

سرفصل درس «آموزش مهارت های سواد زندگی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

امروزه، مهارت های زندگی و کسب آن ها جزو مولفه های اصلی تعریف سواد در توسعه است و حتی فردی که مدرک تحصیلی داشته باشد اما در زندگی با مشکل روبرو است را بی سواد تعریف می کنند. فراگیری مهارت های زندگی، در گذشته به علت سادگی زندگی چندان اهمیتی نداشت. اما امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه های زندگی، هنوز هم بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی، از توانایی های لازم و اساسی بی بهره اند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر کرده است. مهارت های زندگی عنوانی برای آن دسته از آموزش هایی است که به افراد یاد می دهد چگونه با چالش های زندگی روزمره مواجه شوند. در واقع هریک از این مهارت ها به افراد، توانایی خاصی می بخشد تا در موقعیت های مختلف عکس العمل مناسبی را از خود نشان دهند. آموزش و پرورش و مراکز آموزش عالی، نقش اساسی را در آموزش این مهارت ها به عهده دارند. دانشجو معلمان در این درس به صورت نظری و عملی با مهارت های زندگی آشنا می شوند و ضمن بکارگیری این دانش در زندگی شخصی، با روش های آموزش سواد زندگی به دانش آموزان آشنا می شوند و دانش و مهارت خود را در دنیای واقعی مدرسه بکار می گیرند.

نام درس به فارسی: آموزش مهارت های سواد زندگی نام درس به انگلیسی: Teaching daily life literacy skills	مشخصات درس
پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود:	نوع درس: نظری
۱. با انواع سواد های زندگی و تمرین برای کسب مهارت های آن آشنا می شود.	تعداد واحد: ۲
۲- برای کسب سواد زندگی تلاش می کند و می تواند آموخته های این درس را در زندگی شخصی بکار گیرد.	تعداد ساعت: ۳۲
۳- روش های آموزش سواد زندگی به کودکان و نوجوانان را می آموزد و توانایی بکارگیری این روش ها را در محیط مدرسه کسب می کند.	شایستگی کلیدی: موضوعی CK پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: متخصص رشته روان شناسی و مشاوره

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: سواد زندگی

- ضرورت آموزش سواد زندگی
- انواع سواد های زندگی (خود آگاهی، همدلی، برقراری ارتباط، ابراز وجود، کنترل عواطف منفی مثل خشم، اضطراب، مهارت تصمیم گیری)
- اهمیت مهارت آموزی
- سواد زندگی در آموزه ها و اخلاق اسلامی
- تکالیف یادگیری:** مطالعه منابع درسی و شرکت در مباحث کلاسی



تکالیف عملکردی: تمرین عملی سوادهای زندگی زیر نظر استاد درس

فصل دوم: فنون آموزش سواد زندگی

- فنون گروهی و آموزش سواد زندگی

- تحولات و تغییرات رشدی در دوره نوجوانی

تکالیف یادگیری: مطالعه منابع درسی و شرکت در مباحث کلاسی

تکالیف عملکردی: تمرین فنون گروهی آموزش سواد زندگی در کلاس

فصل سوم: انواع سواد زندگی

- انواع سواد زندگی

- آشنایی با روش های ناکارآمد مقابله

- سواد مقابله با شکست و فقدان

- سواد تنظیم خلق

- سواد مقابله با اضطراب، خشم و افسردگی

- سواد حل تعارضات

- سواد دوران دانش آموزی

- سواد مدیریت زمان و برنامه ریزی

تکالیف یادگیری: مطالعه منابع درسی و شرکت در مباحث کلاسی

تکالیف عملکردی: تمرین عملی سوادهای زندگی با روش ایفای نقش و بررسی تاثیر آن در زندگی شخصی و اجتماعی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری:

تدریس نظری استاد در کلاس و بحث گروهی همراه با استفاده از تجهیزات سمعی و بصری

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

۱- کلینکه، ال. ک. (آخرین سال انتشار). مهارت های زندگی. ترجمه محمدخانی، ش. تهران: نشر رسانه تخصصی

۲- محمدخانی، ش. نوری، ر. و موتابی، ف. (آخرین سال انتشار). مهارت های زندگی (مهارتهای رفتاری ویژه دانش

آموزان). تهران: نشر طلوع دانش

منابع فرعی:

۱- خنیفر، ح. و پورحسینی، م. (آخرین سال انتشار). مهارت های زندگی. تهران: نشر هاجر



- ۲- مک گرا، ف (آخرین سال انتشار). مهارت‌های عملی زندگی: تمرینات و خودآموزهای موثر در تغییر زندگی. ترجمه قراچه داغی، م. (آخرین سال انتشار). تهران: نشر پیکان
- ۳- هارجی، ا. ک. و دیکسون، د. (آخرین سال انتشار). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه بیگی و فیروزبخت. تهران: انتشارات رشد.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیش نیاز در این درس، ارزشیابی آغازین قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی انجام می‌گیرد.

ارزشیابی تکوینی: ارائه گزارش از منابع تکمیلی و آزمون میان ترم (۴ نمره)

ارزشیابی پایانی: آزمون نظری پایان ترم (۱۰ نمره)

کارپوشه: مجموعه گزارش فعالیت‌های عملی مرتبط با مهارت‌های زندگی (۶ نمره)

