستید؟
  4. راجع به کدام فعالیت ها شما و والدین تان دیدگاه های متفاوت دارید؟
  5. کدام فعالیت ها را می خواهید در فعالیت روزمره تان شامل سازید اما شما وقت برای شان ندارید؟
  6. آیا با مقدار زمانی که شما روی کدام فعالیت سپری می نمایید خواه بسیار زیاد یا بسیار کم باشد احساس ناراضایتی می کنید؟
  7. آیا کدام گزینه دیگر را پیشنهاد میکنید تا چیزی را که دوست ندارید تغییر دهید؟
  8. چند ساعت ما در یک روز باید بخوابیم؟
  9. آیا وقت هر روز برای مطالعه کردن اختصاص بدهیم و در برنامه ریزی روزانه خود جا دهیم؟
  10. آیا کم خوابیدن و زیاد مطالعه کردن مفید است؟
- بعد از اینکه شاگردان پرسش ها را برای 10 دقیقه مورد گفت و گو قرار دادند، یک سخنگو از هر گروه مباحثه ها و مشاهدات گروه مربوطه را به تمام صنف ارائه خواهد نمود. معلم مشاهدات مهم هر گروه را روی تخته تحریر مینگارد. ( 20 دقیقه)

#### اختتامیه ( 5 دقیقه)

همین که درس پایان یافت، استاد درس را خلاصه کرده خاتمه میدهد. استاد ذکر خواهد داد که تقسیم اوقات مدیریت زمان یک برنامه علمی و حقیقی جهت استفاده موثر از وقت است که هر شخص باید داشته باشد تا اینکه تمام فعالیت ها را در یک روز، هفته، ماه و سال مشخص تکمیل نماید. اغلباً ما از چگونگی سپری نمودن وقت خود آگاه نیستیم و ما وقت را ضایع می کنیم بدون اینکه راجع به مصرف کردن وقت خودمان بسیار فکر کنیم. ما همچنان احساس میکنیم که "وقت میگذرد" یا زمان بی نهایت آهسته میگذرد، و ما قسمی احساس میکنیم که تسلط روی وقت خود نداریم.

مدیریت زمان یک طریقه ای است که شخص را اختیار میدهد. وی میتواند وقت را به هر راهی که میخواهد استعمال کند. مثلاً، هر گاه می خواهد وقت را با صحبت با دوستان صرف کند، میتواند وقت اش را تنظیم کند تا فرصت برای دوستانش میسر سازد. مهم است تا فعالیت ها را بصورت دوره یی به اساس اولویت های تان مرور و تنظیم کنید. در خاتمه، مدیریت زمان یک مسؤلیت فردی است. هر شخص نهایتاً تلاش کند تا وقتش را عاقلانه تنظیم کند. نه تنها مدیریت زمان به یک شخص تسلط روی وقت و خودش را میدهد، بلکه تنبلی و رفتارهای با خطر بلند مانند تماشای بی حد تلویزیون، سگرت کشیدن و سوء استفاده از دوا را نیز کاهش می دهد.

انعکاس کار خانگی اختیاری برای شاگردان جهت نوشتن در کتابچه یادداشت.

شاگردان هر کدام یک جدول روزمره فعالیت را ترتیب داده وقت برای فعالیت های مختلف اختصاص خواهد داد. یک جدول نمونه در زیر داده شده است. شاگردان باید این جدول را در الماری شان و روی دیوار اطاق شان، جای که مطالعه مینمایند، نگهداری کنند.

| 6-7:30  | 7:30-11    | 11 قبل از            | 1-3                     | 3-4             | 4-6                         | 6-7        | 7-8 pm            | 8-10 بعد                                       | 10 بعد از            |
|---|------------|----------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|-------------------|--|----------------------|
| قبل از ظهر  | قبل از ظهر | ظهر 1-<br>بعد از ظهر | بعد از ظهر              | بعد از ظهر      | بعد از ظهر                  | بعد از ظهر |                   | از ظهر   | ظهر 6-<br>قبل از ظهر |
| نماز خواندن، حمام کردن، لباس پوشیدن ، جای صبح خوردن | در مکتب    | نمان چاشنت، کار خانه | مطالعه و انجام کارخانگی | تماشای تلویزیون | صحبت با دوستان، فوتبال بازی | کار خانه   | نان شب، شستن ظروف | خواندن ، تماشای تلویزیون ، صحبت با اعضای فامیل | خواب                 |

فعالیت اختیاری برای شاگردان جهت انجام کار خانگی با اعضای خانواده

(قابل توجه استاد: شاگردان تان را تشویق کنید تا جدول فعالیت روزمره ای شان را با والدین شان شریک ساخته و بعضی پرسش های بحث شده از این درس را مورد گفت و گو قرار دهند.)

شاگرد میتواند جدول 24 ساعته را به والدین و متعلقین اش نشان دهد و دیگر اعضای فامیل می توانند راجع به مصرف وقت فکر کنند. شاگرد میتواند خواهران و برادرانش را کمک کند تا یک جدول مشابه را ایجاد کنند تا آنها را در مصرف عاقلانه وقت نیز کمک کند.

درجه صنفی: صنف دهم

مدت درس: 45-60 دقیقه

عنوان بخش: مهارت های زندگی

موضوع روزمره: مقابله با غم

### در شماره ششم

هدف درس

شاگردان احساسات مربوط به پنج مرحله غمگین و راه های مؤثر کنار آمدن با آن را خواهند دانست.

مقاصد رفتاری

هر شاگرد صنف دهم هیجاناتی را که در جریان پروسه غمگساری تجربه نموده است، توضیح خواهد داد.

دامنه و سطح: (شناختی-2)

شاخص عملکرد: بحث صنفی

کار نمودن در گروه های 5-6 نفری، شاگردان صنف دهم راه های حل احتمالی را برای افراد داخل سناریو مورد بحث قرار خواهند داد.

دامنه و سطح: (شناختی-4)

شاخص عملکرد: بحث در گروه کوچک

هر شاگرد صنف دهم بخاطر صحت یابی کامل، بالای تجارب غم انگیز اش و روی شیوه های کنار آمدن با غم تمرکز خواهند نمود.

دامنه و سطح: (شناختی-3)

شاخص عملکرد: ورودی کتابچه یادداشت

مهارت های زندگی بهبود یافته

این درس خود آگاهی، مقابله با هیجانات، حل مشکلات و رویارویی با استرس را بهبود خواهد بخشید.

### Resources

<http://www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm>

[http://www.thelightbeyond.com/10\\_strategies\\_for\\_coping\\_with\\_grief.html](http://www.thelightbeyond.com/10_strategies_for_coping_with_grief.html)

<http://mamiverse.com/death-coping-skills-that-work-grief-7567/>

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری (یا تخته سفید و مارکر)

ژورنال یا کتابچه یادداشت

## تطبيق

### محرک ( 5 دقیقه)

معلم عنوان مذکور را با توضیح نمودن اینکه هر چند غم یک مسئله سراسری است، لکن واکنش در برابر غم میتواند از یک شخص تا به شخص دیگر متفاوت باشد، معرفی خواهد نمود. سوگ یک عکس العمل طبیعی در برابر مرگ و از دست دادن است. غم یک پروسه شخصی و منحصر به فرد است. در حالیکه کدام شیوه درست یا غلط برای سوگواری موجود نیست، اما راهبردهای کمک کننده برای کنار آمدن با مراحل غم وجود دارد.

( قابل توجه معلم: این مسئله حساس است و میتواند سبب ایجاد هیجانات و خفگی قوی در بین شاگردان شود. مهم است تا نسبت به احساسات و تجارب شاگردان حساس باقی ماند. شاگردان را تشویق کنید تا از همدلی بوسیله گوش دادن مهربانانه و خاموشانه به نظریات و تجارب یکدیگر استفاده نمایند.

### طرز العمل (40 دقیقه)

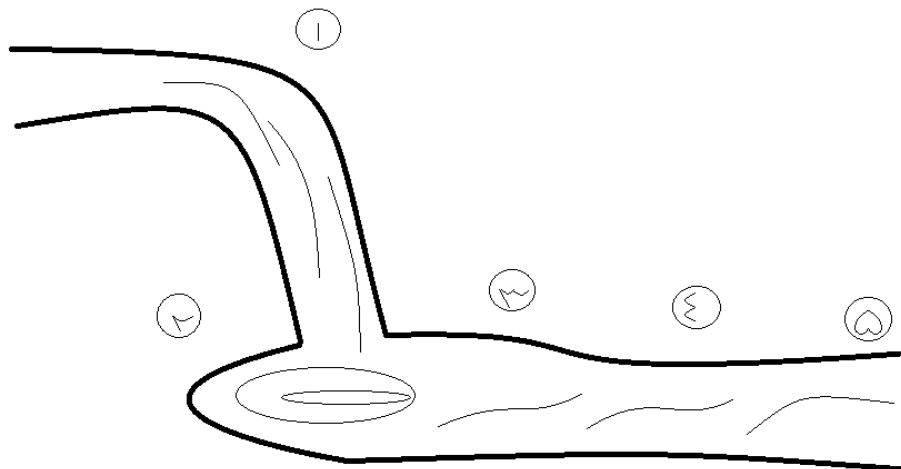
1. معلم از شاگردان خواهد خواست تا در مورد یک زمانی که آنها کسی را در اثر مرگ از دست داده اند، فکر نمایند. وی شاگردان را دعوت خواهد نمود تا احساسات و هیجاناتی را که بعد از مرگ و در جریان ماه های بعدی احساس می کنند، تشریح نماید. شاگردان نباید در باره کسی که فوت نموده است صحبت نمایند اما آنها احساسات یا هیجاناتی را که حس کردند، بیان نمایند. معلم افکار شاگردان را روی تخته خواهد نوشت و کوشش کند تا شاگردان را وقت کافی برای فکر کردن در مورد احساسات و خودشان بدهد قبل از اضافه نمودن هر چیز دیگر از است پائین.

|                        |                   |                    |            |
|------------------------|-------------------|--------------------|------------|
| فرار کردن              | خفگی              | احساس گناه         | بیخواب     |
| شاک                    | قهر               | دلبدی              | دردهای شکم |
| بی اعتباری             | غم                | خستگی فزینگی       | سردردی     |
| کاهش وزن یا ازدیاد وزن | احساس تنهایی عمیق | احساس یأس و نومیدی |            |

معلم تشریح خواهد نمود که اینها همه اعراض احتمالی غم هستند، در مراحل مقدم شروع شده و در جریان پروسه مذکور ادامه می یابد. رویهمرفته عکس العمل ابتدایی فرد در مقابل غم اغلب شامل احساس دیوانه شدن، احساس کابوس دیدن، یا مورد پرسش قرار دادن عقاید مذهبی تان می باشد. به یاد داشته باشید که اینها همه احساسات نورمال هستند. صحت یابی بخاطر از دست دادن تدریجی اتفاق افتیده کدام زمان بندی نورمال وجود ندارد. مهم است با خود مان صبورباشیم و اجازه بدهیم تا پروسه سوگواری بصورت طبیعی و با شیوه و زمان خودتان اتفاق بی افتد. (10 دقیقه)

2. بعداً، معلم بیان خواهد نمود که در سال 1969 یک داکتر روانی بنام الیزابت کبلر راس پنج مرحله غم را معرفی نمود. هر چند مردم اغلباً پنج مرحله غم را بعد از مرگ دوست یا عضو خانواده تجربه میکند، اما لزوماً هر کس تمام مراحل را بخاطر بهبود یافتن از ضایعه مذکور متحمل نمی گردد.

معلم باید تصویر زیر را که از یک دریاچه است بالای تخته کاپی نماید. زمانیکه پنج مرحله غم را تشریح میکند، به شاگردان بیان خواهد نمود که گذشتن از مراحل غم میتواند مانند عبور از یک دریاچه است. معلم تصویر مذکور را یک مرحله در یک زمان باید تکمیل نماید همینکه مراحل پائین را معلومات میدهد.



(مرحله 1) وقتیکه شما در بین یک دریاچه عمیق و نهایت سرد غم می افتید، ممکن شما دفعتاً احساس فرار نمائید و از مرگ عضو خانواده یا دوست تان انکار کنید. تکان سرد مرگ و غم آنقدر سنگین است که شما حتی نمی خواهید در مورد اش فکر کنید. شما ممکن است با خود فکر کنید " این نمی تواند به من اتفاق بی افتد."

(قابل توجه معلم: تکمیل نمودن "مرحله اول : انکار" به قسم بخش اول تصویر دریا.)

(مرحله 2) بعد از مدتی شاید طی چندین روز یا چندین هفته به قسمت پائین تر دریا انتقال داده شوید و شروع به احساس قهر نمائید. قهر افکار تان را پر میسازد. شما تعجب می کنید " چرا این اتفاق می افتد؟ گناه کیست؟ تقصیر چه کس ایست که دوست یا عضو خانواده من فوت نمود؟" گاهی این احساسات قهر شما را ممکن به قهر دریا فرو بَرَد، و شما احساس کنید که در غم و اندوه تان دارید غرق می شوید.

( قابل توجه معلم : تکمیل "مرحله دوم: قهر" قسمت دیگر دریاچه بالای تخته)

(مرحله 3) در امتداد بیشتر مسیر دریا، آلوده با احساسات قهر، شما ممکن شروع به چانه زدن کنید. شاید به خداوند عذر کنید " این حالت بد را نگذار رخ دهد. دوست یا عضو خانواده ام را باز گردان، و در عوض من خواهد \_\_\_\_\_ (مثال، زندگی بهتر را به سر میبرم، نیم معاش ام را به غریب بده و غیره)"

(قابل توجه معلم: تکمیل "مرحله 3: چانه زنی" ترسیم بخش دیگر دریاچه روی تخته.)

(مرحله 4) در امتداد بیشتر رودخانه غم یا آغوشته با احساسات قهر و چانه زنی، ممکن شما افسرده شوید. زندگی دیگر شور و لذتی ندارد. شما احساس خیلی اندوهناک به انجام هر کاری دارید. شما ممکن احساس کنید که درد و غم سوگ هرگز سپری نخواهد شد. شما احتمال دارد لمس کنید که در زیر دریاچه گیر افتاده اید و شما هیچ توان و شوق برای شنا کردن به بالای دریا را برای گرفتن یک نفس هم ندارید. شما فقط احساس خیلی بیزاری و غمگینی می کنید.

(قابل توجه معلم: تکمیل "مرحله 4: افسردگی" ترسیم بخش دیگر دریاچه روی تخته)

(مرحله 5) بالاخره بعد از گذشت چند هفته یا چند ماه از مرگ دوست یا عضو خانواده ای تان ، شما به پایان سفر تان رودخانه غم میرسید. شما حس میکنید که قلب و روح تان شروع به التیام نمودن میکند. پذیرش مرگ را احساس خواهید کرد. سازش با وقوع مرگ برایتان محسوس خواهد بود هرچند شما امکان دارد هنوز احساس غمگینی و فقدان نسبت به دوست تان داشته باشید خاصاً در جریان رخصتی ها و روزهای ویژه زمانی که احساس از دست دادن شان شدیداً متبازر می شود.



(قابل توجه معلم: تکمیل " مرحله 5: پذیرش " ترسیم بخش دیگر روخانه بالای تخته)

3. معلم به شاگردان خاطر نشان خواهد ساخت که هر شاگرد لزوماً هر مرحله سوگواری دریاچه را بخاطر التیام سپری نخواهد کرد. خیال کردن غم مانند یک رودخانه یک تصویر کمک کننده است زیرا هیجانانگیز در جریان سوگ به قسم دریاچه ای عمیق و وحشتناک، و قابل تغییر مانند جریان یک رودخانه است. معلم از شاگردان تقاضا میکند تا بعضی از شیوه های را یاد آورد شوند که آنها قادر به رویارویی با غم و ضایعه بوده اند. معلم نظریات شاگردان را روی تخته خواهد نوشت و راهبردهای مقابله کردن را که شاگردان تذکر نداده اند، اضافه خواهد نمود.

احساسات تان را با یک دوست نزدیک یا با یک عضو خانواده که شما را درک نماید، شریک سازید  
از مراسم سوگواری مذهبی تسلیت اخذ نمائید

از خود مواظبت نمائید، بخوابید، غذای صحی میل کنید، ادویه برای تسکین استعمال نکنید  
با احساس تان مواجه شویید، از احساسات خود اجتناب یا انکار نکنید

در مورد احساسات تان در یک دفترچه بنویسید

به قبرستان بروید و چیزهای را که هرگز نتوانستید به زبان بیاورید، بیان کنید

به چیزی که برای دوست یا عضو فامیل مرحومی تان مهم بود مشغول شویید.

مواظب سلامتی خود تان نیز باشید

به دیگران اجازه ندهید تا به شما بگویند که چگونه احساس باید داشته باشید

به خود اجازه ندهید چگونه احساس باید داشته باشید ( غم تان فرایند و عمل خود شما است)

خوش بگذرانید هر زمانی که می توانید، کتاب بخواید، فعالیت های را که دوست دارید از سر بگیرید.

از قبل برنامه ریزی برای مواقع نهایت دشوار مانند سوگواری سالانه و رخصتی ها طی دو سال اول ممکن سبب تضعیف احساسات غم انگیز گردد. (10 دقیقه)

4. معلم شاگردان را به گروه های شش نفری تقسیم خواهد نمود. هر گروه یک شخص را بحیث سخنگوی گروه برمی گزیند. استاد

هر سناریوی پائین را در برابر صنف قرائت کرده، قبل از شروع سناریوی بعدی منتظر بحث شاگردان می نشیند. با استفاده از

معلومات در مورد مراحل غم و راهبردهای مقابله با غم، شاگردان راهبردهای احتمالی را برای افراد داخل سناریو برای مقابله با غم مورد بحث قرار خواهند داد.

(سناریوی 1) مادر کلان چمن چهارده ساله در تمام دوران طفولیت وی با فامیل چمن زندگی می نمود. چمن مادر کلان خود

را دوست میداشت زیرا او به حرف هایش گوش میداد وقتی که رویاها برای آینده اش را شریک می ساخت. وقتی مریض

میشد همیشه از وی مواظبت می کرد. ناگهان مادر کلان چمن مبتلا به بیماری سینه و بغل شده و در ظرف یک هفته فوت

مینماید. چمن مردم قریه را تعقیب میکرد و میگریست همین که مردم مادر کلان عزیز را دفن مینمودند. در طی چندین هفته،

چمن بخاطر احساس غم، ترس و تنهایی تحت فشار سنگین قرار گرفته است. او پشت صحبت کردن شامگاهی مادر کلان

اش دلتنگ شده است. او می کوشید تا چهره شجاع از خود وانمود سازد و قتیکه با دوستان و فامیل اش میبشد، اما اغلباً شب

هنگام در خواب خاموشانه میگریست.

(سناریوی 2) سهراب بهترین دوست پویا بعد از یک مبارزه تدریجی و دردناک در نتیجه سرطان معده جان اش را از دست

میدهد. پویا بعد از مرگ سهراب احساس بی میلی میکند. در طی ماه های گذشته، پویا با احساس قهر، افسردگی و درماندگی

مجادله نمود. بعد از تقریباً نه ماه فراز و نشیب غم، پویا شروع به پذیرفتن مرگ سهراب نمود. او لذت بردن از زندگی و

مکتب را از سرگرفت. در سالگرد اول وفات سهراب، پویا از برگشت احساس بالقوه قهر، افسردگی و درماندگی شگفت زده

بود.

## سؤالات مناقشوی

1. کدام بخش از " رودخانه ای غم" فکر میکنید شخص در سناریو تجربه مینماید؟ برای جواب تان ثبوت ارایه کنید.
2. شیوه های که شخص مذکور میتواند با غم مجادله کند کدام ها اند؟
3. آیا شما یا یک دوست تان غم مشابه در سناریو را گاهی تجربه کرده اید؟ اگر بلی، چی چیز درامتداد رودخانه کمک کننده و التیام بوده است برای شما یا دوست تان؟
5. زمانیکه شاگردان فرصت پیدا کردند تا سناریو و سؤالات مناقشوی را کاملاً مورد بحث قرار داد، معلم سخنگوی هر گروه را دعوت میکند تا از جا برخیزد و خلاصه ای گفتگوی گروه اش را ارایه نماید. (15 دقیقه)

## اختتامیه (5 دقیقه)

همینکه درس خاتمه می یابد، استاد درس را با قرائت شعر ذیل به شاگردان خلاصه مینماید.

My grief is like a river,  
I have to let it flow,  
but I myself determine  
just where the banks will go.

غم من مانند یک رودخانه است

بایدش بگذارم تا جریان کند

اما من خود مسیرش میدهم

تا که آن جا بسترش افراز کند.

Some days the current takes me  
in waves of guilt and pain,  
but there are always quiet pools  
where I can rest again.

مدتی امواج درد و تقصیر در خود مرا درگیر کند

عاقبت بستر آرامش هم در سکوت دریاچه هاست

I crash on rocks of anger;  
my faith seems faint indeed,  
but there are other swimmers  
who know what I need

از باورم جلوه ای ناتوانایی رخنماست

زانکه تصادم با سخره های قهرآمیز کنم

اما آشنایان شناور اینجا در کنار من

میدانند نیاز ام از بهر چیست

There are loving are to hold me  
when the waters are too swift,

and someone kind to listen  
when I just seem to drift.

مهر و دوستی هست تا مرا در خود جا دهد  
آنزمانکه خیزش آبها سرکش وتند و سریعست  
با مهربانی و عطوفت صدای نوازش می دهد  
آنگه روند آب که مرا بی اختیار سمت و سو دهد

Grief's river is a process  
of relinquishing the past.  
By swimming in hope's channels,  
I'll reach the shore at last.

دریاچه ای غم یک روندول کردن پیشینه هاست  
میرسم آخر به ساحل با شنا از رهگذر های امید

توسط سنتیا جی کیلی  
By Cinthia G. Kelley

انعکاس وظیفه خانگی برای شاگردان جهت نوشتن در کتابچه یادداشت  
آیا گاهی قسماً یا تمام "دریاچه ای غم" را تجربه کرده اید؟  
اگر شما "دریاچه ای غم" را تجربه کرده اید، چی چیز به شما کمک میکند تا از سوگ، غمگینی و درماندگی التیام پیدا نمایید؟  
کدام راهبردهای مجادلوئی فکر میکنید کمک کننده ترین بوده است؟  
فعالیت اختیاری برای شاگردان برای انجام در خانه با اعضای فامیل  
(قابل توجه معلم: شاگردان تان از صحبت نمودن درباره مراحل سوگ با فامیل های شان بصورت وافر میتوانند بهره گیرند.)

شاگردان میتوانند یک "رودخانه غم" برای تسهیل بحث شان با فامیل هایشان ایجاد کنند. بگونه مثال، شاگردان میتوانند با استفاده از یک  
چوب یا بیل کوچک یک دریاچه 20 سانتی در حویلی شان بسازند. بعداً شاگردان میتوانند یک سنگ، چوب یا سمبول را بخاطر نشان  
دادن پنج مرحله غم ( انکار، قهر، چانه زنی، افسردگی و پذیرش.) قرار دهند. او میتواند آب را در رودخانه کوچک ریخته، مرحله  
انکار را آغاز کند.

شاگرد میتواند با استفاده از این دریاچه ای کوچک به فامیل اش توضیح دهد که پروسه سوگواری مملو از فراز و نشیب هاست. سفر  
رودخانه غم اغلباً در شروع خشن است و احساس غمگینی شدید ممکن است عمیق تر و طولانی تر باشد. با گذشت هفته ها و ماه ها  
شدت و مدت احساسات دشوار باید کاهش یابد. اما زمان نیاز دارد تا با ضایعه و سوگ سازش کنیم.

مدت درس: 45-60 دقیقه  
موضوع روزمره: کنترل فشار همقطاران

درجه صنفی: صنف دهم  
عنوان بخش: مهارت های زندگی

### درس شماره هفتم

هدف درس

شاگردان خواهد دانست که "فشار همقطاران" یعنی چی و چگونه باید واکنش نشان داد هنگامیکه آنها فشار از سوی همقطاران را متحمل می شوند.

مقاصد رفتاری

در جریان گفتگوی صنفی، هر شاگرد صنف دهم شرایطی را که افراد جوان ممکن است با فشار همقطاران روبرو شود، توضیح خواهد نمود. مثلاً تشویق به راه غلط رفتن.

دامنه و سطح: (شناختی-1)

شاخص عملکرد: شریک ساختن نظریات بصورت شفاهی درباره حالات فشار همقطاران

کار کردن بصورت جوهره‌یی، هر شاگرد صنف دهم یک وضعیت از فشار همقطاران و اینکه چگونه واکنش مناسب نشان داده شود را نقش بازی خواهد نمود.

دامنه و سطح: (روانی حرکتی)

شاخص عملکرد: تمثيل کنترل فشار همقطاران

کار نمودن بصورت انفرادی، هر شاگرد صنف دهم واکنش های فعلی و بعدی شان را در مقابل فشار همقطاران مورد بررسی قرار خواهد داد.

دامنه و سطح: (شناختی-3)

شاخص عملکرد: یادداشت کتابچه یادداشت

مهارت های زندگی بهبود یافته

این درس خودآگاهی، مقابله با فشار، تفکر خلاقانه، تفکر منتقدانه، تصمیم گیری، مهارت های روابط بین فردی، حل مشکلات و مکالمه مؤثر را بهبود خواهد بخشید.

راهنمادهای تفاوت پذیر:

هرگاه زمان کافی برای تمام نمودن مکمل درس موجود نباشد، استاد میتواند که این درس را به بخش های کوچک تر تقسیم نماید.

منابع:

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 9<sup>th</sup> Std. India.*

مواد و لوازم

تخته تباشیری و تباشیر (یا تخته سفید و مارکرها)

## تطبيق

عامل انگیزش (5 دقیقه)

استاد توضیح خواهد داد که برای نوجوانان مهم است تا از فشار همقطاران (تشویق به راه خوب یا راه بد) آگاه باشند و یاد گرفتن مهارت "نی گفتن" به دوستانی که میکوشند آنها را تحریک به انجام چیزهای کنند که مثمر نیستند. لازم است بیاموزیم که از مهارت های تصمیم گیری استفاده کنیم تا بین چی وقت پیروی کردن و چی زمان پیروی نکردن دوستان فرق نموده بتوانیم. در جریان درس، فرصت تمرین شیوه های حفظ دوستی با وجود پیروی نکردن چیزهای که دوستان تان بالای آن اصرار میورزند، را خواهید داشت.

طرز العمل (40 دقیقه)

1. (من انجام میدهم/ ما انجام میدهم): استاد ضرب المثل را روی تخته خواهد نوشت " با ما نشینی ما شوی با دیگ نشینی سیاه شوی" معلم از شاگردان تقاضا خواهد کرد تا در مورد این ضرب المثل فکر نمایند. از شاگردان میخواهد تا بصورت جوهره بی کار کنند و برای گفتن برداشت هایشان در مورد اینکه ضرب المثل چی مفهوم را ارایه می دارد، سه دقیقه را سپری نمایند. بعد از اینکه شاگردان بصورت جوهره بی برای سه دقیقه صحبت نمودند، معلم از دو یا سه متعلم میخواهد تا نظریات شان را با صنف شریک سازند.

استاد شاگردان را دعوت مینماید تا درباره موقعیت های مختلف فکر کنند که آنها ممکن فشار همقطاران یعنی تشویق از سوی دوستان به راه بد رفتن را متحمل شده باشند. این تشویق منفی معمولاً در باره رفتار است که یک دوست یا همقطار شخص جوان فشار بالقوه را بالای وی وارد میکند تا به شیوه ای عمل کند که بعداً آسیب منفی بالای سلامت جسمی، روانی، روحی و اجتماعی وی وارد کند.

معلم مثال ذیل را جهت کمک شاگردان برای دانستن مواقع احتمالی فشار همقطاران ارایه خواهد نمود. چمن یک شاگرد خوب است کسی که نمرات و حضری خوب دارد. در راه مکتب، همصنفی وی پویا او را به مکتب گریزی و رفتن به محفل به خانه کاکای پویا فرا میخواند. در تمام راه مکتب پویا بالای چمن فشار وارد میکند تا از مکتب فرار کند و می گوید، " بیا! تو شاگرد خوب هستی. تو سزاوار یک روز رخصتی از مکتب هستی! هیچ کس نخواهد فهمید."

معلم شاگردان را تشویق خواهد نمود تا دیگر مواقعی که افراد جوان فشار همقطاران را متحمل شده اند، نام بگیرند و نظریات شان را بالای سمت راست تخته خواهد نوشت. نظریات شاگردان شاید مشمول لست ذیل باشد اما محدود به لست مذکور نخواهد بود.

قمار زدن، سگرت کشیدن، دزدیدن، فرار از خانه، تمسخر شاگردان ضعیف به شکل گروهی، تخریب ملکیت مردمی، عدم فرمانبرداری از والدین، صحبت با جنس مخالف از طریق فیسبوک، تماس یا ارسال پیام های تلفونی (بدون اجازه از والدین)

2. (ما انجام میدهم): زمانی که شاگردان نظریات شان را بیان داشتند، معلم از آنها میخواهد تا فکر کنند در مورد راه های احتمالی "نی" گفتن مؤدبانه ولی جدی به دوستان وقتی که برای انجام فعالیت های فوق بر آنها فشار وارد مینمایند. معلم به شاگردان توضیح خواهد داد که افراد جوان نیاز دارند تا جسارت شان را نگهدارند و از پیام های صوتی و پیام های جسمی استفاده نمایند. معلم نظریات شاگردان را بطرف چپ تخته خواهد نوشت. بطور مثال، شاگردان ممکن بعضی نظریات آتی را بیان نمایند.

از لحن جدی ولی آرام با درجه پائین صدا استفاده کنید ( چیغ نزنید یا قهر و پرهیجان نشوید)

وضعیت را اختیار کنید که نماینگر اعتماد به نفس باشد

تماس چشم به چشم با شخص دیگر را نگهدارید ( از نگرستن به پائین یا جای دیگر اجتناب کنید)

از ملامت کردن دیگران خودداری کنید.

از توضیح دادن در مورد تصمیم تان پرهیز کنید

پذیرفتن و دادن امتیاز در باره رفتار خوب را تمرین کنید.

از مداخله با معیارات خوب دیگران امتناع ورزید ( این جسارت نیست بلکه پرخاشگری است)

از " عبارات من" به عوض "عبارات شما" استفاده کنید مانند:

"من فکر میکنم...." ولی نه " شما نباید....."

"من احساس میکنم..." ولی نه "شما در اشتباه هستید..."  
"چیزی که من در مورد اش حس میکنم..." ولی نه "شما مرا وادار میسازید تا آسیب ببینم..."

(قابل توجه استاد: شاگردان ممکن مثال های در مورد شیوه های "نی" گفتن به فشار همقطاران را به جای نظریات عمومی ذکر شده فوق پیشکش کنند. فرقی نمی کند. شاگردان را تشویق کنید تا راه های مشخص برای "نی" گفتن را بر علاوه نظریات ذکر شده فوق جستجو کنند.)

3. (شما با هم انجام اش دهید/ شما به تنهایی انجام اش دهید): معلم هر یک از وضعیت های ذیل را بصورت انفرادی در یک وقت قرائت مینماید. وی توقف نموده به شاگردان بصورت جوهره بی فرصت میدهد تا وضعیت و واکنش هایشان رانقش بازی کنند. (هر وضعیت در حدود 4 دقیقه). معلم باید به شاگردان یاد آور شود تا از نظریات جسورانه ای شان که روی تخته نوشته اند، استفاده نمایند. از عبارت "من..." کار گیرید، از ملامت کردن دیگران و غیره اجتناب نمایید.

(قابل توجه معلم: لازم است وضاحت داده شود تا چگونه شاگردان بصورت جوهره بی برای تمثیل نقش باید کار نمایند. یک معلم و یک شاگرد میتواند برای تمام صنف معلومات دهد قبل از اینکه شاگردان بصورت جوهره بی کار کنند. استاد باید جوهره ها را با در نظر داشت اینکه کدام شاگردان باهم آمیزش خوب دارند، تعیین نماید. تمرکز پارچه های تمثیلی باید بالای شاگردانی باشد که واکنش جسورانه در برابر دوستی نشان میدهد که آنها را به انجام کار بد ترغیب مینماید. ولی بازی نقش نباید خشونت آمیز باشد. شاگرد ضرور است آرام باشد و مشخصات را از قسمت 2 درس بیان نماید.)

الف. رحمت، فرهاد و شیرین گل دوستان نزدیک هستند. رحمت و فرهاد دوست دارند شراب بنوشند، و آنها از دوست شان شیرین گل دعوت میکنند تا با آنها بنوشد. یک روز در جریان یک محفل عروسی، فرهاد یک مقدار شراب داشت و به شیرین گل تعارف میکند. فرهاد با شوخی یک مقدار شراب را به داخل پیسی شیرین میریزد و می گوید که چیزی به آنها واقع نمیشود. هیچ کس متوجه نخواهد شد. شیرین گل جسورانه به فرهاد "نی" میگوید که.....

ب. محراب و رستم رفقای صمیمی هستند. بی بی محراب و خدیجه دوستان خوبی هستند. رستم و خدیجه یکدیگر را در یک گردهمایی اجتماعی بزرگ می بینند. آنها همدیگر را پسند میکنند و میخواهند تا در تیلیفون باهم گفتگو کنند با وصف اینکه والدین شان این اجازه را برایشان نداده اند. خدیجه از محراب بی بی میخواهد تا به او اجازه استفاده از تیلیفون اش را بدهد تا بتواند پنهانی به رستم زنگ بزند. رستم از محراب میخواهد تا به او اجازه دهد تا از تیلیفون هوشمند اش استفاده کند تا پنهانی خدیجه را زنگ بزند. محراب/محراب بی بی میخواهند دوستان شان را کمک کنند اما آنها جسورانه "نی" می گویند.

ج. حضرت گل و جنت گل امتحانات شان را زود خلاص میکنند. والدین آنها برای شان گفته است تا بلافاصله بعد از ختم امتحانات به خانه برگردند. ولی جنت گل میخواهد بازار برود و چیزهای جدید را ببیند. او یک مقدار پول دارد تا کمی خوردنی برای هر دویشان خریداری کند. جنت گل حضرت گل را تشویق میکند تا با او به بازار بیایند. میگوید "والدین ما تا یک ساعت دیگر انتظار خانه آمدن ما را نمیکشند. بیا برویم موفقیت زود خلاص کردن امتحانات ما را تجلیل کنیم!" حضرت گل جسورانه "نی" گفته تشریح میکند که.....

#### اختتامیه (5 دقیقه)

همینکه درس خاتمه یافت، معلم نتیجه گیری میکند که بسیاری افراد وضعیت های را مواجه می شوند که آنها تحت فشار دوستان و اجتماع قرار میگیرند تا از یک نوع رفتار مشخص پیروی کنند. مهارت های جسورانه مانند آنهای که در پارچه تمثیلی تمرین گردید برای تحت اداره قرار دادن چنین مسایل لازمی اند. بیان نمودن نظریات و تصامیم بصورت واضح عبارت از جسارت است. جسارت از خشونت فرق دارد. در خشونت نظریات شخص دیگر قابل تایید و اعتبار نیست. مهارت های جسارت که در درس امروزی تمرین گردید میتواند از آن در زندگی واقعی استفاده بعمل آورد.

### **انعکاس کار خانگی اختیاری برای شاگردان جهت نوشتن در کتابچه یادداشت ها**

آیا من به اندازه قوی هستم تا "نی" بگویم در صورتیکه بهترین دوست من " استفاده از مواد مخدر، ترک صنف و رفتن با وی به یک محفل بدون اجازه از فامیل ام" را به من تعارف / پیشنهاد کند یا بر من اعمال فشار کند؟

آیا من معمولاً جسور هستم (بیان کردن نظریات و حقوق خودم)؟

آیا من خشن هستم ( چشم پوشی کردن نظریات و حقوق دیگران)؟

آیا من همیشه در مورد یک وضعیت قبل از اقدام کردن باید فکر کنم؟

### **فعالیت اختیاری برای شاگردان برای انجام آن در خانه با فامیل های شان**

شاگرد به برادر، خواهر، پدر یا مادرش باید بگوید که او را بخاطر کدام عمل بی اهمیت تحت فشار قرار دهد مانند میل کردن بیشتر نان در وقت نان شب، نزدیک نشستن به بخاری و غیره. شاگردان باید "نی" گفتن را به شیوه های مختلف تمرین کنند. شاگرد باید مهارت های جسارت را که در پارچه تمثیلی تمرین گردید و بالای تخته ذکر شده بود، استفاده نماید. مؤدب بودن به اندازه "نی" گفتن مهم است.

سویه صنفی: صنف دهم  
عنوان بخش: مهارت های زندگی

مدت درس: 45-60 دقیقه  
عنوان روز: گزینه های زندگی

### درس شماره هشتم

هدف درس

شاگردان درباره گزینه های زندگی به فکر کردن خواهند پرداخت و درک خواهند نمود که گزینه های شغلی نیاز به برنامه ریزی و دوراندیشی دارد.

مقاصد رفتاری

در جریان بحث داخل صنفی، هر شاگرد صنف دهم پرسش های مربوط به فراهم نمودن گزینه های دوامدار زندگی را مورد بحث و گفتگو قرار خواهد داد.

دامنه و سطح: (شناختی -1)

معیار عملکرد: شریک ساختن دیدگاه ها بصورت شفاهی

کار بصورت انفرادی، هر شاگرد صنف دهم برای تکمیل نمودن " صفحه کاری" با خودش گفت و شنود خواهد نمود.

دامنه و سطح: (شناختی -3)

معیار عملکرد: صفحه کاری تکمیل شده در مورد گزینه زندگی

کار بصورت انفرادی، هر شاگرد صنف دهم تصامیم شان را درباره گزینه های فعلی و آینده زندگی مورد ارزیابی قرار خواهند داد.

دامنه و سطح (شناختی -3)

معیار عملکرد: یادداشت کتاب راجستر

مهارت های بهبود یافته زندگی

این درس خودآگاهی، مقابله با فشار، تفکر منتقدانه، تصمیم گیری، مهارت های روابط بین فردی و حل مشکلات را بهبود خواهد بخشید.

راهبردهای تفاوت پذیری

هر گاه وقت کافی برای تکمیل نمودن تمام درس موجود نباشد، معلم میتواند این درس را به بخش های کوچکتر تقسیم نماید. شاگردان میتوانند ورق کاری در مورد گزینه شغلی زندگی را در یک روز و فعالیت گروهی را در روز دوم تکمیل کنند.

منابع:

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 10<sup>th</sup> Std. India.*

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری (تخته سفید و مارکر)

کتاب راجستر



## تطبيق

### محرك (5 دقیقه)

استاد عنوان "گزینه های زندگی" مانند گزینه های کاری، گزینه های حرفه ای، ازدواج و دیگر گزینه ها را معرفی خواهد نمود. ما اغلباً این تصمیم را بر اساس عوامل زندگی و شرایط خود مان اخذ می‌داریم. با آنهم برای یک شخص جوان که 14 و 15 سال عمر دارد لازم است تا در مورد گزینه های خود اش بی اندیشد و بعضی تصمیم تدارکی را اتخاذ بدارد. بطور مثال، اگر یک جوان میخواهد یک انتخاب مانند معلم ساینس شدن را دارد، لازم است تا در مکتب لیسه کیمیا، بیولوژی فزیک و غیره را مطالعه کند. شاید نیاز داشته باشد به کورس های دیگر بعد از مکتب شرکت کند تا برای کامیاب شدن از امتحان کانکوردر بخش ساینس آمادگی بگیرد. شاگرد مجبور است تا در دانشکده ساینس دانشگاه دولتی یا خصوصی درس بخواند. وقتی فارغ میشود باید دنبال یک وظیفه بحیث معلم ساینس در یک مکتب شخصی یا دولتی باشد و با حرفه ای خود خوش باشد. اگر این شخص زمانیکه در مکتب است در مورد حرفه ای خود برنامه ریزی نمی کند، در بدست آوردن هدف حرفه اش به مشکل مواجه خواهد گردید.

### طرز العمل (40 دقیقه)

استاد باید "ورق کاری در مورد گزینه زندگی" ذیل را از قبل آماده سازد. در صورت عدم امکان کاپی نمودن ورق کاری، استاد میتواند سوالات ورق مذکور را بالای تخته از قبل بنویسد. معلم تشریح میکند که فعالیت ورق کاری شاگردان را کمک میکند تا راجع به گزینه های که میخواهند در آینده شان داشته باشند، فکر کنند. استاد از شاگردان میخواهد تا در مورد فکر کنند و امکانات مختلف حرفه ای و دیگر مسایل مهم زندگی را ذکر کنند. بگونه مثال، شاگردان ممکن داشتن یک فامیل، انتخاب مطالعات وسیع، خریداری یک خانه و داشتن تجارت، داشتن حرفه ای مانند انجینیری داکتری، نرسنگی، سربازی، افسری، کارگری و غیره را تذکر دهند.

ضرور است تا شاگردان درک کنند که گزینش یک حرفه نسبت به دیگری برتری ندارد. اما بعضی حرفه ها نسبت به سایر حرفه تقاضامندی بیشتر را دارا است. زمانیکه شاگردان فرصت مطرح ساختن دیدگاه های شان را حاصل کردند، معلم ورق کاری را برای شاگردان توزیع مینماید تا بصورت انفرادی خانه پوری کنند. معلم یاد آور میشود که شاگردان در هنگام جواب دهی سوالات باید نسبت به احساسات و افکار شان صادق باشند. این یک فعالیت انفرادی است و به نفع شاگردان است. در صورتی که شاگردان بخواهند میتوانند جوابات شان را با یک دوست صمیمی یا فامیل های شان بعداً شریک سازند.

## ورق کاری گزینش زندگی

حرفه: امروز شما یک شاگرد هستید. نظر به دیدگاه شما، کدام وظیفه را بعد از ده سال خواهی داشت؟

1. آیا گزینش کاری تان به مطالعات بیشتر نیاز دارد؟
2. آیا گزینش کاری تان آموزش بیشتر را لازم دارد؟
3. به نظر شما، چند سال مطالعه بیشتر را ضرورت دارید؟
4. به فکر تان، شما چند سال برای آموزش احتیاج دارید؟
5. آیا کار تان به مهارت نیاز دارد یا خیر؟
6. آیا شما یک کار با معاش را دوست دارید؟
7. آیا شما شغل آزاد را می پسندید؟
8. آیا شما کار با شرکت خصوصی را دوست دارید؟
9. آیا یک کار دولتی را ترجیح میدهید؟
10. به کدام شیوه خود را آماده این وظیفه میسازید؟
11. آیا گزینش کار بوسیله خود تان صورت میگیرد و یا بوسیله والدین تان؟
12. آیا والدین تان از تصمیم تان حمایت میکنند؟
13. چه مقدار راهنمایی را از والدین تان در مورد این فیصله تان متوقع هستید؟ (مکمل / کمی / بسیار)
14. چقدر راهنمایی را از استادان تان در مورد این فیصله تان متوقع هستید؟ (مکمل / کمی / بسیار)

15. چه مقدار پول مجموعی نیاز است تا این رویای شما به حقیقت بی انجامد؟

16. آیا شما اغلباً در مورد کار/ حرفه تان فکر می کنید؟

17. آیا این را با دوستان تان در میان گذاشته اید؟

18. آیا این را با والدین تان در میان گذاشته اید؟

شما روی این حرفه تصمیم گرفته اید زیرا:

1. بخاطریکه همیشه میخواسته اید. بلی / نخیر
2. فکر میکنید توانایی لازم را برای این کار دارید. بلی / نخیر
3. والدین تان این تصمیم را برای تان اتخاذ نموده است. بلی / نخیر
4. بسیاری از دوستان تان این را انتخاب می نمایند. بلی / نخیر
5. این وظیفه امروزه مشهور ترین کار است. بلی / نخیر
6. بیشترین پول را تادیه می نماید. بلی / نخیر
7. به شما و فامیل تان ثبات و امنیت را به ارمغان می آورد. بلی / نخیر
8. این به معنی زود پول دار شدن است. بلی / نخیر
9. این وظیفه به دیگران شغل ایجاد میکند. بلی / نخیر
10. این وظیفه از جایگاه بلند احترام در اجتماع برخوردار است. بلی / نخیر
11. (تنها برای شاگردان طبقه انات) به شما اجازه می دهد تا بحیث یک خانم عروسی کنید، اطفال داشته باشید و کار کنید. بلی / نخیر
12. حاصل کردن این وظیفه آسان است. بلی / نخیر
13. عاید اضافی امکان پذیر است. بلی / نخیر

آیا امکان این وجود دارد که شما ده سال از حال به بعد بیکار شوید؟ چرا؟

فامیل: آیا توقع دارید ازدواج کنید؟

1. چی وقت فکر می کنید ازدواج خواهید کرد، چند سال بعد از حال؟
2. آیا قادر هستید "نه" بگویید اگر کسی را که والدین تان انتخاب نموده است، مورد پسند تان نباشد؟
3. آیا فکر می کنید که والدین تان به نظر شما گوش خواهد داد؟
4. مهمترین خصوصیت یک شوهر یا خانم چی است؟
5. (تنها برای شاگردان طبقه انات) آیا بعد از این که ازدواج کردید میخواهید کار کنید؟
6. (تنها برای شاگردان طبقه ذکور) آیا میخواهید خانم تان بعد از ازدواج وظیفه داشته باشد؟
7. آیا احساسات را در مورد ازدواج با دوستان صمیمی تان در جریان گذاشته اید؟
8. آیا احساسات را در مورد ازدواج با متعلقین یعنی خواهر و برادر تان در جریان گذاشته اید.
9. آیا حالا نامزد هستید؟ در صورت بلی، آیا با این تصمیم ازدواج خوش هستید؟

زمانی که شاگردان برای تکمیل نمودن دقیق صفحه کاری وقت کافی در اختیار داشتند، استاد "پرسش های کمکی" را روی تخته خواهد نوشت و شاگردان را به گروپ های 6 الی 8 نفری تقسیم خواهد نمود. شاگردان بدون شریک ساختن پاسخ های مشخص از صفحه کاری شان، باید پرسش های نوشته شده روی تخته را مورد بحث قرار خواهند داد. بعد از 5 الی 7 دقیقه بحث گروپی، یک داوطلب از هر گروپ نظریات گروپ اش را به نوبت با تمام صنف شریک خواهد ساخت.

پرسش های کمکی

1. پاسخ به پرسش ها چقدر آسان یا دشوار بود؟
2. کدام قابلیت های شخصی را نیاز دارید تا در مورد پرسش ها فکر کنید؟
3. کدام قابلیت های شخصی را ضرورت دارید تا در مورد سوالات تصمیم اخذ نمایید؟
4. چی باید یک شخص انجام دهد هرگاه انتخاب های اش از انتخاب والدین یا دوستان اش متفاوت باشد؟

5. آیا فکر می کنید که یک شاگرد مثل خود شما قادر به گرفتن تصامیم خوب است؟

اختتامیه (5 دقیقه)

موقعی که درس خاتمه یافت، استاد با تکرار این مطلب به شاگردان که هر حرفه مشکلات و برتری های نسبت به خود اش را دارا است، درس را خلاصه می سازد. تعهد برای ادامه در یک حرفه به توانایی شما برای علاقمند باقی ماندن و داشتن رضایت به انجام آن بستگی دارد. انتخاب یک حرفه می تواند یک موضوع دشوار باشد. لازم است تا گزینه های مختلف در نظر گرفته شود، اخذ معلومات از منابع مختلف، درک خود مان و توانایی های مان، و گرفتن تصمیم محتاطانه در مورد آنچه می خواهیم شویم.

**انعکاس کارخانگی اختیاری برای شاگردان جهت نوشتن در کتاب های راجستر**

"صفحه کاری انتخاب زندگی" را در کجا نصب نمودم؟ آیا میتوانم آنرا حد اقل ماه یکبار در اینجا ببینم؟

آیا معلومات "صفحه کاری انتخاب زندگی" ام را با کسی در میان گذاشته ام؟ با کی؟

تا به حال در زندگی ام، هر وقت که مجبور به گرفتن یک تصمیم بودم (مانند رنگ کالا هایم و غیره)، من ذریعه: فکر نمودن در باره گزینه های مختلف، (2) گرفتن تصمیم مبتنی بر علاقه یا هیجانان ام، یا (3) بوسیله دادن اجازه به والدین ام تا برای من تصمیم بگیرند، انتخاب ام را نمودم.

**فعالیت اختیاری برای شاگردان جهت انجام در خانه با فامیل های شان**

در صورت که شاگردان احساس راحتی کنند، می توانند پاسخ های شان به "صفحه کاری انتخاب زندگی" را با والدین و اعضای فامیل نزدیک در میان بگذارند.

سویه صنفی: صنف دهم  
عنوان بخش: مهارت های زندگی

مدت درس: 45-60 دقیقه  
موضوع روزمره: همدلی

### درس شماره نهم

هدف درس

شاگردان حقوق و وقار افرادی که متفاوت اند مثلاً افراد معیوب، را حرمت خواهند گذاشت.  
مقاصد رفتاری

کار بصورت گروهی، هر شاگرد صنف دهم یک فعالیتی که همدلی را بهبود بخشد، نوشته و آنرا تمثیل مینماید.  
دامنه و سطح: (شناختی-1)

معیار عملکرد: نوشتن و تمثیل کردن فعالیت

کار بصورت گروهی، هر شاگرد صنف دهم برداشت تازه ای شان را از همدلی مورد بحث قرار خواهد داد.  
دامنه و سطح: (شناختی-3)

معیار عملکرد: بحث گروهی

کار بصورت انفرادی، هر شاگرد صنف دهم احساسات و آموزه های شان را در مورد همدلی ارزیابی خواهد نمود.  
دامنه و سطح: (شناختی-3)

معیار عملکرد: یادداشت کتاب راجستر

مهارت های زندگی بهبود یافته

این درس خودآگاهی، همدلی، مکالمه مؤثر و روابط بین فردی را بهبود خواهد بخشید  
منابع

### Resources

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 9<sup>th</sup> Std. India.*

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری ( تخته سفید و مارکر)  
کتاب راجستر

## تطبيق

عوامل انگیزش ( 5 دقیقه)

استاد با نوشتن ضرب المثل " با دیگران طوری رفتار کنید که انتظار دارید دیگران با شما همان گونه رفتار کنند" روی تخته موضوع همدلی را ارایه خواهد نمود. استاد از شاگردان میخواهد تا بگویند که ضرب المثل مذکور در مورد کدام مفهوم را افاده میکند. دو یا سه شاگرد باید فرصت صحبت کردن در مورد دیدگاه ها و نظریات شان را داشته باشند.

طرز العمل (40 دقیقه)

1. استاد شاگردان را به گروه های 6 تا 8 نفری تقسیم نماید. تعداد شاگردان در هر گروه باید جفت باشد. هر شاگرد در گروه مربوطه باید یک شخص را منحیث همکار انتخاب نماید. یک شاگرد بالغ و مسئولیت پذیر در هر گروه باید توسط استاد بقسم رهبر گروه برگزیده شود. (5 دقیقه)

2. هر شاگرد به یک کاغذ و یک پنسل نیاز دارد. استاد به شاگردان یا آورد میشود تا راجع به یک فعالیتی که میخواهند همکارشان آن را ظرف یک دقیقه در برابر صنف اجرا کند، فکر کنند و آنرا یادداشت کنند. استاد از شاگردان میخواهد تا نام همکارش را در قسمت بالایی کاغذ و نام خودش را در قسمت پایانی کاغذ بنویسد. ضرور است تا شاگردان فعالیت های که در مورد همکار شان مینویسند، را گفتگو کنند.

چمن  
گوش چپترا توسط زانوی راست ات لمس کن  
از طرف سنگی

مثال های از بعضی فعالیت ها:  
بینی تان را توسط نوک زبان تان لمس کنید  
در اطراف صنف برای یک دقیقه شنا کنید  
مثل یک بقه برای یک دقیقه جست و خیز کنید.

هر سرگروه اوراق اعضای گروه را جمع آوری خواهد نمود. (5 دقیقه)

3. استاد از سرگروه ها درخواست مینماید تا تمام اوراق را بازکنند. سرگروه نام شخصی را که باید فعالیت را بنویسد و هم اجرا کند، بلند بخواند. اما فعالیت باید در این مقطع زمانی نباید اجرا شود. سرگروه نام ها و هر فعالیت را فقط قرانت مینماید. (10 دقیقه)

4. وقتیکه تمام فعالیت ها توسط سرگروه قرانت گردید، استاد به شاگردان می گوید که قواعد تغییر خواهد کرد. سرگروه های هر گروه شاگردی که فعالیت را برای همکارش نوشته است، وادار میکند تا خودش فعالیت مذکور را اجرا نماید. تمام شاگردان با این کار متعجب خواهد شد، اما آنها باید فعالیت ها را اجرا کنند. هر شاگرد درگروه مربوطه اش باید فرصت این را داشته باشد تا فعالیتی را که نگاشته اند، اجرا نمایند.

5. بعد از اینکه شاگردان فعالیت ها را اتمام نمودند، استاد باید از شاگردان بخاطر همکاری شان سپاس گذاری نماید. استاد سؤالات کمی را روی تخته خواهد نوشت. بعداً استاد از شاگردانش خواهد خواست تا پرسش ها را در گروه های شان مورد بحث قرار دهند. سرگروه خلاصه از نظریات را که شاگردان مورد بحث قرار داده اند، تحریر خواهد نمود. بعد از 5-7 دقیقه گفتگوی گروهی، یک شخص بصورت داوطلب از هر گروه نوبت وار نظریات گروه مربوطه را شریک خواهد ساخت. (10 دقیقه)

پرسش های کمی:

1. چگونه احساس داشتید وقتی فعالیتی را که برای همکار تان نوشته بودید، اجرا می نمودید؟ وقتی که فعالیت را نوشتید، آیا راجع به اینکه همکار تان چه احساسی در مورد این اجرا خواهد داشت یا توانایی اجرای فعالیت را خواهد داشت، فکر نموده بودید؟

2. راجع به ضرب المثل " چیزی را که به خود می پسندی به دیگران نیز بپسند." فکر کنید. آیا این ضرب المثل رهنمودی برای عملکرد های تان بود وقتیکه شما فعالیت را برای همکار تان می نوشتید؟

3. وقتیکه قواعد تغییر داده شد، آیا بعضی از شاگردان از شرکت کردن خودداری کردند؟

4. از این بازی چی آموختید؟ نظریات مذکور فکر می کنید چگونه بالای حالات ذیل تطبیق خواهد شد.

الف. مورد تمسخر قرار دادن پسری که معلول است. یک دختر یا پسری که خود را تنگ (توتوله) میسازد یا چشمان خود را قیچ میکند.

ب. استهزا کردن معلمان در صنفی درسی.

ج. توقع کمک از والدین یا دوستان بدون در نظر گرفتن اینکه آیا آنها قادر به انجام آن هستند یا خیر.

د. نشان دادن راه غلط به یک مرد یا خندیدن به یک مرد خمیده که در امتداد یک جاده قدم میزند.

5. چی اتفاق می افتد به کسانی که دیگران با او گستاخانه رفتار می نمایند؟

6. آیا امکان دارد شاگردان مهارت های را انکشاف دهند تا احساسات دیگران را درک کنند و آنها را احترام بگذارند؟

#### اختتامیه (5 دقیقه)

همین که درس خاتمه یافت، استاد با توضیح مفهوم همدلی که عبارت از درک نمودن اینکه در موقف کسی دیگر بودن به چی معنی است درس را خلاصه مینماید. همدلی عبارت از کاملاً درک نمودن نظریات، گرایش ها، احساسات و رفتار دیگران است. همدلی عبارت از پذیرفتن دیگران هر چند ممکن شما با آنها موافق نباشید. یک مهارت بسیار شیرین است که باید فرا گرفته شود. همدلی برای ارتباط دادن اشخاص، برای حفظ حمایت، و برای نگهداشتن حس سازش با دیگران لازمی است حتی وقتی ما از آنها متفاوت هم باشیم.

مهارت های همدلی ما را انسان های بهتر می سازد زیرا ما را متوجه مسوولیت های مان می سازد تا جامعه را از شرارت تبعیض زبان، جنس، توانایی/ ناتوانی و نژادگرایی آزاد سازیم. تمرین همدلی صلح، آرامش، احترام خودی را بهبود بخشیده و وقار اشخاصی را که در جامعه ما محروم و منزوی اند، اعاده مینماید.

انعکاس کار خانگی اختیاری برای شاگردان جهت تحریر در کتاب راجستر  
آیا من اشخاص را بدون درک احساس شان مورد تمسخر قرار میدهم؟ بلی / نخیر  
درس امروز کمک ام کرد تا بدانم:

1.

---

2.

---

سویه صنفی : صنف دهم  
عنوان بخش: مهارت های زندگی

مدت درس : 46-60 دقیقه  
موضوع روزمره : عزت نفس

#### درس شماره دهم

هدف درس

شاگردان تصویری خودی منحصر به خود شان را درک کرده و شیوه های بهبود بخشیدن اعتماد به نفس را مورد بحث قرار خواهند داد.

مقاصد رفتاری

کار بشکل انفرادی، هر شاگرد صنف دهم بالای توانایی ها و نقاط ضعف شان تمرکز خواهند کرد.

دامنه و سطح: ( شناختی-2)

معیار عملکرد: تبصره روی سوالات

کار بصورت جوره یی، هر شاگرد صنف دهم توانایی ها و نقاط ضعف اش را با یک شخص آشنا در میان گذاشته و جوابش را حاصل خواهد نمود تا از ابعاد حقیقی خود شان آگاه باشند.

دامنه و سطح: (شناختی-3)

معیار عملکرد: بحث جوره یی

با استفاده از جواب همکارش، شاگرد یک درخت اعتماد به نفس را ایجاد خواهد نمود تا توانایی ها، ضعف ها و پلان ها برای رشد آینده را منعکس سازد.

دامنه و سطح: (شناختی-3)

معیار عملکرد: تکمیل نمودن درخت اعتماد به نفس

مهارت های زندگی بهبود یافته

این درس همدلی، خود آگاهی، تفکر خلاقانه، تفکر منتقدانه را بهبود خواهد بخشید

منابع

Author. (2005). *Health Promotion Modules: 10<sup>th</sup> Std. India.*

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری ( تخته سفید یا مارکر)

کتابچه یادداشت

## تطبيق

عوامل انگیزش ( 5 دقیقه)

هر معلم شاگردان را به جوهره ها تقسیم نموده و هر شاگرد را اجازه میدهد تا کسی را انتخاب کند که از او شناخت حد اقل یکساله داشته باشد.

طرز العمل: (40 دقیقه)

معلم توضیح خواهد داد که هر شاگرد بصورت جوهره بی یک لست از معلومات راجع به خود شان را مبتنی بر پرسش های ذیل ( که استاد روی تخته می نویسد) ترتیب خواهد داد:

- 10 چیز در باره ای خودم؛ که من افتخار شان را دارم

- چیزهای که دیگران راجع به من تمجید میکنند کدام ها اند؟

- چگونه میدانم که دیگران از من قدردانی بعمل می آورند؟

- چیزهای که من دوست دارم تا درباره ای خودم تغییر دهم کدام ها اند؟ چگونه؟

- کدام خصوصیات را راجع به من دیگران دوست ندارند؟

- چطور میدانم چیزهای را که مردم راجع به من دوست ندارند؟

قبل از اینکه جوهره های شاگردان شروع به نگاشتن لست شان نمایند، استاد بصورت شفاهی مثال های پاسخ های احتمالی شان را ارائه کنند ( مثال ها را روی تخته ننویسید). این مثالها شاگردان را باید کمک کند تا نظریات برای لست خود شان تهیه نمایند. اما معلم باید اهمیت این را که شاگردان در مورد شخصیت و خصوصیات خود شان فکر کنند، تأکید کند.

جوابات نمونه بی که توسط استاد ارائه می شود:

- چیزهای راجع به خودم که افتخار شان را دارم: (1) من با اطفال صبور هستم، (2) من قد بلند هستم، (3) و غیره.

- چیزهای که دیگران راجع به من تحسین مینمایند کدام ها اند؟ مردم از اینکه من در خانه و با فامیل کمک میکنم از من تمجید بعمل می آورند.

- چطور میدانم که دیگران از من قدردانی مینمایند؟ این را میدانم زیرا مادرم اغلباً به مهمانان میگوید که از داشتن طفل کمک کننده چون از من خیلی شکرگذار هست.

- چیزهای را که میخواهم راجع به خودم تغییر بدهم کدام ها اند؟ چطور؟ من میخواهم تنبلی در درس خواندن را با مطالعه نمودن نیم ساعت بیشتر هر شام صادقانه تغییر دهم.

زمانی که هر جوهره نوشتن نظریات و جوابات شان را تمام نمودند، استاد آنها را هدایت میدهد تا اوراق را با همدیگر تبادل نمایند و از هر شاگرد میخواهد تا کاغذ که توسط همکار وی نوشته شده است را بخواند. قبل از اینکه شاگردان به خواندن خاموشانه کاغذ همکار اش آغاز کند، استاد به شاگردان درس هملی را یادآور خواهد شد.... " به دیگران قسمی رفتار کن یا طوری سخن بگو همانگونه که میخواهی دیگران با تو رفتار کنند یا سخن بگویند."



استاد به جوره ها هدایت می دهد تا کاغذ همکارشان را خاموشانه بخوانند و به آنها جواب سازنده ارائه دهند. هدف این فعالیت عبارت از ایجاد عزت نفس بین همدیگر و کمک نمودن به همکار خود جهت داشتن نظریه درست نسبت به خودش میباشد. بخش از اعتماد به نفس فراگرفتن این است تا بدون قید و شرط با داشتن توانایی ها و نقاط ضعف یکدیگر را بپذیریم. به عنوان یک شخص توانایی ها و نقاط ضعف را واقع بینانه شناسایی نموده و محدودیت های خویش را قبول کرده و گام های ساده و عملی را جهت رفع ضعف های خود برنامه ریزی می نماید. بهبود اعتماد به نفس عبارت از آموختن دوست داشتن خود تان است بدون در نظر داشت اینکه دیگران در مورد شما چی احساسی دارند. بناءً وقتی شاگردان اوراق شان را با همکار شان مورد بحث قرار میدهند، آنها باید با قبول نمودن توانایی ها و نقاط ضعف همدیگر، روی عزت نفس یکدیگر تمرکز نمایند.

همین که شاگردان در مورد اوراق شان با همدیگر گفتگو نمودند، همکاران بعضی راه های بسیار مشخص را برای همکار شان بخاطر بهبود خصوصیات که وی میخواهد تغییر ایجاد کند، باید پیشنهاد نماید. استاد باید اهمیت بحث نکردن نقاط ضعف همکارشان را تاکید نماید. وقتی که تمام شاگردان گفتگو را خلاص نمودند، استاد از هر شاگرد میخواهد تا کاغذش را در یک جای مصئون قرار دهد.

استاد صنف را به گروه ها تقسیم نموده، هر گروه متشکل از چهارجوره (هشت شاگرد در مجموع) خواهد بود. شاگردان سوالات ذیل را که روی تخته نوشته شده است، به شکل گروهی مورد بحث قرار خواهند داد. توجه: شاگردان نباید از اوراق شان در این بحث استفاده بعمل آرند.

سوالات کمکی:

1. چگونه احساس داشتید وقتی که فعالیت را انجام می دادید.
2. چی چیز را در مورد خود تان کشف نمودید؟ با فهمیدن آن چی احساس دارید؟
3. تشخیص کدام چیزها در مورد شما دشوارتر است، نکات خوب یا چیزهای که نیاز دارید تغییر شان دهید.
4. چرا نوشتن نکات منفی در مورد خودتان دشوار است؟ آیا مسایل منفی روی طرز احساس در مورد خودتان تاثیر میگذارد؟ چگونه؟
5. آیا آنچه همکاران در مورد شما اظهار داشت، شگفت زده شده اید؟
6. ضمن بحث با همدیگر، سه شیوه بهبود "اعتماد به نفس" تان را پیشنهاد نمایید.

استاد بدون اینکه گروه ها افکار شان را شریک سازند، درس را خاتمه می دهد.

اختتامیه (5 دقیقه)

همین که درس خاتمه می یابد، استاد از شاگردان بخاطر اظهارات باز و صادقانه ای شان ابراز سپاس می نماید. استاد توضیح خواهد داد که "اعتماد به نفس" عبارت از یک ارزشی است که ما به خود قابل میشویم. برداشت خودی که جوانان نسبت بخود شان دارند متشکل است از: (1) اینکه راجع به خود شان چی فکر می کنند، و (2) خود شان را به عنوان شخصیت ها چگونه تصور می نمایند. افرادی با "برداشت خودی" بلند نسبت به خود بیشتر مثبت گرا اند. از جانب دیگر، آنها که از "عزت نفس" پایین برخوردار اند، عقیده دارند که آنها مهم نیستند. دلیل پایین بودن "اعتماد به نفس" افراد احتمالاً بخاطر داشتن حس ناامیدی، کمبود آگاهی در مورد توانایی های خود شان، یا بخاطر سختگیر بودن نسبت به خود شان، می باشد. تاثیر "اعتماد به نفس" پایین عبارت از داشتن احساس کمبودی، خود ارزشی پایین و عدم توانایی در مطابقت اجتماعی، سلامت روان ضعیف، دستاورد ضعیف اکادمیک، یا وابسته شدن به دواها را احتوا می نماید.

فراگرفتن خودپذیری و دوست داشتن خویش چنانکه هستید و شناسایی توانایی های حقیقی تان مانند نقاط قوت و ضعف، اعتماد به نفس را بهبود خواهد بخشید.

انعکاس کار خانگی اختیاری و فعالیت شاگردان برای انجام دادن با اعضای خانواده شاگردان یک درخت ترسیم نموده و آنرا "درخت اعتماد به نفس" نامگذاری خواهند نمود. شاگردان از والدین، برادران و خواهران شان تقاضا خواهند نمود تا درباره موارد ذیل راجع به آنها بنویسند:

- استعداد ها و توانایی ها ( در قسمت ریشه درخت)
- موفقیت ها ( در شاخه های درخت)
- پیشنهادات برای رشد و بهبودی آینده ( بالای ساقه درخت)

شاگرد باید درخت اعتماد به نفس را در اطاق خانه اش آویزان نماید.

درجه صنفی: صنف دهم

مدت درس: ۶۰-۷۰ دقیقه

عنوان بخش: مهارت های زندگی

موضوع روزمره: تعریف و انواع بلوغ در پسران

### درس شماره یازدهم

هدف درس:

شاگردان راجع به تعریف و انواع بلوغ و مراحل آن معلومات به دست خواهند آورد.

مقاصد رفتاری:

هر شاگرد راجع به مشکلات دوران بلوغ و تجربیات که خودشان داشته اند، در گروه ها توضیح خواهند داد.

شاخص عملکرد: بحث صنفی

شاگردان در گروه های 5 نفری، هر یک داشته های شانرا با سایر اعضای گروه شریک خواهند نمود.

شاخص عملکرد:

بحث هر یک از گروه های کوچک، در گروهی از صنفی ها و تبادل نظر راجع به مشکلات دوران بلوغ

مهارت زندگی بهبود: این درس که همانا مراحل بلوغ می باشد به شاگردان کمک خواهد نمود تا مشکلات دوران بلوغ را شناسایی و

راه حل های آنرا بیاموزند.

تغییرات درسی: درس دوران بلوغ، طویل است و لازم است تا به مدت دو روز تدریس گردد.

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری (یا تخته سفید و مارکر)

کاغذ سفید

عامل انگیزش 5 دقیقه:

### تعریف و انواع بلوغ:

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی، پختگی و رسیدن به سن رشد و کمال است. در اصطلاح بلوغ عبارت از یک مرحله از انکشاف وجود انسان بوده که با تغییرات جسمی، عاطفی و سلوکی همراه بوده و مرحله عبور از حالت طفولیت به یک شخص کاهل میباشد. قابل یاد آوری است که سرعت این تغییرات بلوغ در همه افراد یکسان نمیشود. سازمان صحتی جهان افرادی بین سنین 10 الی 19 را نوجوان و افرادی 20-24 را جوان مینامند. هورمون ها بصورت مستقیم و غیر مستقیم مسول تغییراتی است که در ایام بلوغ رخ میدهد که مهمترین این هورمون ها استروجن در خانم ها و تستسترون در مرد ها میباشد. هر انسانی سه مرحله از بلوغ را طی می کند که عبارت از بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی میباشد.

- I. **بلوغ جسمانی:** عبارت است از آغاز تغییرات در سطح هورمون های جنسی که باعث تغییرات جسمی و روانی می شود و تحت تاثیر عواملی مانند آب و هوا، شرایط اقلیمی، وراثت و تغذیه و غیره می باشد.  
**بلوغ روانی و ذهنی:** عبارت از توانایی درک، فهم، تفکر، پیش بینی، تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری از وضعیت و موقعیتهای مختلف میباشد. عمدتاً 3 تا 4 سال پس از بلوغ جسمانی اتفاق می افتد. نوجوانان در این مرحله دارای ثبات و آرامش نسبی روانی هستند. بلوغ روانی رشد احساسات و عواطف بوده و جوان درین مرحله میتواند احساسات خود را بشناسد و تا اندازه آنرا کنترل نماید.
- II. **بلوغ اجتماعی:** آخرین مرحله بلوغ بوده که سه سال پس از بلوغ روانی ایجاد می شود. در این مرحله احساس مسئولیت در جوان رشد نموده غلبه بر احساس، علاقه به ازدواج و برقراری روابط عمیق و پایدار در فرد بوجود می آید. علاقه به شغل و تحصیلات و انجام فعالیت های اجتماعی از جمله علائم بلوغ اجتماعی است.

### عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ:

- ◆ در شروع و ادامه بلوغ، وضعیت صحتی عمومی بدن، فعالیت نارمل غدوات مربوطه و وراثت رول عمده دارد.
- ◆ حالت تغذیه، وضعیت روانی و شرایط زندگی بر شروع بلوغ اثر گذار میباشد.
- ◆ امراض دوامدار و سوء تغذیه بلوغ را به تاخیر می اندازد.
- ◆ وضعیت اقلیمی و جغرافیایی محل بود و باش.
- ◆ روابط اجتماعی، داشتن دسترسی به منابع معلوماتی مانند رسانه ها و مجلات مربوط به مسایل جوانان.

### اناتومی مختصر دستگاه تناسلی پسران:

دستگاه تناسلی در مردان شامل ساختمان های زیر میباشد.

1. **آلت تناسلی ( قضیب):** بخش خارجی دستگاه تناسلی پسران است.
2. **خصیه (بیضه):** بیضه ها در حالت طبیعی و معمولی صاف و بیضوی شکل بوده و در تحت آلت تناسلی و داخل کیسه بیضه قرار گرفته اند. وظیفه اساسی آن تولید هورمون تستسترون و تولید اسپرم تا تخمه مذکر میباشد.
3. **کیسه بیضه:** کیسه پوستی و عضلانی است که بیضه ها در داخل آن قرار دارد. وظیفه اصلی آن ثابت نگهداشتن درجه حرارت مورد نیاز اسپرم های تولید شده توسط بیضه ها است.

4. **قنات یا مجرای منی** : این مجرا به شکل یک کتله کوچک فیته مانند روی بیضه ها قرار دارد. اسپرم پس از ورود به مجرای منی در آن ذخیره می گردد و خاصیت باروری خود را حتی تا مدت های بسیار طولانی ( چند ماه ) حفظ می کند.
5. **قنات ناقله منی**: عبارت از مجرای به دنبال قنات فوق الذکر بوده و وظیفه آن انتقال اسپرم به کیسه های منوی میباشد.
6. **کیسه های منوی**: عبارت از دو ساختمان کوچک کیسه مانند هستند که در عقب مثانه و در دو طرف غده پروستات قرار گرفته اند وظیفه کیسه منی تولید مایع مغذی ( قند، پروتئین جهت تغذیه اسپرم ها می باشد).
7. **غده پروستات** : عبارت از غده کوچکی است که تقریباً شبیه به مخروط بوده و قاعده آن زیر گردن مثانه قرار می گیرد . وظیفه اصلی غده پروستات آن است که در هنگام انزال منقبض گردیده و ترشحات شیری رقیقی را ترشح می کند که محتوی کلسیم، فاسفیت و غیره می باشد.

### بلوغ پسران

تغییرات بلوغ در پسران بین سال های 10 و 16 زندگی رخ داده و معمولاً دو سال دیرتر از دختران شروع می شود . طول مدت تحولات در پسران طولانی تر است و منجر به قد بلندتر پسران در مقایسه با دختران می شود.

#### بلوغ در پسران چگونه اتفاق می افتد:

شروع بلوغ در پسران به اساس یک برنامه ریزی منظم بوده که در آن قسمت از دماغ که مسول رشد و تکامل است تنبه را غرض تولید هورمون اندروجن صادر نموده که مهمترین آن نزد مرد ها عبارت از تستسترون میباشد. این هورمون مسؤل بوجود آوردن خواص ثانوی جنسی مانند بلند شدن قد ، غور شدن آواز ، روئیدن موها در قسمت ها مختلف بدن (بشمول ریش) و بزرگ شدن کتله عضلی در پسران است.

#### علائم بلوغ پسران

##### خصوصیات جنسی ابتدایی در پسران عبارتند از:

آلت تناسلی ، دو عدد بیضه در داخل کیسه بیضه قرار دارند ، قنات های ناقله منی و کیسه های منوی میباشد.

##### خصوصیات جنسی ثانوی که در اثر تغییرات هورمونی بوجود میاید در پسران عبارتند از:

- ◆ تغییر و غور شدن صدا.
- ◆ پیدایش موی در قسمت های مختلف بدن مانند روی ، ناحیه زیر بغل و ناحیه تناسلی.
- ◆ زیاد شدن قد و پهن شدن شانه ها و بزرگ شدن عضلات.
- ◆ خارج شدن منی در هنگام خواب ( احتلام).
- ◆ پیداشدن جوانی دانه در روی .
- ◆ بزرگ شدن آلت تناسلی و بیضه ها.
- ◆ زیاد شدن فعالیت غدوات عرقیه و تولید عرق.
- ◆ تمایل به جنس مخالف.
- ◆ برآمدگی در محل ثدیه (سینه)ها که این حالت چند هفته طول کشیده و سپس کاهش مینماید.

## تغییرات احساسات و روش در دوران بلوغ:

- ◆ کاهش اطاعت به بزرگان.
- ◆ علاقمندی به خواندن کتاب های عشقی و جنسی .
- ◆ علاقمندی به جلب نمودن توجه جنس مخالف .
- ◆ انکشاف احساس شرم .
- ◆ پرخاشگری ، تند خویی و گوشه گیری.
- ◆ تقویت حس کنجکاوی در موارد مختلف.
- ◆ افسردگی ، ناامیدی ، غمگینی و یا خوشی بی حد ، احساس تنفر از آشنایان .
- ◆ کاهش تمایل به خواندن درس و مطالعه.
- ◆ گرفتن مسئولیت های بلند تر از توان.

## نکات ضروری در مورد تغذیه و حفظ الصحة برای جوانان:

ازینکه بدن انسان در مرحله بلوغ نمو و انکشاف مینماید لذا جوانان درین مرحله به غذای متوازن که نیازمندی های غذایی آنها را مرفوع نماید ضرورت دارند. علاوه بر جوانان درین مرحله در پهلوی غذا به ورزش منظم ، استراحت و مصروفیت سالم نیاز دارند. ورزش یک وسیله خوب برای رشد جسمانی و فکری جوانان و نوجوانان بوده که دارای فواید زیاد بوده که یکعده آن در ذیل لست شده است.

- ◆ ورزش سبب تقویت نیروی بدنی و شادابی در جوانان و نوجوانان میشود.
- ◆ ورزش و فعالیت بدنی، یک نوع سرگرمی و تفریح محسوب می شود.
- ◆ احساس عزت نفس در جوانان و نوجوانان بهبود میبخشد.
- ◆ تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی، وسیله مناسبی جهت کاهش فشار روانی و افسردگی می باشد.
- ◆ فعالیت بدنی منظم در نوجوانی می تواند خطرات چاقی در بزرگسالی را کاهش دهد.
- ◆ فعالیت بدنی موجب کاهش تمایل به مصرف مواد مخدر در افراد جوان می شود.
- ◆ شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند سبب استحکام استخوان شده و از ضعیف شدن استخوان ها در سن بزرگسالی جلوگیری نماید.

◆ ورزش بهترین وسیله جلوگیری امراض مانند شکر، بلند رفتن چربی خون ، امراض قلبی و فشار بلند خون میباشد. رعایت نظافت و پاکی مهم بوده و توأم با پاکی و آرامش روانی سبب و عامل ارزنده در سلامت شخص ، خانواده و سالم بودن محیط و اجتماع محسوب میشود. لذا با جوانان لازم است تا در حفظ الصحة بدن که شامل نظافت دندان ها نظافت موی ها، ناخن ها، پاکی لباس و شستن منظم بدن میباشد. ازینکه فعالیت غدوات عرقیه و چربی درین زمان بیشتر میباشد در صورتیکه بدن بصورت منظم به آب وصابون شسته نشود زمینه را برای مداخله میکروب ها مساعد ساخته که سبب بد بوی بدن و بوجود آمدن امراض جلدی میکروبی میشود.

یکی از مشکلات عمده دیگر که اکثر جوانان به آن مواجه است عبارت از جوانی دانه است که از اثر فعالیت هورمون های و فعالیت غدوات مواد چربی مانند تولید شده که با مداخله میکروب ها رنگ سیاه را بخود میگیرد. توصیه های ذیل در زمینه به جوانان توصیه میشود.

#### توصیه های لازمه در مورد جوانی دانه:

- ◆ بخار ها را دست نزنید و از فشردن آن خودداری کنید، زیرا موجب میکروبی شدن آنها و بجای ماندن محل بخار ها به شکل جای زخم (داغ) بر روی صورت می شود.
- ◆ شستشو با آب و صابون چندین بار در روز مفید میباشد.
- ◆ حرکت و ورزش را منظم تعقیب کنید.
- ◆ کاهش مصرف چاکلیت و شیرینی و میوه های خشک مانند بادام و خسته .
- ◆ استفاده نکردن از مواد کیمیای و آرایشی تجارتي.
- ◆ احتیاط لازم در زمان تراشیدن ریش.
- ◆ در صورت از دیاد و اختلاطی شدن ، به داکتر جلدی مراجعه شود.

#### نقش حیاتی والدین و اولیای امور در تامین صحت و سلامت جوانان:

- ◆ ایجاب مینماید والدین به جوانان به عنوان یک شخصیت بزرگسال بنگرند و به او اعتماد نموده و درکارها با وی مشورت کنند. در زندگی , نظر او را خواسته و به او مسوولیت بدهند تا شخصیتش شکوفا گردد.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا نوجوانان و جوانان را برای اشتراک در فعالیت های درسی ، ورزشی ، هنری و تفریحی تشویق نموده و زمینه مصروفیت سالم را برای شان ایجاد نمایند.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا در مورد تغییرات بلوغ و درک وضعیت بحرانی و مشکلات بلوغ و نحوه برخورد به آن معلومات لازم را کسب نموده و از آن در تربیت و رهنمای نوجوانان و جوانان استفاده کنند.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا به جوانان در مورد تصمیم هایی مهم زندگی مانند انتخاب وظیفه ، ازدواج و تشکیل خانواده ، حقوق و احترام افراد جلوگیری از خشونت و کنترل انگیزه رفتار های ناسالم معلومات لازم را ارایه نمایند.
- ◆ نوجوانی دوره شکل گیری هویت و جوانی زمان تثبیت آن است. در دوره نوجوانی و کودکی خانواده بیشترین تأثیر را در شکل گیری هویت به عهده دارد و در دوره جوانی محیط زندگی اجتماعی و خود جوان نقش اساسی را در تثبیت هویت ایفا می کنند. پس والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا محیط سالم خانوادگی را در رشد هویت جوانان ایجاد نمایند.
- ◆ یکی از ویژگی های شخصیت انسان در دوران نوجوانی الگویابی است که در راستای رشد و شکل گیری هویت تأثیر گذار است. نوجوانان به دنبال الگویی هستند که آن را دوست داشته باشند و سعی می کنند شخصیت خود را مطابق با آن الگو کنند. والدین و اولیای امور بکوشند تا الگو و نمونه خوبی برای جوانان باشند.
- ◆ یکی از وظایف مهم در تعلیم و تربیت نوجوان، یاری دادن او برای یافتن هویت خویش است که شامل، هویت های دینی، خانوادگی و اجتماعی اوست. باید در شرایطی به پرورش جسم ، روان و دانش نوجوانان و جوانان پراخت که ایشان در پایان دوره نوجوانی بتوانند تصویر و توصیف روشنی از خود، مسائل مذهبی، موقعیت اجتماعی و نیر آینده خویش داشته باشند.

محیط سالم خانوادگی دارای خصوصیات ذیل میباشد:

- ◆ نا دیده نگرفتن مشکلات , نیاز ها و سوالات نوجوانان
- ◆ رسیدگی و توجه به نیازمندی های روانی و جسمی نوجوانان
- ◆ احترام به نظریات نوجوانان و دخیل ساختن آنها در تصمیم گیری ها

اختتامیه ( 5 دقیقه)

همین که درس پایان یافت، استاد درس را خلاصه کرده خاتمه میدهد.



درجه صنفی: صنف دهم

مدت درس: ۶۰-۷۰ دقیقه

عنوان بخش: مهارت های زندگی

موضوع روزمره: تعریف و انواع بلوغ دختران

### درس شماره دوازدهم

هدف درس:

شاگردان راجع به تعریف و انواع بلوغ و مراحل آن معلومات به دست خواهند آورد.

مقاصد رفتاری:

هر شاگرد راجع به مشکلات دوران بلوغ و تجربیات که خودشان داشته اند، در گروه ها توضیح خواهند داد.

شاخص عملکرد: بحث صنفی

شاگردان در گروه های 5 نفری، هر یک داشته های شانرا با سایر اعضای گروه شریک خواهند نمود.

شاخص عملکرد:

بحث هر یک از گروه های کوچک، در گروهی از صنفی ها و تبادل نظر راجع به مشکلات دوران بلوغ

مهارت زندگی بهبود: این درس که همانا مراحل بلوغ می باشد به شاگردان کمک خواهد نمود تا مشکلات دوران بلوغ را شناسایی و

راه حل های آنرا بیاموزند.

تغییرات درسی: درس دوران بلوغ، طویل است و لازم است تا به مدت دو روز تدریس گردد.

مواد و لوازم

تباشیر و تخته تباشیری (یا تخته سفید و مارکر)

کاغذ سفید

### تعریف و انواع بلوغ:

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی، پختگی و رسیدن به سن رشد و کمال است. در اصطلاح بلوغ عبارت از یک مرحله از انکشاف وجود انسان بوده که با تغییرات جسمی، عاطفی و سلوکی همراه بوده و مرحله عبور از حالت طفولیت به یک شخص کامل میباشد. قابل یادآوری است که سرعت این تغییرات بلوغ در همه افراد یکسان نمیباشد. سازمان صحتی جهان افرادی بین سنین 10 الی 19 را نوجوان و افرادی 20-24 را جوان مینامند.

هورمون ها بصورت مستقیم و غیر مستقیم مسول تغییراتی است که در ایام بلوغ رخ میدهد که مهمترین این هورمون ها استروجن در خانم ها و تستسترون در مرد ها میباشد.

هر انسانی سه مرحله از بلوغ را طی می کند که عبارت از بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی میباشد.

I. **بلوغ جسمانی:** عبارت است از آغاز تغییرات در سطح هورمون های جنسی که باعث تغییرات جسمی و روانی می شود و تحت تاثیر عواملی مانند آب و هوا، شرایط اقلیمی، وراثت و تغذیه و غیره می باشد.

**بلوغ روانی و ذهنی:** عبارت از توانایی درک، فهم، تفکر، پیش بینی، تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری از وضعیت و موقعیتهای مختلف میباشد. عمدتاً 3 تا 4 سال پس از بلوغ جسمانی اتفاق می افتد. نوجوانان در این مرحله دارای ثبات و آرامش نسبی روانی هستند. بلوغ روانی رشد احساسات و عواطف بوده و جوان درین مرحله میتواند احساسات خود را بشناسد و تا اندازه آنها کنترل نماید.

II. **بلوغ اجتماعی:** آخرین مرحله بلوغ بوده که سه سال پس از بلوغ روانی ایجاد می شود. در این مرحله احساس مسئولیت در جوان رشد نموده غلبه بر احساس، علاقه به ازدواج و برقراری روابط عمیق و پایدار در فرد بوجود می آید. علاقه به شغل و تحصیلات و انجام فعالیت های اجتماعی از جمله علائم بلوغ اجتماعی است.

### عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ:

- ◆ در شروع و ادامه بلوغ، وضعیت صحتی عمومی بدن، فعالیت نارمل غدوات مربوطه و وراثت رول عمده دارد.
- ◆ حالت تغذیه، وضعیت روانی و شرایط زندگی بر شروع بلوغ اثر گذار میباشد.
- ◆ امراض دوامدار و سوء تغذیه بلوغ را به تاخیر می اندازد.
- ◆ وضعیت اقلیمی و جغرافیایی محل بود و باش.
- ◆ روابط اجتماعی، داشتن دسترسی به منابع معلوماتی مانند رسانه ها و مجلات مربوط به مسایل جوانان.

### تشریح مختصر دستگاه تناسلی مونث:

دستگاه تناسلی زن به دو بخش خارجی و داخلی تقسیم می شود.

### دستگاه تناسلی خارجی:

#### فرج:

فرج قسمت کاملاً خارجی دستگاه تناسلی زنان است که به طور واضح از بیرون دیده می شود.

## دستگاه تناسلی داخلی :

دستگاه تناسلی داخلی زنان شامل ساختمان های ذیل میباشد.

### مهبل (واژن):

مهبل عبارت از ساختمان عضلاتی ولوله شکل است که بطور متوسط ۱۰-۷ سانتی متر طول دارد. مهبل از رحم تا فرج امتداد داشته و قدرت اتساع زیادی دارد که می تواند ولادت طفل را تحمل کند. گردن ( عنق) رحم در انتهای فوقانی مهبل قرار دارد. سوراخ مهبل بلافاصله در قسمت تحتانی سوراخ مجرای ادرار قرار دارد. سوراخ مهبل در عبور طفل هنگام ولادت ، عبور خون عادت ماهوار و ارتباط زناشویی دخالت دارد.

### پرده بکارت:

پرده بکارت غشای است که در ابتدای مهبل و نزدیک سوراخ آن قرار گرفته است. شکل ، قوام ( سختی) ، ضخامت و وسعت پرده بکارت در افراد مختلف متفاوت است. در بعضی افراد این پرده وجود ندارد. در وسط این پرده سوراخ یا سوراخهایی وجود دارد که راه خروج خون قاعدگی یا عادت ماهوار است. در صورتیکه پرده بکارت وجود داشته باشد با اولین مقاربت جنسی از قسمت های مختلف پارگی پیدا کرده که با مختصری درد و خونریزی همراه میباشد.

### رحم:

عضو عضلاتی بوده که در داخل لگن خاصره زنان قرار گرفته است. رحم محل است که جنین در آنجا رشد می کند. طبقه داخلی رحم تحت تاثیر هورمونهای جنسی زنانه ( استروژن و پروجسترون) رشد نموده و ضخیم میشود. این طبقه بشکل خون عادت ماهوار ریزش می کند.

### گردن رحم:

عبارت از پایین ترین قسمت رحم است که به مهبل باز شده و از سایر قسمت های رحم باریکتر است .

### تیوب های رحمی:

عبارت از ساختمان های تیوب مانند است که در دو انتهای رحم قرار داشته و ارتباط بین رحم و تخمدان ها را ایجاد می کنند. این تیوب ها در مجاورت تخمدان قرار داشته ولی به آن چسبیده نمیباشد. این تیوب ها محل عبور تخمه مونث و محل یکجاشدن آن با تخمه مذکر (سپرم) می باشد.

### تخمدانها:

عضوی بادامی شکل است که باعث رشد و آزاد ساختن تخمه مونث شده و نیز مسول ساختن هورمونهای جنسی زنانه میباشد. هر زن به طور طبیعی دو تخمدان دارد. از زمانیکه عادت ماهانه منظم میشود ( یعنی حدود ۲ سال بعد از اولین عادت ماهانه) هر ماه معمولاً یک تخمه در تخمدان ساخته شده و آزاد میشود. که این آزاد شدن معمولاً چهارده روز قبل از عادت ماهوار صورت میگردد.

### بلوغ دختران

تغییرات بلوغ در دختران بین سال های 8 و 16 زندگی رخ داده و معمولاً دو سال زودتر از پسران شروع میشود. شروع بلوغ دختران از رشد ثدیه ( سینه) شروع شده و آخرین علامه آن شروع شدن عادت ماهوار است.

## بلوغ در دختران چگونه اتفاق می‌افتد:

شروع بلوغ در دختران به اساس یک برنامه ریزی منظم بوده که در آن قسمت از دماغ که مسول رشد و تکامل است تنبیه را غرض تولید هورمون اندروجن صادر نموده که مهمترین آن نزد خانم های استروجن و پروجسترون است که توسط تخمدان ها تولید شده و این هورمون های زنانه مسول بوجود آوردن خواص ثانوی جنسی بوده و در رشد و بالغ شدن دختر ها کمک مینماید.

## علائم بلوغ دختران

### خصوصیات جنسی ابتدایی در دختران عبارتند از:

دستگاه تناسلی خارجی و دستگاه تناسلی داخلی (مهبل رحم ، تخمدان و لوله های نفیری ) است.

### خصوصیات جنسی ثانوی که در اثر تغییرات هورمونی بوجود میاید در دختران عبارتند از:

- ◆ رشد سینه ها.
- ◆ پیدایش موی در ناحیه زیر بغل و ناحیه تناسلی.
- ◆ بلند شدن قد و بزرگ شدن عضلات و پهن شدن ناحیه سرین.
- ◆ پیداشدن جوانی دانه در روی .
- ◆ زیاد شدن فعالیت غدوات عرقیه و تولید عرق.
- ◆ تمایل به جنس مخالف.
- ◆ ادامه عادت ماهوار.

### تغییرات سلوک و روش در دوران بلوغ:

- ◆ کاهش اطاعت به بزرگان.
- ◆ از دیداد علاقمندی به خواندن کتاب های عشقی و جنسی .
- ◆ جلب نمودن توجه جنس مخالف .
- ◆ انکشاف احساس شرم .
- ◆ پرخاشگری ، تند خویی و گوشه گیری.
- ◆ تقویت حس کنجکاوی در موارد مختلف.
- ◆ افسردگی ، نا امیدی ، غمگینی و یا خوشی بی حد ، احساس تنفر از آشنایان .
- ◆ کم شدن تمایل به خواندن درس و مطالعه .
- ◆ بزرگمنشی و گرفتن مسؤلیت های بلند تر از توان.

### حقایقی و معلومات اساسی برای دختران جوان:

#### بزرگ شدن سینه ها :

چون بدن شما در حال نشو ونمو است و آهسته آهسته شکل بدن یک خانم را میگیرد لذا نشو نما سینه ها شروع میشود در ابتدا در نوک ثدیه یک برجسته گی کوچک و دردناک را احساس میکنید که این برجسته گی در مدت چند سال بزرگ میشود ، که این نشو ونمو در هر شخص فرق میکند. بعضی اوقات امکان دارد که یک سینه بزرگتر از سینه دیگر باشد که این نارمل است .

## حیض یا عادت ماهوار :

عبارت از خونریزی دوره‌ی ماهانه بوده که در اثر تغییرات هورمونی در نزد دختران بوجود می‌آید که در آن مقدار معین خون از طریق کانال ولادی (مهبل) از وجود خارج می‌شود. عادت ماهوار معمولاً در سنین 10-15 سالگی رخ داده و الی سن 45-50 سالگی دوام مینماید. دوام عادت ماهوار بصورت اوسط 3-7 روز می‌باشد. و مقدار متوسط خون عادت ماهوار 30 ملی لیتر می‌باشد ولی میتواند از یک حالت لکه الی ضایعات 80 ملی لیتر متفاوت باشد. ضایعات بیشتر از 80 ملی لیتر غیر نارمل تلقی میگردد.

### ناراحتی های طبیعی عادت ماهوار:

یک‌دهه از خانم‌ها چند روز قبل از عادت ماهوار از بعضی ناراحتی‌های مانند سردردی، حساسیت ثدیه‌ها، درد حوصلی، تغییرات در رفتار، تغییرات در خواب، کمبود انرژی، تغییرات در اشتها و ازدیاد گریه شاکمی می‌باشند که این یک حالت طبیعی بوده و با شروع عادت ماهوار کم شده و از بین میرود.

### عادت ماهوار درد ناک:

یکی از شکایات عمده خانم‌ها و یا یک مسله معمول نزد خانمها می‌باشد. معمولاً خانم‌ها یک اندازه ناراحتی در جریان عادت ماهوار میتواند داشته باشد ولی در این حالت درد به درجات مختلف موجود می‌باشد که باعث مختل نمودن کارهای روزمره شان نمیگردد. معمولاً این دردها در روز اول آغاز میگردد. مگر اکثراً در روز دوم از بین میرود و میتواند دلبدی، استفراغ و سردردی هم با آن همراه باشد.

### عادت ماهوار غیر منظم:

منظم بودن چرخ یا دوره عادت ماهوار نشان دهنده صحت خوب شما می‌باشد. در شروع این معمول است که یک دختر عادت ماهوار غیر منظم داشته باشد الی دوسال و بعد از آن شما عادت ماهوار به وقت معین میداشته باشید که این هم نظر به هر شخص متفاوت می‌باشد. فاصله بین دو عادت ماهوار 3 هفته و در بعضی‌ها 4 الی 5 هفته می‌باشد.

در حالات ذیل باید به داکتر مراجعه شود :

- ◆ اگر سن شما از 16 سال گذشته و تا حال عادت ماهوار برایتان واقع نشده است.
- ◆ اگر فاصله بین دو عادت ماهوار از 3 ماه زیاد باشد.
- ◆ اگر خونریزی شما اضافه از 8 روز دوام کند و یا در فاصله بین دو عادت ماهوار خونریزی داشته باشید
- ◆ اگر مقدار خونریزی زیاد باشد.
- ◆ اگر عادت ماهوار درد ناک دارید که مانع فعالیت روز مره تان میشود.

### حفظ الصحه ضروری در وقت عادت ماهوار :

- ◆ مهمترین موضوع جهت نگهداشت حفظ الصحه در زمان عادت ماهوار عبارت از استفاده از پارچه های پاک و و یا کوتکس است. کوشش شود تا کوتکس و پارچه‌ها بصورت درست در تحت لباس جابجا شده و همچنان تبدیل کردن آن بعد از هر 6-8 ساعت ضروری است. استفاده از پارچه های ناپاک سبب بیماری بخصوص انتانات ( میکروب‌ها) دستگاه تناسلی میشود. لازم و ضروری است که ناحیه تناسلی قبل از گذاشتن پارچه جدید با آب و صابون شسته شود. پارچه‌ها و کوتکس را بعد از استعمال در محل مناسب انداخته شود.
- ◆ در زمان عادت ماهوار عرق بدن بیشتر شده که باید در حفظ الصحه بدن زیادتر کوشش شود. خانم‌ها معمولاً در ختم عادت ماهوار بدن خود را بشویند در حالیکه جهت پاک نگهداشتن بدن ضرور است تا درین مدت نیز بدن خود را بشویند که این عمل برای صحت صدمه نرسانده بلکه مفید نیز می‌باشد.

- ◆ معمولاً نزد خانم‌ها جریان یک اندازه مایع سفید رنگ قبل از عادت ماهوار از طریق مهبل معمول می‌باشد. این یک حادثه طبیعی بوده ولی در صورتیکه این مایع رنگ سبز را بخود بگیرد، بوی بد داشته، خارش و سوزش تولید کند، ضرور است تا نزد داکتر جهت مشوره مراجعه نمایید.
- ◆ اجرای تمرینات منظم در زمان عادت ماهوار مفید می‌باشد. این تمرینات عضلات بدن را تقویت نموده و کمر دردی‌های زمان حمل را تا اندازه کمتر می‌سازد. فعالیت و ورزش در این دوران نه تنها منع نمی‌باشد بلکه به عضلات آرامش داده و مشکلات جسمی و روانی قبل از عادت ماهوار را کم می‌کند.
- ◆ دردهای قسمت پائین بطن (شکم) در زمان عادت ماهوار یک شکایت معمول است. استراحت کافی، استفاده از مشکوله گرم، گرفتن مایعات گرم، غذای متوازن، سبزیجات برگ‌دار سبز و میوه جات در وقت عادت ماهوار این مشکل را می‌تواند رفع نماید. در صورت در زیاد می‌توانید از تابلیت‌های ضد درد مانند پاراسیتامول استفاده شده و در صورت دوام درد با داکتر مشوره صورت گیرد.
- ◆ خوردن غذای متوازن در زمان عادت ماهوار و بلوغ برای رشد و تکامل بدن ضروری است. کوشش شود تا از غذا‌های که حاوی مقدار کافی آهن و پروتئین باشد استفاده صورت گیرد. مانند حبوبات، سبزیجات برگ‌دار سبز و میوه جات. استفاده از نمک زیاد و خوردن بیش از حد قهوه و شیرینی باب درین مدت توصیه نمی‌شود.

#### نقش حیاتی والدین و اولیای امور در تامین صحت و سلامت دختران :

- ◆ دین مقدس اسلام والدین و اولیای امور را سفارش مینماید که به جوان به عنوان یک شخصیت بزرگسال بنگرند و به او اعتماد نموده و درکارها با وی مشورت کنند. در زندگی، نظر او را خواسته و به او مسوولیت بدهند تا شخصیتش شکوفا گردد.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا نوجوانان و جوانان را برای اشتراک در فعالیت‌های درسی، ورزشی، هنری و تفریحی تشویق نموده و زمینه مصروفیت سالم را برای شان ایجاد نمایند.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا در مورد تغییرات بلوغ و درک وضعیت بحرانی و مشکلات بلوغ و نحوه برخورد به آن معلومات لازم را کسب نموده و از آن در تربیت و رهنمای نوجوانان و جوانان استفاده کنند.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا استعداد های فرزندان خود را شناسایی نمایند و آنها را در زمینه های که مستعد هستند تشویق نمایند.
- ◆ والدین وظیفه دارند تا زمینه دست رسی به معلومات درست را به نوجوانان و جوانان فراهم نمایند و توجه به نیازمندی های آنها داشته باشند.
- ◆ والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا به جوانان در مورد تصمیم‌هایی مهم زندگی مانند انتخاب وظیفه، ازدواج و تشکیل خانواده، حقوق و احترام افراد جلوگیری از خشونت و کنترل انگیزه رفتار های ناسالم معلومات لازم را ارایه نمایند.
- ◆ نوجوانی دوره شکل‌گیری هویت و جوانی زمان تثبیت آن است. در دوره نوجوانی و کودکی خانواده بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری هویت به عهده دارد و در دوره جوانی محیط زندگی اجتماعی و خود جوان نقش اساسی را در تثبیت هویت ایفا می‌کنند. پس والدین و اولیای امور وظیفه دارند تا محیط سالم خانوادگی را در رشد هویت جوانان ایجاد نمایند.
- ◆ یکی از ویژگی‌های شخصیت انسان در دوران نوجوانی الگویی است که در راستای رشد و شکل‌گیری هویت تأثیر گذار است. نوجوانان به دنبال الگویی هستند که آن را دوست داشته باشند و سعی می‌کنند شخصیت خود را مطابق با آن الگو کنند. والدین و اولیای امور بکوشند تا الگو و نمونه خوبی برای جوانان باشند.

یکی از وظایف مهم در تعلیم و تربیت نسل نوجوان، یاری دادن او برای یافتن هویت خویش است که شامل، هویت های دینی، خانوادگی و اجتماعی اوست. باید در شرایطی به پرورش جسم، روان و دانش نوجوانان و جوانان پرداخت که ایشان در پایان دوره نوجوانی بتوانند تصویر و توصیف روشنی از خود، مسائل مذهبی، موقعیت اجتماعی و آینده خویش داشته باشند.

#### محیط سالم خانوادگی دارای خصوصیات ذیل میباشد:

- ◆ نا دیده نگرفتن مشکلات، نیازها و سوالات نوجوانان
- ◆ رسیدگی و توجه به نیازمندی های روانی و جسمی نوجوانان
- ◆ احترام به نظریات نوجوانان و دخیل ساختن آنها در تصمیم گیری ها

اختتامیه ( 5 دقیقه)

همین که درس پایان یافت، استاد درس را خلاصه کرده خاتمه میدهد.