

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به

خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛

ایران

خودآموز فرآموز پیشگیری از استعمال دخانیات

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

دکتر لیلا جباری

مریم ایوبی راد

فاطمه نورشرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم کبیری، نجمه اسماعیلی، اعظم آبنیکی، محمد کامکار
و فاطمه متین‌خواه

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانبار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۴	بازی‌ها
۱۵	ساعت دیواری افتخارات
۱۷	خمیر بازی
۱۹	یک اثر استثنایی
۲۱	کلاه فکر
۲۴	راه را پیدا کن
۲۶	مدال افتخار
۲۸	داستان‌ها
۲۹	گل‌های زیبا با گلدان‌های چوبی
۳۲	دشمن سلامتی
۳۵	باد مهربان
۳۷	شیر بزرگ و خرگوش کوچک
۴۱	شاد و سلامت باشیم
۴۴	نقاشی‌ها
۴۵	فریاد ریه‌ها
۴۶	دوست خوب
۴۷	کدوم بهتره؟
۴۸	می‌خواهم زیبا باشم!
۵۰	پویانمایی‌ها
۵۱	سیگار نکش!
۵۳	دیو سیاه نیکوتین
۵۴	پسر ورزشکار
۵۶	بازی‌های دیجیتال
۵۷	مسیریابی سیناجستجو
۵۹	تاکسی برای کودکان
۶۰	دعا و نیایش
۶۲	منابع

مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودکِ سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها تر از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده‌یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعداً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به‌تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مبرهن است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب و رسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآیند آموزش، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآیند آموزش متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآیند آموزش بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآیند آموزش را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآیند آموزش، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندان‌شان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع

ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است. در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز پیشگیری از استعمال دخانیات، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

سخنی با والدین

والد عزیز؛ بسته‌ی خودآموزی که هم اکنون در حال مطالعه‌ی آن هستید، دربرگیرنده‌ی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها شامل بازی، داستان، نقاشی، پویانمایی و بازی‌های دیجیتال، برای ارتقای مهارت‌های ضروری به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در فرزندان می‌باشد. تیم تألیف این محتوا در تلاش بوده‌اند با انتخاب فعالیت‌های ساده، آسان، مؤثر و البته کاربردی، راهنمای ارتقای مطلوبی برای والدین آماده نمایند. از این رو عمده‌ی فعالیت‌های موجود در این راهنما، توسط نگارندگان، مشاهده یا اجرا و با حصول اطمینان از کارایی آنان به کتاب اضافه شده‌اند.

یکی از مهم‌ترین مباحثی که از ابتدا مورد توجه تیم تألیف بود، مخاطب‌پسند بودن فعالیت‌هاست؛ به‌گونه‌ای که همه‌ی والدین گران‌قدر، فارغ از میزان سواد بتوانند آنها را در محیط خانه عملیاتی نمایند. همچنین از آنجایی که فعالیت‌ها انتخابی بوده و هر کدام به‌واسطه‌ی اثربخشی خود در این کتاب قرارگرفته‌اند، لازم است متذکر شویم که اجرای مطابق شیوه‌نامه آن‌ها بسیار مهم است. برای هر فعالیت، حسب مورد، شیوه‌نامه اجرایی

نوشته شده که بهتر است والدین در هنگام تعامل با فرزندان از آن پیروی کنند. یکی از قسمت‌های موجود در شیوه‌نامه، بخش «گفت‌وگوهای قبل و بعد از فعالیت» هست که مستقیماً بینش و نگرش کودک شما را هدف می‌گیرد و ذهن کودک را برای دریافت محتوای مدنظر، قبل از مشاهده یا اجرای فعالیت؛ و تثبیت آموخته‌های پس از آن آماده می‌سازد. لذا لازم است نکاتی که به کودک می‌گویید، در گستره‌ی مواردی باشد که در این قسمت به آن اشاره شده است. برخی از والدین ممکن است در هنگام مطالعه‌ی فعالیت‌ها با خود بیندیشند که چه هدفی در آموزش این موارد وجود دارد؟ پاسخ این ابهام والدین نیز در بخش «اهداف» آمده است. به این صورت که برای عمده‌ی فعالیت‌ها، اهداف مورد انتظار از اجرای آن نوشته شده و والدین حتی با توجه به اهداف، می‌توانند برخی از فعالیت‌ها را جدی‌تر دنبال بکنند.

یکی از دغدغه‌های والدین برای انجام فعالیت‌های آموزشی متنوع و اثربخش در منزل، عدم وجود لوازم موردنیاز است. بدین‌منظور تیم تألیف محتوا، با توجه به این دغدغه‌ی بجا، فعالیت‌هایی را انتخاب نموده است که با استفاده از لوازم موجود در منزل، بتوان آن را اجرا نمود.

ممکن است در نگاه اول برخی از فعالیت‌ها برای والدین، فاقد اثربخشی و جذابیت باشند! در اینجا لازم است بگوییم که فرزندان حتماً دیدگاه متفاوتی با شما خواهند داشت. شاید برخی برای شما جذاب نباشد، ولی یقیناً اگر مطابق شیوه‌نامه اجرا شوند، مشاهده خواهید کرد که فرزندان با جدیت آن را انجام داده و از انجام آن نیز لذت می‌برند؛ لذتی توأم با آموختن. اما نکته‌ی مهم در اینجا این است که همه‌ی اهداف آموزشی، چه در این راهنما و چه در سایر کتب، زمانی به نتیجه خواهند رسید که با معجونی سحرآمیز ترکیب شوند؛ و آن معجون چیزی نیست جز ارتباط مثبت والد - فرزند. با اطمینان می‌گوییم که این مورد، تسهیل‌کننده‌ی هر آن چیزی است که برای آینده‌ی زیبای فرزندان ترسیم کرده‌اید. در کتاب ویژه والدین، مطالب زیادی برای نیل به این ارتباط موثر و مثبت آورده شده است. همچنین فعالیت‌های این کتاب نیز به‌گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به‌صورت ناخودآگاه ارتباط والد-فرزندی را مثبت و مؤثرتر سازد. با این حال اگر کوشش مجذانه‌ی شما برای ساخت این ارتباط نیز بدان اضافه شود، بی‌شک رضایت

دوطرفه‌ی شما چندین برابر خواهد شد. پس لطفاً برای اجرای این فعالیت‌ها، زمان ویژه‌ای را در نظر بگیرید و در این مدت، فارغ از دنیای مجازی و متعلقات آن، صرفاً به کودک دلبند خود توجه کنید و تمام متغیرهای مزاحم و مختل‌کننده‌ی این توجه را به‌صورت موقت نادیده بگیرید.

برخی از فعالیت‌ها به‌صورت مستقیم و برخی به‌صورت غیرمستقیم به آموزش مهارت مدنظر ما می‌پردازند. در صورتیکه نسبت به اثربخشی یک فعالیت شک کردید، لطفاً یک بار آن را انجام دهید (در کتاب والدین به اثربخشی و اهمیت هر کدام اشاره شده است). پس از انجام می‌بینید که اثرات اجرای آن، بسیار بیشتر از عدم انجام است. شما صرفاً با اجرای این فعالیت، کودک را در معرض آموختن توأم با لذت قرار می‌دهید؛ امر مهمی که عمدتاً محقق نمی‌شود. پس یادمان باشد که کمترین اثر این راهنما، غنی‌سازی محیطی است؛ یعنی مهیا کردن محیطی روانی و فیزیکی برای فرزندان تا کمی بیشتر با شما باشد و از اینکه کنار شماست، لذت ببرد. از سوی دیگر، انجام این فعالیت‌ها، یعنی توجه مؤثر و مطلوب به فرزندان. فرزند شما این «توجه» را درک می‌کند و مطمئن باشید که به آن پاسخ دلگرم‌کننده‌ای خواهد داد.

نکته‌ی بعدی اینکه، ترتیب قرارگیری فعالیت‌های آموزشی، براساس میزان اهمیت آن‌ها بوده است؛ یعنی برای ما بازی، داستان و نقاشی در اولویت هستند و شما نیز بهتر است بیشتر تمرکزتان را روی این سه بگذارید. تمام این فعالیت‌ها خاصیت تکرارپذیری دارند و شما هر کدام را می‌توانید چندین بار با فرزندان انجام دهید.

با توجه به اینکه در دنیای دیجیتال کنونی، نادیده گرفتن رسانه و فضای مجازی، سرزیر برف کردن است و این واقعیت زندگی امروز می‌باشد؛ سعی کردیم انیمیشن و بازی‌های دیجیتال مرتبط و مناسبی برای کودکان معرفی کنیم. منتهی لازم است والدین حتماً میزان و نحوه‌ی استفاده‌ی فرزندان از ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند که یقیناً مضرات آن، بسیار بیشتر از مزایای آن است. پویانمایی (انیمیشن) و بازی‌های دیجیتال معرفی شده در این راهنما، فیلترهای معمول برای اینکه مناسب خانواده باشند را گذرانده‌اند و شما می‌توانید با اطمینان آن‌ها را با کودکان خود مشاهده و اجرا کنید. البته فضای مجازی ملو از نسخه‌های متفاوت از یک انیمیشن یا بازی است و یا ممکن است پیدا کردن آن برای

شما دشوار باشد. از این رو برای آنکه مسیر کوتاه‌تری را برای دانلود بازی دیجیتال یا انیمیشن طی کنید و همچنین از دانلود نسخه‌های نامناسب جلوگیری شود، برای هر کدام از این موارد یک رمزینه‌ی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزینه‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزینه به‌وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشد. برای دانلود اپلیکیشن رمزینه‌خوان می‌تواند عبارت «QR» را در کافه‌بازار جستجو کنید و اولین برنامه‌ی پیشنهادی را نصب نمایید.

مجدداً با قدردانی از تمامی والدین، صبوری و همت مضاعف در کار با فرزندان را، از مهم‌ترین ویژگی‌های پدر و مادر ایرانی می‌دانیم و امید آن داریم که در هنگامه‌ی شکوه و سعادت، جدیت توأمان خود را در کاربست این راهنما به میدان آورید.



بازی‌ها



ساعت دیواری افتخارات

بازی شماره ۱

اهداف

- تقویت اعتماد به نفس؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛
- تقویت تعامل والد-کودک؛
- افزایش گنجینه‌ی لغات؛
- رعایت نوبت و احترام به یکدیگر؛

۱۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



زمان مورد نیاز



مداد رنگی



مداد معمولی



کاغذ سفید

وسایل مورد نیاز

از کودک می‌خواهیم با کمک مادر ابتدا ویژگی‌ها و خصوصیات خوب و مثبتی را که از آن‌ها راضی است، دوست دارد و به آن‌ها افتخار می‌کند را پیدا کرده و بنویسد. سپس روی مقوا یک دایره‌ی بزرگ ترسیم کرده و مثل ساعت، شماره‌ها را بنویسند. آن وقت در کنار هر عدد یکی از آن خصوصیات مثبت را نوشته و عقربه‌ها را هم آماده و وصل کنند. بازی را اینگونه شروع کنند: عقربه‌ی کوچک روی هر کلمه (صفت) قرار گرفت شرکت‌کننده بتواند با آن کلمه، جمله‌ی مناسب بگوید.

به عنوان مثال: کودک عقربه‌ی کوچک را روی عدد ۹ می‌گذارد، در کنار این عدد نوشته شده است: «رازدار»، مادر باید بتواند یک جمله‌ی زیبا با این کلمه بگوید. در مرحله‌ی بعدی همین کار را مادر انجام می‌دهد، کودک باید جمله‌سازی انجام دهد. به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند.



- از انجام بازی چه احساسی داشتی؟
- کدام قسمت از بازی را دوست داشتی؟
- احساسات را با نقاشی نشان بده.

بازخورد
از کودک

اهداف

- درک مفاهیم از طریق عینی و تجسمی؛
- پرورش مهارت‌های کلامی؛
- پرورش مهارت عضلات کوچک؛
- پرورش خلاقیت فکری؛
- آشنایی با سیگار و مضرات آن؛

۱۷

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



زمان مورد نیاز



خمیر بازی

وسایل مورد نیاز

قبل از شروع بازی، والد به کودک داروهای موجود در منزل را نشان داده و از او در مورد مصرف دارو و تأثیرات آن‌ها سؤال می‌کند. همین‌طور در مورد مصرف خودسرانه‌ی دارو و تأثیرات منفی آن با هم گفت‌وگو می‌کنند.

در ادامه از کودک می‌خواهد با استفاده از خمیر، شکلی از سیگار را درست کرده و تأثیرات مصرف سیگار را بر پوست، قلب، لب، ریه و دندان‌ها بنویسد.

پس از آن از کودک بخواهید فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

فعالیت ۱

از کودک بپرسید اگر سیگار می‌توانست با شما صحبت کند، فکر می‌کنی چه می‌گفت؟ مکالمه‌ی بین خود و سیگار را بنویس.

فعالیت ۲

از کودک بخواهید یک دست خود را با انگشتان باز روی کاغذ بگذارد و اطراف آن را ترسیم کند. سپس فکر کرده و روی هر انگشت، یک عوارض از مصرف سیگار را بنویسد.

- اگر بدون اجازه‌ی پزشک، بعضی از داروها را مصرف کنیم، چه اتفاقی برایشان می‌افتد؟
- سیگار چه تأثیرات بدی بر قسمت‌های مختلف بدن می‌گذارد؟
- اگر بخواهی یک جمله در مورد سیگار بنویسی، چه می‌نویسی؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- تقویت توانایی تفکر؛
- ارتقای خودآگاهی؛
- افزایش توجه به تفاوت‌های فردی؛



زمان مورد نیاز



ذره‌بین



کاغذ سفید



جوهر یا استامپ

وسایل مورد نیاز

یک برگه سفید بردارید و از تک تک اعضای خانواده به ویژه کودکان بخواهید که هر یک انگشت شست خود را روی استامپ یا جوهر بزنند و سپس روی کاغذ، داخل کادر مربوطه فشار دهند.

سپس برگه‌ی کامل شده که اثر انگشت همه‌ی اعضای خانواده را نشان می‌دهد را با هم مقایسه کنند.

سوال کنید آیا اثر انگشت‌ها شبیه به هم هستند؟ در خاتمه توضیح دهید که اثر انگشت هیچ فردی در دنیا مانند دیگری نیست و افراد در همه‌ی زمینه‌ها با هم متفاوت هستند. مثل رنگ مو، رنگ چشم، قد، وزن و غیره.

حالا تو بگو در چه زمینه‌های دیگری منحصر به فرد هستی؟

مهم: حالا که ما منحصر به فرد هستیم و خداوند فقط ما را به این صورت آفریده است؛ یعنی هر یک با ارزش و مهم هستیم.

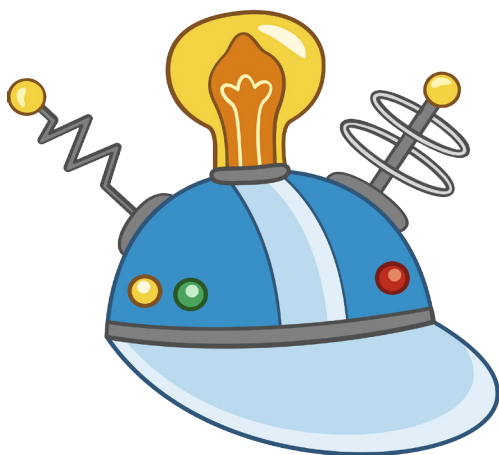
- از فرزند خود سوال کنید که چه احساسی در این باره دارد؟

- چگونه باید از خود مراقبت کند؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- تقویت مهارت تفکر؛
- تقویت مهارت حل مسئله؛
- ارتقای اعتماد به نفس؛
- افزایش تعامل والد-کودک؛
- تقویت توانایی «نه گفتن» در برابر درخواست‌های غیرمنطقی؛



زمان مورد نیاز



کلاه کاغذی

وسایل مورد نیاز

داستان زیر را برای فرزند خود بخوانید و سعی کنید با ایفای نقش، فعالیت‌های خواسته شده را به کمک او انجام دهید:

«آرش پسری است که در کلاس دوم درس می‌خواند. او هم مثل هم سن و سال‌های خودش، گاهی اوقات با مسائلی روبه‌رو می‌شود که باید بتواند فکر کند و به کمک بزرگترها مسائش را حل کند. او علاوه بر این که با پدر و مادرش مشورت می‌کند، برای خودش یک کلاه جادویی هم ساخته است که هر زمان با مشکل یا مسئله‌ای روبه‌رو می‌شود، کلاه را بر سر خود می‌گذارد و ایده‌های زیادی به ذهنش می‌آید. او اسم آن را کلاه فکر گذاشته است. شما نیز مانند آرش یک کلاه فکر برای خود درست کن و در مواقع ضروری از آن استفاده کن.»

حالا کلاه فکر خود را روی سرت بگذار و برای مواردی که در ادامه آمده است، راه حل پیدا کن.



مورد ۱

دوست شما، مرضیه، در واتساپ یک فیلم برایت ارسال می‌کند و اصرار می‌کند که هرچه زودتر این فیلم را نگاه کنی و به پدر و مادرت نگویی.





مورد ۲

برادرت کلاس اول است
از شما می‌خواهد
مشق هایش را بنویسی
و به پدر و مادر
نگویی.



مورد ۳

رضا می‌خواهد درس
بخواند ولی خواهر
کوچکش سر و صدا
می‌کند.

- از فرزند خود سوال کنید که چرا باید به بعضی از درخواست‌ها «نه» بگوییم؟

- اگر کسی از تو بخواهد که بدون اجازه‌ی پدر و مادرت کاری را انجام
دهی، تو چه کار می‌کنی؟

بازخورد
از کودک

بازی شماره ۵

راه را پیدا کن

اهداف

- تقویت مهارت تفکر؛
- تقویت مهارت حل مسئله؛



زمان مورد نیاز

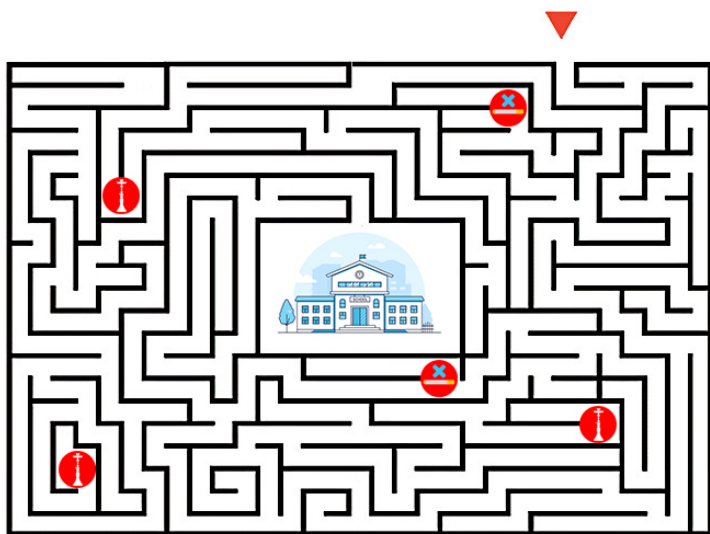
اجرا

ماز صفحه‌ی بعد را به کودک بدهید و به او بگویید که می‌خواهید بدون اینکه به مسیر سیگار و یا قلیان بیفتند، مسیر خانه تا مدرسه را بروند.

با فرزندتان، جملات زیر را کامل کنید:

- ما باید از مکان‌هایی که دود سیگار و قلیان وجود دارد
- دود سیگار و قلیان به بدن ما
- ما باید مراقب سلامتی خودمان و
- ما باید به بدتمان
- ما باید خودمان را

بازخورد
از کودک



مدال افتخار

بازی شماره ۶

اهداف

- تقویت توانایی نه گفتن؛
- آگاهی از خود ارزشمندی؛
- توجه به ارزش‌های فردی؛
- تقویت صداقت و راستگویی در حرف و عمل؛



زمان مورد نیاز



روبان



کاغذ سفید



قیچی



مقوا



مدادرنگی



چسب

وسایل مورد نیاز

در ابتدا یکی از والدین از کودک می پرسند که تا حالا شده به دوست یا شخصی که دوستش داشته باشی، نه بگی؟ اگر پاسخ کودک بله بود از او می خواهیم تا موقعیت را برای ما شرح دهد.

به کودک می گوییم یکی از مهمترین چیزهایی که باید در زندگی همیشه بهش توجه کنیم، داشتن صداقت و رو راست بودن با آدم‌هاست. باید بتوانیم در موقعیت‌های مختلف برای حفظ خودمان از مشکلات با صداقت و روراستی بگوییم نه! این مدال افتخار رو هم با هم درست می کنیم تا هر موقع در موقعیت‌های مختلف از خودمان مراقبت کردیم و با صداقت و احترام نه گفتیم، بندازیم گردنمون.



خانواده مقوا و نخ یا روبان با مداد رنگی یا گواش در اختیار کودکان قرار دهند. سپس با کمک بچه‌ها مدال افتخار تهیه کنید و کودکان آن را به گردن خود بیاویزند. مدال افتخار را برای کودکان روی کاغذ طراحی کنید (در صورت تمایل خود کودکان نقاشی کنند). مدال افتخار می‌تواند یک خورشید و گل باشد و با وسایل دلخواه آن را تزیین نمایید.

- تا به حال شده به دوست یا اطرافیان نه بگی؟

- فکر میکنی چقدر توانایی نه گفتن داری؟

- احساست بعد از هر بار نه گفتن چیه؟

بازخورد
از کودک



داستان حما



داستان شماره ۱

گل‌های زیبا با گلدان‌های چوبی

چند روزی بود که به همراه خانواده‌ام به خانه‌ی جدیدی در یک مجتمع اسباب‌کشی کرده بودیم. ما در حیاط کوچک خانه‌ی قبلی، چند بوته گل و یک درخت میوه داشتیم. من خیلی باغچه‌ی حیاط‌مان را دوست داشتم و مسئولیت آب دادن و چیدن علف‌های هرز با من بود. اما حالا در خانه‌ی جدیدمان، هیچ باغچه‌ای وجود نداشت و من از این موضوع خیلی ناراحت بودم. بعد از ظهرها به حیاط آپارتمان می‌رفتم، ولی خیلی زود حوصله‌ام سر می‌رفت و به واحد خودمان برمی‌گشتم.

۲۹

یک روز روی پله‌ها نشسته بودم. پدرم از سر کار برگشت و وقتی من را با آن قیافه دید، گفت: جوادجان چرا اینجا نشسته‌ای پسر؟ چرا ناراحتی؟

شانه‌هایم را بالا انداختم و گفتم: من خانه قبلی‌مان را بیشتر دوست داشتم، آنجا باغچه داشتیم ولی اینجا خیلی خلوت است و هیچ درخت و گلی ندارد.

پدر گفت: باشد، بیا برویم بالا تا با هم در این باره فکری کنیم. به سرعت از پله‌ها بالا رفتم.

به پدرم گفتم: کاش می‌شد، ما یک باغچه‌ی کوچک داشته باشیم.

پدرم گفت: مسئله‌ی درست کردن باغچه هزینه دارد و رضایت همه‌ی اهل ساختمان را هم می‌خواهد؛ البته می‌شود بعداً آن را با مدیر ساختمان در میان گذاشت، اما داشتن گلدان مسئله‌ای نیست و من می‌توانم چند جعبه‌ی میوه برایت تهیه کنم تا در آن‌ها گل بکاری.

با شنیدن پیشنهاد پدرم خوشحال شدم و گفتم: بابا این فکر خیلی عالی است.

خوشحال شدم و از پدرم به خاطر همکاری‌اش تشکر کردم. همان روز از مادرم پول گرفتم و چند قوطی رنگ خریدم برای رنگ کردن جعبه‌ها. مادرم هیجان من را که دید، گفت: چند روز پیش با همسایه‌ها صحبت می‌کردم، اتفاقاً نظر آن‌ها هم این بود که چه خوب است راهپله‌ها و حیاط را با گلدان‌های گل تزئین کنیم.

با شنیدن این حرف مادرم، تصمیم گرفتم از بچه‌های همسایه، برای رنگ کردن و آماده کردن گلدان‌ها کمک بگیرم تا کار سریع‌تر انجام بشود.

روز بعد پدر جعبه‌ها را آورد. من هم با چند تا از بچه‌ها برای همکاری صحبت کردم و خیلی زود دست به کار شدیم و بالاخره بعد از گذشت دو سه روز، گلدان‌های زیبای چوبی را آماده کردیم. همسایه‌ها جعبه‌های رنگارنگ را دیدند و هر کدام بوته‌ی گلی آوردند و در گلدان‌ها کاشتیم.

من و بچه‌ها با کمک هم، بعضی از گلدان‌ها را در حیاط و راهروها و پشت در واحدهای هر طبقه گذاشتیم. گلدان‌ها، فضای آپارتمانمان را خیلی قشنگ و شاد کرده بود. پدر و مادرم و همسایه‌ها به خاطر ایجاد فضای زیبا از من و دوستانم تشکر کردند. آن روز من خیلی خوشحال شدم، چون توانسته بودم دوباره حیاط و فضای خانه را زیبا کنم، اما این بار نه فقط برای خانواده خودم بلکه برای همه‌ی همسایه‌های خوبی که داشتیم؛ چون سلامتی و نشاط همسایه‌ها هم برایم اهمیت دارد.



- چرا جواد از اسباب‌کشی به خانه‌ی جدید ناراحت بود؟

- در خانه و محله‌ی شما چقدر فضای سبز و گل و گیاه هست؟

بازخورد
از کودک

- برای اینکه خانه و محله‌ی خودتان را با صفاتر کنید، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟





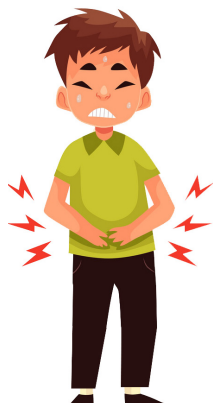
داستان شماره ۲

دشمن سلامتی

علیرضا کنار درِ مدرسه داشت گریه می‌کرد. خانم معلم او را دید با تعجب پرسید: چرا هنوز نرفته‌ای خانه؟ چیزی شده؟ برای چه گریه می‌کنی؟

علیرضا با ناراحتی جواب داد: خانم اجازه، دلم درد می‌کند.

معلم نگاهش به مرد دست‌فروش افتاد که آن‌طرف مدرسه روی چرخ‌دستی آلوترش و لواشک می‌فروخت. از علیرضا پرسید: حتماً لواشک و آلوترش غیر بهداشتی خوردی. درسته عزیزم؟



علیرضا سرش را پایین انداخت و گفت: بله خانم، فکر نمی‌کردم دلم درد بگیرد.

معلم گفت: مگر نمی‌بینی آن مرد دود سیگار روشنش را مدام روی خوراکی‌ها فوت می‌کند؟ میدانی چقدر دود سیگار مضر هست پسرم؟

حالا بلند شو برویم توی دفتر، زنگ بزnm به خانه‌تان. حتماً تا الان مامانت خیلی نگران شده.

علیرضا همین‌طور که دلش را گرفته بود، از جایش بلند شد و با معلم وارد دفتر مدرسه شد. معلم به مسئول آبدارخانه گفت، برای علیرضا یک چای نبات درست کند.



علیرضا مقداری از چای نبات را خورد و احساس کرد حالش دارد بهتر می‌شود. معلم به او گفت: علیرضا جان هیچ می‌دانی چیزهای زیادی وجود دارد که دشمن سلامتی ما هستند؟ یکی‌اش همین خوراکی‌های ناسالم و غیر بهداشتی است. یکی‌اش همان سیگاری که خیلی خیلی مضر و خطرناک هست. یکی دیگرش غذایی که مدت زیادی بیرون از یخچال مانده. حالا تو بگو چه چیز دیگری ممکنه است دشمن سلامتی‌مان باشد؟

علیرضا گفت: خانم اجازه، مامانم می‌گوید اگر مسواک ننزیم کرم‌ها به دندانمان حمله می‌کنند و آن‌ها را خراب می‌کنند. به همین دلیل من هر شب با مسواک به جنگ دشمن دندان‌هایم می‌روم.

معلم لبخند زد و گفت: آفرین به تو پسر. بله مامانت درست گفته است.

علیرضا از تشویق معلمش خوشحال شد و دوباره گفت: تازه خانم، من می‌دانم که سیگار دندان‌ها را هم خراب می‌کند.

علیرضا تا آخر لیوان چای و نباتش را خورد و دیگر دلش درد نمی‌کرد.

معلم گفت: آفرین به تو. مثل اینکه چای نبات کار خودش را کرد و حالت الان خوب است. علیرضا گفت: بله خانم بهتر شدم.

معلم گفت: خدا را شکر. آفرین به تو که این قدر خوب حرف‌های پدر و مادرت را گوش می‌کنی. بله ما باید به جز سلامتی جسممان، مراقب سلامتی دیگران هم باشیم تا کسی از دست ما ناراحت نشود.

معلم گوشی تلفن را برداشت و با مادر علیرضا صحبت کرد. او با مهربانی دستی روی سر علیرضا کشید و گفت: همان‌طور که به حرف مامان و بابا گوش می‌دهی، دلم می‌خواهد حرف من را هم گوش کنی و قول بدهی که دیگر خوراکی ناسالم نخوری تا همیشه خوب و سرحال باشی. از دود سیگار هم دوری کن چون مثل خوراکی فاسد، دشمن سلامتی بدن است. تو باید قوی باشی تا بتوانی خوب درس بخوانی. باشد پسر گلم؟

علیرضا لبخندی زد و گفت: چشم خانم. قول می‌دهم دیگر خوراکی ناسالم نخورم.

علیرضا توی دلش گفت چقدر خانم معلم مثل مامانم مهربان است و من را دوست دارد. از امروز باید بیشتر مواظب سلامتی‌ام باشم تا مریض نشوم.

- چرا حال علیرضا بد شده بود؟

- علیرضا به معلمش چه قولی داد؟

- تو چگونه مراقب سلامتی خودت هستی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۳

باد مهربان

یک روز صبح مریم برای رفتن به مدرسه از خانه بیرون آمد. هوا کمی سرد بود. باد نسبتاً شدیدی می‌وزید.

مریم به سختی توانست خود را به مدرسه برساند. ساعت اول کلاس گذشت. نوبت درس علوم شد و خانم معلم رو به بچه‌ها کرد و گفت: امروز می‌خواهیم در مورد وزش باد و تأثیرش در زندگی انسان با هم صحبت کنیم. هر کس می‌تواند بگوید فایده‌های باد برای ما چیست، دستش را بالا بگیرد.

۳۵



نسرین اجازه گرفت و گفت: پدرم می‌گوید اگر باد نباشد هوا خیلی آلوده می‌شود.

خانم معلم لبخند زد و گفت: پدرت درست می‌گوید. یکی از کارهایی که باد برای ما انجام می‌دهد این است که هوا را تمیز می‌کند و آلودگی‌ها را از بین می‌برد. اگر چند روز باد نیاید، هوا آن‌قدر سنگین می‌شود که نفس کشیدن برای همه سخت خواهد شد.

مریم هم دستش را بالا برد و گفت: بله خانم، یک بار من و مامانم با هم سوار اتوبوس شده بودیم. بوی بد سیگار می‌آمد. مادرم با ناراحتی پنجره را باز کرد و گفت: خداروشکر این باد هست، وگرنه حتماً خفه می‌شدیم.

معلم سرش را با ناراحتی تکان داد و گفت: بله بعضی‌ها خیلی بی‌ملاحظه هستند و به فکر سلامتی خودشان و دیگران نیستند.

نگین گفت: خانم، من شنیدم بادهای باران می‌آورند.

خانم معلم گفت: درست است. باد با حرکت دادن ابرهای باران‌زا، باعث می‌شود مناطق مختلف زمین از نعمت باران بهره‌مند شوند.

مریم گفت: خانم من امروز فهمیدم زور باد خیلی زیاد است. از بس همه‌جا گردوغبار بود به‌زور توانستم جلوی پایم را ببینم و به مدرسه برسم. باد فایده‌ی دیگری هم برای ما آدم‌ها دارد؟

معلم گفت: درسته عزیزم. از انرژی باد برای به حرکت در آوردن توربین‌های بادی و تولید برق استفاده می‌شود.

بعد از تمام شدن صحبت‌های خانم معلم، بچه‌ها کتاب‌های علومشان را باز کردند و مریم از روی کتاب برای همه درس آن روز را خواند.

- چند تا از فواید باد را بگو.

- چرا مادر مریم در اتوبوس ناراحت شد و پنجره را باز کرد؟ تو جای آن‌ها بودی، چه کار می‌کردی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۴

شیر بزرگ و خرگوش کوچک

روزی روزگاری شیر بزرگی در جنگلِ پهناوری زندگی می‌کرد. همه‌ی حیوانات از او می‌ترسیدند چون او هر روز به شکارِ حیوانات می‌رفت و تعداد زیادی از آن‌ها را می‌کشت. همه‌ی حیوانات می‌دانستند که هیچ‌کدام زنده نخواهند ماند. آن‌ها باید راهی برای متوقف کردن این کشتار بی‌معنی پیدا می‌کردند. یک روز آن‌ها یک جلسه گذاشتند و تصمیم گرفتند به ملاقات شیر بروند. فردای آن روز تعداد زیادی از حیوانات پیش شیر رفتند. شیر از خوشحالی غرش کرد، چرا که فکر می‌کرد می‌تواند بدون زحمتِ شکار رفتن همه‌ی آن‌ها را بکشد.



سخنگوی حیوانات گفت: عالی‌جناب، لطفاً قبل از اینکه ما را بکشید به حرف‌های ما گوش کنید، شما سلطان ما هستید و ما رعیت‌های شما هستیم. این‌طور که شما ما را می‌کشید، دیگر هیچ حیوانی جز خود شما باقی نمی‌ماند. سلطان بدون رعیت به چه دردی می‌خورد؟ وقتی همه‌ی ما بمیریم، دیگر شما نمی‌توانید سلطان باشید. ما می‌خواهیم که شما همیشه سلطان ما باشید بنابراین در کمال فروتنی پیشنهادی داریم. سلطان بزرگ، از شما می‌خواهیم که همیشه خانه بمانید. ما هم به نوبت خودمان هر روز یکی از حیوان‌ها را به‌عنوان غذا برایتان می‌فرستیم. شما مجبور نیستید دیگر به شکار بروید و غذایتان حاضر و آماده به خانه می‌آید. این‌طوری سلطان و رعایا می‌توانند در صلح و صفا زندگی کنند.

شیر درباره‌ی این مسئله فکر کرد. احساس می‌کرد پیشنهاد حیوانات تا حدودی عاقلانه است.

شیر گفت: باشد با پیشنهاد شما موافق هستم. اما اگر یک روز نتوانید غذای مرا بفرستید، هر چند تا حیوان که دلم بخواهد می‌کشم.

حیوانات به او قول دادند که او را هرگز ناامید نخواهند کرد.

از آن روز به بعد هر روز یکی از حیوانات به خانه‌ی شیر می‌رفت تا خورده شود. این وضعیت تا مدت‌ها ادامه داشت. یک روز نوبت به خرگوش‌ها رسید. از یک خرگوش کوچک خواستند تا پیش شیر برود.



این خرگوش بسیار باهوش بود و دوست نداشت شیر او را بکشد و بخورد. او می‌دانست که باید راهی برای نجات وجود داشته باشد. اگر این راه را پیدا می‌کرد، می‌توانست زندگی حیوانات دیگر را نیز نجات بدهد. او مدت زیادی فکر کرد و آخر سر تصمیمی گرفت.

خرگوش به طرف لانه‌ی شیر به راه افتاد، اما عجله‌ای نمی‌کرد. آن طور که دلش می‌خواست وقت می‌گذراند.

وقتی خرگوش وارد شد، شیر خیلی گرسنه بود و وقتی دید یک حیوان کوچک ریزنقش به طرفش می‌آید، عصبانی شد. او غرید: چه کسی تو را اینجا فرستاده؟ تو به عنوان غذا کافی نیستی، تازه دیر هم آمده‌ای. حالا که حیوانات تو را فرستادند، باید درسی به آن‌ها بدهم. همه‌ی آن‌ها را می‌کشم. خرگوش کوچک تعظیم بلندی کرد و گفت: سلطان بزرگ، لطفاً به حرف‌های من گوش بدهید. برای آنچه اتفاق افتاده نباید من یا بقیه‌ی حیوانات را سرزنش کنید. همه‌ی آن‌ها می‌دانستند که یک خرگوش برای شما خیلی کم است بنابراین شش تا خرگوش فرستادند. در راه یک شیر دیگر پنج خرگوش دیگر را کشت و خورد.

۳۹

شیر با تعجب گفت: یک شیر دیگر؟ او را کجا دیدی؟

خرگوش گفت: او شیر بزرگی است. از داخل یک غار بزرگ بیرون آمد. می‌خواست مرا هم بکشد ولی به او گفتم تو نمی‌دانی چه کار کردی. همه‌ی ما داشتیم پیش سلطان می‌رفتیم. تو شام او را خوردی. سلطان ما از آن سلطان‌هایی نیست که اجازه بدهد این‌جور چیزها اتفاق بیفتند. او می‌آید تو را می‌خورد. آماده‌باش! آن شیر از من پرسید این سلطان شما چه کسی است؟ من گفتم: سلطان ما بزرگ‌ترین شیر جنگل است. آن شیر عصبانی شد و گفت: می‌دانی من تنها شیر این جنگل هستم و تمام حیوانات اینجا رعیت‌های من هستند. من هر جور که دلم بخواهد با آن‌ها رفتار می‌کنم. این یارو که می‌گویی سلطان شماست یک دغل‌باز است که خودش را جای من جا زده. او را بیاور اینجا تا نشانش بدهم سلطان واقعی چه کسی است. بعد مرا فرستاد تا شما را پیش او ببرم.

شیر وقتی این حرف‌ها را شنید، با خشم غرید و غرید و غرش او جنگل را لرزاند. شیر با عصبانیت گفت: جایی که این احمق زندگی می‌کند را نشانم بده تا وقتی او را نبینم و نکشمش، نمی‌توانم نفسی به راحتی بکشم.

خرگوش گفت: به روی چشم قربان. این یارو حقش مردن است. کاش بزرگ‌تر بودم تا خودم تکه‌تکه‌اش می‌کردم.

شیر گفت: راه را نشانم بده. راه را نشانم بده.

خرگوش کوچک گفت: بله قربان! با من بیاوید و بعد او را به طرف چاهی در جنگل برد. خرگوش گفت: سرورم، آن شیر داخل این چاه زندگی می‌کند. مواظب باشید. از بین بردن دشمنی که داخل چاه است کار سختی است.

شیر گفت: آن با من. آن شیر کجاست؟

خرگوش گفت: وقتی دیدمش اینجا بود. حتماً پریده توی چاه. بفرمایید قربان. او را نشان‌تان می‌دهم.

خرگوش به طرف چاه رفت و از شیر خواست به درون چاه نگاه کند. شیر نگاهی به داخل چاه انداخت و انعکاس تصویر خود را دید. او با خشم گریه. صدای غرش بلندتری از چاه به گوش رسید. شیر انعکاس صدای خودش را شنید و فکر کرد که این صدای غرش شیر دیگر است. او یک ثانیه هم معطل نکرد. شیر به داخل چاه پرید تا دشمن را بکشد. سرش به سنگ‌ها خورد، داخل آب افتاد و غرق شد. خرگوش کوچک به خانه برگشت و برای حیوانات دیگر تعریف کرد که چگونه از شر شیر وحشتناک خلاص شده است.

- خرگوش چگونه توانست مشکل خودش را حل کند؟

- چرا حیوانات دیگر سریع پیشنهاد شیر را قبول می‌کردند؟

باز خورد
از کودک

- خلاصه‌ای از داستان را بنویس.

- با کمک مادر یا پدر یک پیام اخلاقی از داستان را بنویس.



داستان شماره ۵

شاد و سلامت باشیم

ندا و نیما به همراه مادرشان وارد فروشگاه شدند. آقای فروشنده داشت سیگار می‌کشید. مادر از بچه‌ها خواست سریع از فروشگاه بیرون بروند و به آقای فروشنده گفت: مگر نمی‌دانید سیگار برای شما و دیگران خطرناک است؟

ندا و نیما در راه از مادر پرسیدند: چرا سیگار خطرناک است؟ مادر بچه‌ها را به یک کتابفروشی برد و برایشان یک کتاب خرید و گفت: می‌توانید پاسخ سؤالتان را در این کتاب پیدا کنید.

ندا و نیما وقتی به خانه رسیدند با خوشحالی کتاب را باز کردند. در کتاب نوشته شده بود:

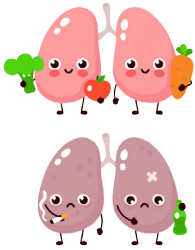
بچه‌ها سلام!

بیاید با هم سفری به بدن انسان داشته باشیم و ببینیم که دود سیگار و قلیان با ما چه می‌کند؟!

سلامتی دهان و دندان و پوست ما

دود سیگار و قلیان، رنگ دندان‌ها را قهوه‌ای و زرد می‌کند، دهان را بدبو می‌کند، رنگ پوست و لب‌های قرمز را تیره و سیاه می‌کند. پوست را پر از چین‌وچروک می‌کند.

سلامتی ریه‌های ما



من قسمتی از بدن تو هستم و برای تنفس به تو کمک می‌کنم. دود سمی سیگار و قلیان، من را که «صورتی» رنگ هستم، کم‌کم «سیاه» می‌کند و تو دیگر نمی‌توانی خوب نفس بکشی.

سلامتی قلب ما



من خون را به اندام‌های بدن برای حرکت کردن، کار کردن و بازی کردن می‌رسانم. دود سمی سیگار و قلیان مرا بیمار کرده و دیگر نمی‌توانم درست خون‌رسانی کنم.

شادی و ورزش

برای خوب دویدن، بازی کردن و قوی بودن به ریه‌ی سالم، قلب سالم و بدن سالم نیاز داریم. پس هیچ‌وقت به سمت سیگار و قلیان نرویم.

بچه‌ها! فراموش نکنیم دود سیگار و قلیان دیگران هم به بدن ما آسیب می‌رساند. باید از مکان‌هایی که این دو وجود دارد دوری کنیم.

ندا به نیما گفت: باید مراقب باشیم! حالا می‌دانیم چرا دود سیگار و قلیان خطرناک است. یادمان باشد اگر کسی در آینده به ما سیگار یا قلیان تعارف کرد به او با صدای بلند و محکم بگوییم: «نه».

- ما چگونه می‌توانیم از خودمان مراقبت کنیم؟

- برای اینکه دندان، پوست، قلب و ریه‌ی سالم داشته باشیم، باید چکار کنیم؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۱: فریاد ریه‌ها

- تحریک قوه‌ی خلاقیت؛

- افزایش سیالی، ابتکار و توانایی؛

- تحریک تفکر خلاق و تخیل؛

اجرا

از کودک بپرسید: آیا دود سیگار و قلیان فقط به قلب آسیب می‌رساند یا به قسمت‌های دیگر بدن هم آسیب می‌رساند؟ سپس از کودک بخواهید تصویری از ۲ ریه بکشد. ریه‌ای که سالم و خوشحال است و می‌خندد و ریه‌ای که دود سیگار آن را بیمار کرده است، از شدت درد فریاد می‌زند و گریه می‌کند.

۴۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

- از ترسیم ریه‌ی خوشحال، سالم و خندان چه احساسی داشتی؟

- از ترسیم ریه‌ی بیمار، غمگین و ناراحت چه احساسی داشتی؟

- به افرادی که سیگار یا قلیان مصرف می‌کنند چه پیامی می‌دهی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: دوست خوب

- تقویت مهارت دوست‌یابی؛

- تقویت اعتماد به نفس؛

- تقویت دست‌ورزی؛

- تقویت توجه به توانایی‌ها و ویژگی‌های خوب دوستان؛

اجرا

به کودک بگویید: از نظر تو یک دوست خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ حالا اونو بکش. بعد از اینکه نقاشیت آماده شد، از آن عکس بگیر و برای دوستانت بفرست.

۴۶



خودآموز فراموز - پیشگیری از استعمال دخانیات

- دوست داری دوستانت تو را چطوری نقاشی کنند و برایت بفرستند؟

- شما هم می‌توانی از آنها بخواهی نقاشی تو را بکشند و برایت بفرستند.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: کدوم بهتره؟

- تقویت توانایی مهارت فکر کردن؛

- ارتقای مهارت بارش فکری؛

- تقویت خود ارزشمندی؛

اجرا

مادر برگه‌ی سفید را به کودک می‌دهد و می‌گوید: حالا فکر کن و ۲ نفر را ترسیم کن، یکی را طوری بکش که مراقب سلامتی دهان، دندان و پوستش است. از خودش مراقبت می‌کند و خودش را دوست دارد. آن یکی را طوری بکش که مراقب سلامتی دهان، دندان و پوستش نیست و خودش را دوست ندارد.

۴۷

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

- شما چقدر خودت را دوست داری و برای خودت ارزش قائلی؟

- تو دوست داری شبیه کدام یک از نقاشی‌هایی باشی که ترسیم کردی؟

بارخورد
از کودک

- اگر بخواهی برای هر یک از نقاشی‌هایی که کشیدی یک پیام بنویسی، چه می‌نویسی؟



نقاشی شماره ۴: می‌خواهم زیبا باشم!

- افزایش دقت، توجه و تمرکز؛

- تقویت مهارت فکر کردن؛

- افزایش میزان توجه به سلامت خود و دیگران؛

- افزایش احترام به جسم خود و دیگران؛

اجرا

والد و کودک در مورد سلامتی دهان، دندان و پوست با هم صحبت می‌کنند. آن وقت مادر در مورد تاثیر دود سیگار و قلیان از کودک می‌پرسد:

- دود سیگار و قلیان، رنگ دندان ها را ...

- دود سیگار و قلیان، دهان را ...

- دود سیگار و قلیان، رنگ پوست و لب‌های قرمز را ...

- دود سیگار و قلیان، پوست را پر از چین و ...

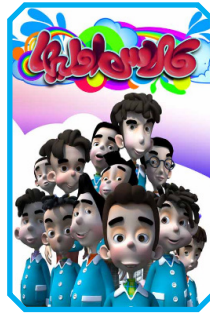
در ادامه از کودک می‌خواهد برای صورتک‌ها، چهره‌هایشان را بکشد و در تصویر دوم، کودک باید بتواند اختلاف دو تصویر را پیدا کند.

پس از انجام آن، از کودک در مورد دلایل تفاوت‌های دو تصویر با هم صحبت کنید. به کودک این بینش را بدهید که تاثیراتی که منجر به این تفاوت‌ها شده‌اند، قابل پیشگیری‌اند و در مورد راه‌های پیشگیری از آن با او صحبت کنید.





پویانمایی ها



سیگار نکش!



۷:۲۲

معلم کلاس در مورد اثرات مخرب سیگار کشیدن از طریق انجام آزمایش به بچه‌ها اطلاعات می‌دهد. یکی از دانش‌آموزان مطالب آموخته شده را به پدرش که سیگار مصرف می‌کند، انتقال می‌دهد.

در این انیمیشن کودکان به صورت عینی با اثرات مخرب سیگار آشنا می‌شوند و همین عامل می‌تواند یک عامل بازدارنده و آگاهی‌دهنده به کودکان باشد.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید سیگار و دود آن بر روی قلب، پوست، ریه، دندان و سایر عضوهای بدن تاثیر بدی می‌گذارد و تو در این انیمیشن با آزمایشی که معلم کلاس انجام می‌دهد، بیشتر متوجه میشی.



گفت‌وگوی بعد از تماشا

۵۲

- معلم چه آزمایشی را در کلاس انجام داد؟

- معلم از چینی چه سوالاتی پرسید؟

- معلم به پدر چینی چه گفت؟

- از این داستان یاد گرفتم که ...



برای دانلود این انیمیشن، رمزینهی پاسخ سریع
روبرو را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



دیو سیاه نیکوتین



۷:۲۲

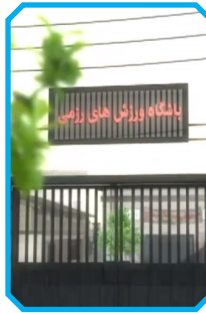
در این انیمیشن کودکان با آثار مخرب ماده‌ی موجود در سیگار یعنی نیکوتین آشنا می‌شوند. اطلاعاتی که کودک در این مورد دریافت می‌کند به صورت شعر است و بسیار قابل فهم و تاثیرگذار می‌باشد. چون ارائه به صورت ریتمیک می‌باشد، کودک می‌تواند این شعر را حفظ کند و برای بقیه هم بازگو کند.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید در این انیمیشن که به صورت شعر است، تو با اثر دود سیگار و تاثیر آن بر بدن آشنا می‌شی و می‌بینی دود سیگار چه آسیب‌هایی بر قسمت‌های مختلف بدن وارد می‌کند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- از شعری که شنیدی چه چیزهایی یاد گرفتی؟
- سیگار روی چه قسمت‌هایی از بدن تاثیر می‌گذارد؟
- دود سیگار چگونه به بدن بچه‌ها آسیب می‌رساند؟



پسر ورزشکار



۲:۳۵

داستان در مورد پسر ورزشکاری است که سیگار مصرف می‌کند. او اعتقاد دارد که مصرف سیگار روی عملکردش و توانایی‌اش در ورزش تاثیر منفی ندارد. کودک بایست به این بینش برسد که تاثیر مخرب سیگار بر قسمت‌های مختلف بدن برای همه‌ی افراد یکسان است. حتی اگر ورزشکار حرفه‌ای باشند باز سیگار بر بدن آن‌ها اثر مخربی دارد.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید بعضی از افراد ورزشکار فکر می‌کنند چون ورزش می‌کنند پس مصرف سیگار روی بدنشان تاثیر ندارد. تو در این انیمیشن می‌بینی که سیگار حتی روی این افراد هم تاثیر می‌گذارد و می‌تواند توانایی آن‌ها را کاهش دهد.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- مصرف سیگار چه تاثیری بر بدن افراد ورزشکار می‌گذارد؟
- آیا درست است که ورزشکاران فکر کنند سیگار به آنها آسیب وارد نمی‌کند؟
- من از این داستان یاد گرفتم که...



بازی دیجیتالی



بازی شماره ۱: مسیربازی سینا جستجو

این یک بازی جذاب با عنوان مسیربازی سینا جستجو است. شما باید سعی کنید سینا جستجو را برای رسیدن به پدرش در جنگل زیبا و سرسبز کمک کنید تا در مسیر درست حرکت کند. در مسیر با گرفتن جوایز مختلف، امتیاز و زمان اضافه دریافت می‌کنید. این بازی در سه سطح آسان، متوسط و سخت بوده و تعداد مراحلش نامحدود است. یکی از موارد مهم در زندگی، مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌باشد و ما در هر سن و شرایطی که باشیم خواه ناخواه با آن‌ها مواجه می‌شویم. کودکان هم با این مورد مواجه می‌شوند و باید بتوانند مسائل خود را به روشی مناسب حل کنند. کسی که توان حل مسئله و تصمیم‌گیری داشته باشد، فردی است با اعتماد به نفس، خودآگاه و دارای قدرت برنامه‌ریزی و هدفمند.

کودک لازم است شیوه‌ی مناسب برای حل مسئله و تصمیم‌گیری را فرا بگیرد. مازها می‌توانند به کودک کمک کنند تا بتواند تصمیم گرفته و در آن شرایط راه مناسب و منطقی را پیدا کند. به کودک بگویید: در این بازی که اسمش ماز است تو باید بتوانی به سینا کمک کنی تا مسیر درست را انتخاب و طی کند.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

گفت‌وگوی بعد
از بازی

- از انجام بازی چه قدر لذت بردی؟
- در ابتدا کدام مرحله را انتخاب کردی؟
- کدام مرحله برات سخت بود؟ تو چه کار کردی؟
- وقتی جایزه نمی‌گرفتی چه احساسی پیدا می‌کردی؟
- دوست داری این جور بازی ها رو بیشتر انجام بدی؟



برای دانلود بازی، این رمزینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



بازی شماره ۲: تاکسی برای کودکان

با انجام این بازی کودکان در شرایطی قرار می گیرند که باید تلاش کنند با فکر کردن و انتخاب راه حل مناسب بر مشکلات غلبه کنند.

۵۹



برای دانلود بازی، این رمزینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.

- آیا تا به حال با مشکلی مواجه شدی؟ برای حل آن چه کار کردی؟

- از چه کسی کمک خواستی و با چه کسی مشورت کردی؟

گفت‌وگوی قبل
از بازی

- از این بازی چه یاد گرفتی؟

- اگر با مشکل برخورد کنی، دوست داری از چه کسی کمک بگیری؟ یا
با چه کسانی مشورت کنی؟

گفت‌وگوی بعد
از بازی

دعا و نیایش

در پایان، متن این دعا و نیایش را با فرزند خودتان بخوانید:

طبق فرموده امام علی علیه السلام و امام صادق علیه السلام، دعا در این زمان‌ها به استجابت نزدیک است: بعد از نماز، هنگام تلاوت قرآن، قبل از اذان صبح، بعد از طلوع فجر، بعد از ظهر و بعد از مغرب، قبل از بلا و سختی‌ها، شب عید قربان و اول رجب، روز عرفه، نیمه شعبان، شب عید فطر، ماه مبارک رمضان، روزهای جمعه.

می‌توانی این دعاها را همراه بزرگ‌ترهات بخوانی. این دعاها را یاد بگیر و با خدا گفت‌وگو کن. خدا صدا و دعای تو را که پاک و خوب هستی، دوست دارد.

خدای عزیزم؛ تو خالق من و همه‌ی عالم هستی. از اینکه ما را پاک آفریده‌ای، از تو ممنونم.

من همیشه مراقب خودم هستم و از پاکی و سلامتی خودم مواظبت می‌کنم. تو هم مراقب من باش.

خداوندا؛ به من کمک کن تا از آلودگی‌ها و بدی‌ها به دور باشم.

خدای مهربانم؛ من می‌دانم اگر اشتباهی از من سر زد، تو من را می‌بخشی و مثل همیشه دوستم داری.

خدایا؛ بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و من را از پیروان ایشان قرار بده.



منابع

- مهدی آذریزدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مثنوی مولوی. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از گلستان و ملستان. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، مصطفی رحماندوست، نگین فراهانی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های چهارده معصوم (ع). موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از آثار شیخ عطار. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از سندبادنامه و قابوسنامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، زهرا موسوی، محمد میرکیانی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از سندهادنامه و قابوسنامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از کلیله و دمنه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذریزدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی، مرتضی ممیز. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از قصه‌های قرآن. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده. ۱۳۹۳. خیلی نزدیک، کمی دور: مهارت‌های زندگی: تفاهم و همدلی. مرآت
- محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۳. دنیای من، دنیای تو: مهارت‌های زندگی: روابط بین فردی و ارتباط مؤثر. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده. ۱۳۹۲. سیب‌هایی سر راه مهارت‌های زندگی: تصمیم‌گیری. مرآت
- محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. ویندوز جدید زندگی! مهارت‌های زندگی: مهارت زندگی در دنیای امروز. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۲. عبور از دیوارهای بلند مهارت‌های زندگی: مهارت رودرویی با بحران‌های زندگی. مرآت
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. اندیشه نو، زندگی متفاوت مهارت‌های زندگی: مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد. مرآت
- محرم آقازاده، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. یک شهر، یک سقف مهارت‌های زندگی: مهارت شهروندی. مرآت
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه حسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۴. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. گره‌گشایی در روز روشن مهارت‌های زندگی: تعارض و حل مسئله. مرآت

- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک سازگار. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۴۰۰. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، نگین درخشنده، مریم همت. ۱۳۹۲. داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (مجموعه‌ی ۱۰ جلدی). نشر آموخته

.....

- شارتل بارتل. ۱۳۶۶. صد و یک بازی نشاط آور برای بچه‌های ۶ تا ۱۰ سال، ترجمه: حسین فدایی حسین، تهران: نشر صابرین.

- فاطمه بدرطالعی. ۱۳۹۴. بازی‌های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان، تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

- اسماعیل جعفری. ۱۳۹۷. دایره‌المعارف بازی کودکان، تهران، نشر ندای سینا.

- پترا رابین هارد. ۱۳۹۱. ۲۵۰ بازی ۵ دقیقه‌ای با بچه‌ها در خانه و مهد و مدرسه، ترجمه: اکبر قندی، تهران: نشر قدیانی.

- شاندو واردا. ۱۳۹۷. ۱۰۱ بازی خانوادگی، ترجمه: منصوره اصلانی. تهران: نشر صابرین.

- جی کی چن، امیلی ایزبرگ، مارا کرچوسکی. ۱۳۹۳. پروژه طیف (تجربه‌ها و فعالیت‌هایی برای افزایش هوش

های چندگانه در کودکان پیش دبستانی). ترجمه: علی اکبر ابراهیمی، احمد عابدی. اصفهان: نشر نوشته.

- جان گاتمن. ۱۳۹۱. پرورش هوش هیجانی در کودکان. ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران، نشر رشد.

- استنلی گرین اسپن. ۱۳۹۴. کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان. ترجمه: اکرم کرمی، تهران: نشر صابرین.

- سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به آدرس (www.ircg.ir)

- سامانه‌ی دستیار چندرسانه‌ای خانواده: کدومو به آدرس (www.kodoumo.ir)

- مرجع تحلیل تربیتی انیمیشن‌ها به آدرس (www.chikhooobeh.com)

- سرویس اشتراک ویدیو به آدرس (www.aparat.com)

- مرجع پخش زنده و آرشیو شبکه‌های صدا و سیما به آدرس (www.telewebion.com)

- سایت دانلود برنامه و بازی برای اندروید: کافه بازار به آدرس (www.cafebazaar.ir)