**كتاب تفكر و سبك زندگي – پايه هشتم**

**بخش دوم**

**همكاران گرامي: توصيه ميشود ضمن استفاده از مطالب محتواي كتاب درسي از مطالب ذيل بصورت تكاليف جنبي و پرسش و پاسخ و فعاليت گروهي و به منظور تكميل اهداف مطالب درسي استفاده شود.**

**هدف كلي**: دانش آموز بتواند در حوزه تحصيلي- شغلي و بهداشت رواني از مهارتهاي زندگي استفاده كند.

**مهارتهاي زندگي موفق كدام اند ؟**

**هدفهاي جزئي و رفتاري**

دانش آموز بتواند درك روشني از موفقيت داشته باشد.

نظر شخصي خود را در مورد موفقيت بگويد(فعاليت فردي)

نظر خود را در مورد موفقيت با نظر دوستانش مقايسه كند .

گروه بتواند تعريف واحدي از موفقيت ارائه دهد.

تكليف(1) از هر گروه يك نفر به عنوان نماينده يك نمونه از زندگي افراد موفق جامعه را بيان كرده و دلايل موفقيت او را نيز ذكر نمايد.

تكليف(2) هر گروه ويژگيهاي افراد موفق را دسته بندي كرده و يك نفر به عنوان نماينده ويژگيها را بطور مرتب براي كل دانش آموزان كلاس بيان كند.

* دانش آموز مفهوم موفقيت را در زندگي تحصيلي خود باتوجه به مباحث ارائه شده در رابطه با موفقيت با ذكر مثال بيان كند.

**آداب معاشرت و گفت و گو**

**هدفهاي جزئي و رفتاري**

انتظار ميرود دانش آموز مفهوم معاشرت و ارتباط با ديگران را بداند.

يك نمونه از معاشرت و ارتباط را كه شكل مثبت و مفيد داشته است را بيان كند.

يك نمونه از معاشرت و ارتباط را كه شكل منفي و مضر داشته است را بيان كند.

ادب يعني چه و چه تاثيري در ارتباطات ما دارد؟

تكليف گروهي: 3 نمونه از رفتارهاي مربوط به آداب حضور در كلاس درس مدرسه- اماكن مذهبي- باشگاه ورزشي- جشن تولد / مراسم ترحيم را بيان كنيد

دانش آموزان با مهارتهاي برقراري ارتباط موثر آشنا شوند: كلامي- غيركلامي

تعريف گفتگو: نوعي مبادله اطلاعات به صورت شفاهي يا نوشتاري بين دو نفر يا بين چند نفر درباره يك موضوع است. گفتگو ممكن است از نوع توضيحي، مشورتي، حل مسئله، گپ دوستانه يا انتقادي باشد.

تكليف: بيان تاثير گفتگو در روابط (بويژه دوستان)

موانع گفتگوي موثر مواردي كه براي حفظ ادب ضروري است:

1. بدگويي نكردن
2. پرهيز از سخنان زشت و ناروا
3. پرهيز از طعنه و تمسخر كردن يكديگر
4. پرهيز از بيهوده سخن گفتن

تاثير گفتگوي مثبت بر سلامت روان و بيان تجربه دانش آموزان

تاثير گفتگو و ارتباط در شناخت رشته ها و آينده تحصيلي و شغلي

آيا تا به حال پيش آمده است كه به خاطر گفتگوي نامناسب با دوستانتان دچار تنش يا ناراحتي شده و منجر به قطع رابطه با آن مشخص شويد؟چرا؟ اقدام بعدي شما چه بوده است؟

گفتگوي كلامي صحيح چه كمكي در دولت يابي و يا حل مشكل تحصيلي به شما كرده است؟

چگونه مي‌توانيم براي حل مشكلات تحصيلي و شناخت مشاغل در رشته ها با ديگران ارتباط برقرار كنيم؟

**رسانه ها و تاثيرات آنها بر زندگي ما**

**هدفهاي جزئي و رفتاري:**

دانش آموز مفهوم رسانه ها را درك كند.

دانش آموز مفهوم پيام را درك كند.

دانش آموز بتواند تاثير رسانه ها بر زندگي را درك كرده و نسبت به آن تفكر نمايد.

دانش آموز تفاوت ميزان تاثير گذاري رسانه هاي مختلف را از يكديگر تشخيص دهد.

تفاوت رسانه و پيام را تشخيص دهد.

روشهاي مختلف انتقال پيام را نام ببريد.

انواع رسانه ها را نام ببرد و بتواند دسته بندي كند.

تاثير مثبت رسانهه ا را در انتقال پيامها، در انتخاب شغل و آشنايي با مشاغل بيان كند.

تاثير مثبت و منفي رسانه ها را بر زندگي تحصيلي خود بيان كند.

تاثير مثبت و منفي رسانه ها را بر بهداشت روان افراد جامعه مقايسه نمايد.

**مهارت كنترل نفس ( خويشتن داري )‌چيست ؟**

**هدف جزئي و رفتاري:**

* دانش آموز مفهوم خودكنترلي را درك كند.
* بتواند مهارت كنترل خود(خويشتن داري ) را تعريف كند.
* دانش آموز تاثير خودكنترلي را بر آينده تحصيلي خود درك كند
* دانش آموز بتواند با خويشتن داري در مرحله انتخاب رشته نسبت به آنچه كه استعداد دارد و متناسب با شخصيت و توانمندي خويش اقدام به انتخاب و ادامه تحصيل نمايد.
* در انتخاب رشته خود صرفاً پيرو افكار عمومي و اجتماعي نباشد.
* در انتخاب شغل خود با تكيه بر خويشتن داري، متناسب با توانمندي خود و واقعيت هاي موجود به انتخاب شغل بيانديشند. نه براساس نظر ديگران يا روند اجتماعي.
* دانش آموز با خود كنترلي بتواند خشم خود را كنترل كرده و بهداشت روان خود را حفظ كند.
* دانش آموز با خويشتن داري بتواند اقدامات صحيح تر و كاملتري در مراحل تصميم گيري و حل مسئله داشته باشد.