



مجموعه کتاب‌های
سرمشق زندگی
۳۰ قصه، ۳۰ بازی، ۳۰ مهارت

ویژه‌ی دانش‌آموزان پایه‌ی اول دبستان

نویسنده: سعید بی‌نیاز
تصویرگران: شیما عطاری، سپیده شهبازی فرد
طراح جلد: شیما عطاری
صفحه آرایی: نجمه قمی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
تیراژ: ۳۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۰-۲۹-۳
شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۰-۲۸-۶
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فراز اندیش سبز
ناشر: شرکت تعاونی خدمات نشر سرمشق
نشانی: خیابان آزادی، نرسیده به میدان انقلاب،
خیابان جمال‌زاده جنوبی، خیابان کلهر، پلاک ۱۵
صندوق پستی: ۱۳۱۴۵۶۷۸
تلفن: ۵۴۱۹۷۰۰۰ سامانه پیام کوتاه: ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸
پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com
پست الکترونیکی: info@sarmashgh.com

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص انتشارات سرمشق

ISBN : 978-622-7380-29-3



من و خودم



اعتماد به نفس	۸
مسئولیت پذیری	۱۰
هدف و برنامه	۱۴
انگیزه داشتن	۱۶
مهارت های مطالعه	۲۰
صبر	۲۲
نظم	۲۴



من و دیگران

همدلی	۲۸
نه گفتن	۳۲
گوش دادن	۳۶
کار گروهی	۳۸
دوستی	۴۲
آداب کلاس	۴۴
احترام به خانواده	۴۸
عذرخواهی	۵۰
بخشیدن	۵۲
کمک کردن	۵۶
حل تعارض	۶۰
پذیرش تفاوت	۶۲
قدردانی	۶۴



مقابله با استرس امتحان	۶۸
مقابله با ترس	۷۰
مقابله با خشم	۷۴
مدیریت شادی	۷۸
مقابله با استرس سخنرانی	۸۰



من و احساساتم



من و فکرهايم



استفاده از دورریختنی‌ها	۸۴
ساختن چیزهای تازه	۸۶
تفکر انتقادی	۸۸
حل مسئله	۹۲
تصمیم‌گیری	۹۴

«اجازه! مداموگم کردم نمی‌دونم چه کار کنم»، «خانم! دلارام پاک کن منو برداشته بهم نمی‌ده»، «آقا اجازه! آریاهی نیمکت مارو هل میده»، «خانم! من دیگه نمی‌خوام با سارا دوست باشم. همیشه وسیله‌هامو بهش قرض می‌دم اما هیچ وقت تشکر نمی‌کنه»، «اجازه! می‌شه من گروهی کار نکنم. خودم تنهایی تکلیف انجام بدم؟»، «خانم! ما تازه اومدیم این محله، هیچ دوستی توی مدرسه ندارم»، «آقا! من هیچ کاری رو خوب بلد نیستم.» این جملات برایتان آشناست. نه؟

دانش‌آموزان ما فقط به آموختن فارسی و ریاضی و علوم تجربی نیاز ندارند. آن‌ها نیاز دارند ماهرانه خودشان را بشناسند، ماهرانه با احساسات مثبت و منفیشان کنار بیایند، ماهرانه با دیگران رابطه برقرار کنند و ماهرانه فکر کنند. مدرسه، بعد از خانواده مناسب‌ترین فضا برای آموزش این مهارت‌هاست و سنین دبستان، دوره طلایی یادگیری این مهارت‌ها.

این کتاب حاصل شنیدن صدای شما مربیان است. شما نیاز دانش‌آموزان را به ما انتقال دادید. ما هم بعد از تجربه موفق مجموعه کتاب‌های «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان»، یک بار دیگر در نشر سرمشق اتاق فکر تشکیل دادیم. این بار برای رفع نیازهای دانش‌آموزان شما، به سی مهارت رسیدیم. مهارت‌هایی که در چهار دسته ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، کنار آمدن با احساسات و مهارت‌های تفکر تقسیم شدند.

برای هر مهارت، یک قصه و یک بازی در کتاب آمده است. بیشتر قصه‌ها از ادبیات کهن ایران و جهان انتخاب و بازنویسی شده‌اند. قصه‌هایی که قرن‌ها کودکان و بزرگسالان را مجذوب خود کرده است. منابع این قصه‌ها در انتهای کتاب آمده است. چند قصه هم پرداخته ذهن نویسنده است که سعی شده در همان فضای قصه‌گونه نوشته شود. برخلاف قصه‌ها، اغلب بازی‌ها حاصل ذهن و تجربه نویسنده است. منبع بقیه بازی‌ها در انتهای کتاب آمده است.

شیوه‌ی گفتن قصه‌ها و انجام دادن بازی‌ها هم در کتاب دانش‌آموز و هم مفصل‌تر از آن در کتاب کار مربی آمده است. اگر به کتاب مربی به هر دلیلی دسترسی نداشتید حتماً این نکات را رعایت کنید:

- برای آموزش این کتاب در طول سال تحصیلی به ۶۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای نیاز دارید. پس دوزنگ در هفته را برای آموزش مهارت‌های زندگی کنار بگذارید.

- مهارت مرتبط با هر قصه هم در بالای صفحه قصه و هم در فهرست آمده است. حتماً روی بخش‌هایی از قصه که به مهارت مرتبط است تأکید کنید.

- قصه را به شیوه قصه‌گویی بگویید. در قصه‌گویی هم هیجان وجود دارد و هم تعامل. با تمام ذوقتان قصه را تعریف کنید و هنگام گفتن قصه و بعد از آن سؤال‌هایی مرتبط با مهارت از بچه‌ها بپرسید.

- بعضی از بازی‌ها به لوازمی احتیاج دارند که باید از قبل تهیه شوند. حتماً قبل از زنگ مهارت این وسایل را تهیه کنید.

- بازی‌ها داوطلبانه نیستند. همه بازی‌ها را همه دانش‌آموزان کلاس باید انجام دهند. اگر کلاستان شلوغ است با گروه‌بندی بچه‌ها امکان برگزاری همه بازی‌ها را فراهم کنید.

این کتاب با بازخوردهای شما بهبود می‌یابد.

لطفاً نظرات خود را به ایمیل ناشر به آدرس www.sarmashgh.pub@gmail.com ارسال کنید.

به امید پرورش نسلی از فرزندان ایران زمین که ماهرانه زندگی کردن را بلد است.

من و خودم





افسانه‌ی نمکی

روزی و روزگاری، در یک سرزمین افسانه‌ای، خانه‌ای بود با هفت در. در این خانه، هفت دختر با مادرشان زندگی می‌کردند. همه‌ی دخترها به مادر کمک می‌کردند. یکی جارو می‌کرد، یکی غذا می‌پخت، بستن درها هم وظیفه‌ی دختر آخر بود. نام دختر آخر، نمکی بود.

نمکی هر شب هفت در را می‌بست. مادرش هم هر شب می‌پرسید: «این درو بستنی نمکی، اون درو بستنی نمکی. هفت درو بستنی نمکی؟» نمکی هم می‌گفت: «بله هفت تا شو بستم.» تا اینکه شبی از شب‌ها، نمکی از خستگی در هفتم را نبست. مادر مثل همیشه پرسید: «هفت درو بستنی نمکی؟» نمکی هم بی‌حوصله گفت: «بله» و رفت خوابید. نیمه‌های شب، دیوی از در هفتم وارد خانه شد و نمکی را که در خواب ناز بود، گذاشت روی شاخ‌هایش و به طرف قصر سیاهش در کوهستان پرواز کرد. نمکی چشم که باز کرد، دید در خانه‌ی خودش نیست. دیو تا دید نمکی بیدار شده گفت: «بیا تا قصرم را نشانت دهم.»





قصر دیو، هفت تا اتاق در بسته داشت. دیو کلیدهای اتاق‌ها را یکی یکی از نخ دور گردنش بیرون می‌آورد و در اتاق‌ها را باز می‌کرد. یکی از اتاق‌ها پر از سکه‌های طلا، یکی از اتاق‌ها پر از سنگ‌های قیمتی، یکی پر از گردنبند و انگشتر و خلاصه در هر اتاقی چیزی با ارزش بود. اما دیو در اتاق هفتم را باز نکرد. هرچه هم نمکی اصرار کرد، بی‌فایده بود. شب که شد، دیو گفت: «ما دیوها هفت شب و روز بیداریم و هفت شب و روز می‌خوابیم. حالا وقت خوابم است. من را بیدار نکن.» وقتی خواب دیو حسابی سنگین شد، نمکی دسته‌کلید را یواش یواش از گردن دیو درآورد. آهسته آهسته به اتاق هفتم رفت. وسط اتاق، یک شیشه‌ی خالی بود. نمکی از مادرش شنیده بود دیوها شیشه‌ی عمر دارند. نمکی فهمید این شیشه، شیشه‌ی عمر دیو است و دیو برای همین اتاق هفتم را به نمکی نشان نداده بود. نمکی بالای سر دیو رفت و بیدارش کرد. نمکی گفت: «شیشه‌ی عمر تو در دست من است، یا همین الان من را به خانه‌ام ببر یا شیشه‌ی عمرت را می‌شکنم.» «دیو که حسابی ترسیده بود، دوباره نمکی را بالای شاخش گذاشت و تا خانه‌ی نمکی پرواز کرد. نمکی به دیو گفت: «من شیشه‌ی عمرت را نگه می‌دارم. هر وقت که بشنوم به شهر آدم‌ها نزدیک شده‌ای آن را می‌شکنم.» بعد از آن، دیگر دیوها سراغ آدم‌ها نیامدند. نمکی هم حواسش بود که همه‌ی درها را ببندد.



وسایل
مربوطه
باز



کاربرگ خورشید
مسئولیت های من



۱ مدادرنگی زرد
با نارنجی برای هر
دانش آموز

خورشید مسئولیت های من

گام اول

کاربرگ خورشید مسئولیت های من را ببین. فکر کن بچه ای که صورتش وسط خورشید است تویی. حالا به کارهایی که اطراف خورشید کشیده شده دقت کن. کدام کارها را تو در خانه انجام می دهی یا در انجامش به پدر و مادر کمک می کنی؟

گام دوم

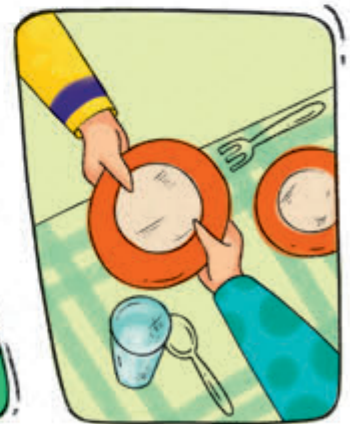
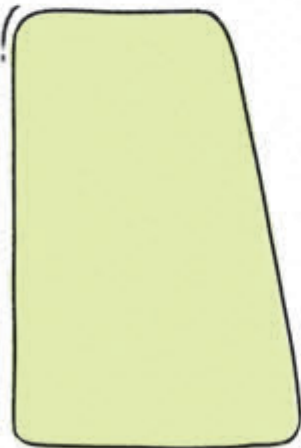
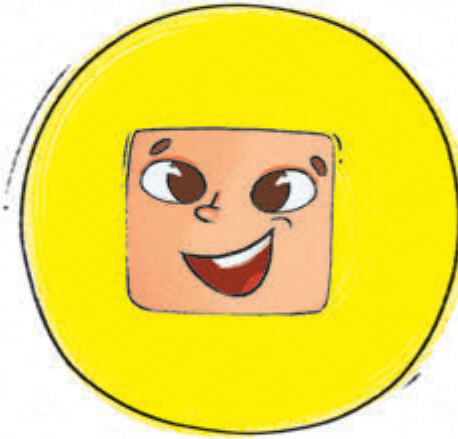
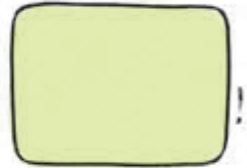
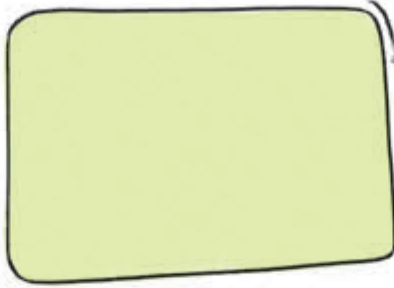
اگر کارهای دیگری در خانه انجام می دهی که ما آن ها را در اینجا نکشیده ایم، آن ها را در جاهای خالی بکش.

گام سوم

از هر کاری که واقعاً در خانه انجام می دهی یک خط صاف بکش تا دایره.

گام چهارم

حالا یک خورشید داری. خورشید مسئولیت های تو. اگر از همه ی کارها خط نکشیده ای و خورشیدت کامل نشده عیبی ندارد. امروز که رفتی خانه به پدر و مادر کمک بده تا آن کارها را انجام بدهند. بعد آن کارها را هم به دایره وصل کن تا خورشیدت کامل تر شود.



من و دیگران





خانه‌ی کوزه‌ای

مگس وزوزی از بال زدن خسته شده بود. او دنبال یک جای خنک می‌گشت تا کمی استراحت کند. کوزه‌ای پیدا کرد. توی کوزه رفت و دراز کشید و با خودش گفت: «چه خونه خوبی!» آن وقت بیرون پرید و چندتا سنگ‌ریزه زیر کوزه گذاشت تا باد کوزه را تکان ندهد. هنوز کار مگس تمام نشده بود که قورباغه از راه رسید و گفت: «چه خونه‌ی قشنگی! کی توی این خونه زندگی می‌کنه؟»

مگس گفت: «من مگس وزوزی، تو کی هستی؟» قورباغه گفت: «من هم قورباغه‌ی قورقوری هستم.» مگس گفت: «تو هم بیا و با من زندگی کن.» قورباغه خوشحال شد و توی خانه رفت و گفت: «خونه‌ی خوب و راحتی؛ اگه چن تا پله داش، راحت تر هم می‌شد.»

قورباغه برای کوزه چند پله درست کرد. کارش تمام نشده بود که خارپشت از راه رسید و گفت: «چه خونه‌ی قشنگی! کی توی این خونه زندگی می‌کنه؟»

مگس گفت: «من، مگس وزوزی، ایشون قورباغه‌ی قورقوری، تو کی هستی؟»

خارپشت گفت: «منم خارپشت تیغ‌تیغی هستم.»

مگس گفت: «تو هم بیا و با ما زندگی کن.»

خارپشت توی خانه رفت و گفت: «خونه‌ی خیلی خوبیه؛

فقط یه باغچه کم داره.»

خارپشت برای خانه یک باغچه‌ی قشنگ درست کرد. کارش تمام نشده بود که خرگوش از راه رسید و گفت: «چه خونه‌ی قشنگی! کی توی این خونه زندگی می‌کنه؟» مگس گفت:

«من، مگس وزوزی، ایشون قورباغه‌ی قورقوری، ایشون خارپشت تیغ‌تیغی. تو کی

هستی؟» خرگوش گفت: «من خرگوش جهنده.»

مگس گفت: «تو هم بیا و با ما زندگی کن.» خرگوش توی خانه

رفت و گفت: «خونه‌ی خوبیه؛ اما یه کم تنگه.»

خرگوش رفت و بالای کوزه یک اتاق زیبا درست کرد.

کارش تمام نشده بود که کلاغ از راه رسید و گفت:

«چه خونه‌ی زیبایی! کی توی این خونه زندگی می‌کنه؟»



مگس گفت: «من، مگس وزوزی، ایشون قورباغی قورقوری، ایشون خارپشت تیغ تیغی، ایشون خرگوش جهنده. تو کی هستی؟» کلاغ گفت: «منم کلاغ قارقاری.» مگس گفت: «تو هم بیا و با ما زندگی کن.» کلاغ توی کوزه رفت و گفت: «خونه‌ی خوبیه؛ اما زمستونا سرد می‌شه.» کلاغ یک بخاری برای خانه درست کرد و دودکشی هم روی سقفش گذاشت. کارش تمام نشده بود که سروکله‌ی خرس پیدا شد و گفت: «به‌به! چه کوزه‌ی خوبی. این کوزه رو برمی‌دارم و عسل‌هام رو توش می‌ریزم.»

مگس، وزوزی، موش جونده، قورباغی قورقوری، خارپشت تیغ تیغی، خرگوش جهنده و کلاغ قارقاری حرف‌های خرس را شنیدند و فریاد زدند: «نه، نه، این خونه‌ی ماست. نمی‌بینی چقدر زیباست؟» خرس به دادو فریاد آن‌ها گوش نکرد و پایش را توی باغچه گذاشت؛ اما تیغ‌های خارپشت تیغ تیغی به پایش فرورفت. خرس از پله‌های خانه بالا رفت. قورباغی قورقوری جلوی پایش به هوا جست زد و او را ترساند. خرس عقب عقب رفت و از روی پله‌ها افتاد؛ اما زود بلند شد و دودکش بخاری را گرفت تا کوزه را بلند کند. کلاغ قارقاری به پنجه‌های او نوک زد. خرس دستش را عقب کشید، مگس هم توی گوشش رفت و وزوز کرد. خرس از ناراحتی بالا و پایین پرید و پا گذاشت به فرار. از آن به بعد، مگس و قورباغی و خارپشت و خرگوش و کلاغ توی خانه‌ی زیبایشان به خوبی و خوشی زندگی کردند.





وسایل
مربوطه
باز



چهار برگ سفید
هم اندازه
برای هر گروه



یک جعبه
مداد رنگی برای
هر گروه



چسب ماتیکی یا
منگنه

با هم کتاب قصه بسازیم

گام اول

به گروه‌های چهارنفره تقسیم شوید.

گام دوم

دور یک میز یا نیمکت بنشینید. هر کدامتان یک برگه‌ی سفید جلوی خودتان بگذارید. یک جعبه مداد رنگی هم وسط میز بگذارید.

گام سوم

اعضای هر گروه با هم حرف بزنند و یک داستان برای نقاشی کردن انتخاب کنند. هم می‌توانید از داستان‌های مشهور مثل شنگول و منگول استفاده کنید و هم می‌توانید خودتان داستان بسازید.

گام چهارم

داستان را به چهار بخش تقسیم کنید و هر کدامتان روی برگه‌ی خودتان آن بخش از داستان را نقاشی کنید.

گام پنجم

سمت راست برگه‌ها را با چسب یا منگنه به هم وصل کنید.

● حالا شما یک کتاب داستان گروهی دارید.

