



اجتماعی پنجم دبستان

من با دیگران ارتباط
برقرار می‌کنم

درس ۱

ما انسان‌ها برای زندگی فقط به آب، غذا و هوا، نیاز نداریم بلکه به ارتباط با دیگران هم نیازمندیم و اگر این ارتباط نباشد، احساس تنهایی می‌کنیم.

کلامی (گفت و گو)

ارتباط

غیر کلامی

مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر گفت و گو (کلام) است.



کارت

۱



اجتماعی پنجم دبستان

من با دیگران ارتباط
برقرار می‌کنم

درس ۱

سؤال‌ها:

- ۱) چرا ما با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم؟
- ۲) مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر چیست؟
- ۳) هر گفت‌وگو چند طرف دارد؟
- ۴) شما در مدرسه با چه کسانی ارتباط برقرار می‌کنید؟ (سه مورد)

پاسخ‌ها:

- ۱) وقتی ما با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، خواسته‌ها، افکار و نظرات خودمان را درباره‌ی یک موضوع با آن‌ها در میان می‌گذاریم یا احساس خود را به آن‌ها ابراز می‌کنیم.
- ۲) مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر گفت‌وگو (کلام) است.
- ۳) هر گفت‌وگو دو طرف دارد: گوینده، یعنی کسی که صحبت می‌کند و شنونده، یعنی کسی که گوش می‌دهد.
- ۴) هم کلاسی - معلم - مدیر و ناظم

کارت

۱



خوب گوش کنیم

یکی از قسمت‌های مهم گفت و گو، گوش دادن است. وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، لازم است:

* به حرف‌های او دقت و توجه کنیم؛ گاهی ممکن است صدای گوینده را بشنویم اما حواسمان به چیز دیگری باشد و یا کار دیگری انجام دهیم و خوب به حرف‌های او توجه نکنیم.

* کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم جمله‌اش را کامل کند و حرف‌هایش تمام شود.

* به گوینده نگاه کنیم؛ وقتی کسی با ما صحبت می‌کند و ما به جای دیگری نگاه می‌کنیم، آن فرد احساس می‌کند که دوست نداریم به حرف‌هایش گوش دهیم یا از حرف‌هایش خسته شده‌ایم.

* گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، گوینده را تشویق کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.





سؤال‌ها:

- ۱) وقتی کسی با ما صحبت می‌کند لازم است چه نکاتی را رعایت کنیم؟ (۴ مورد)
- ۲) چه نکاتی را در گفت‌وگو با دیگران باید رعایت کنیم؟
- ۳) حریم شخصی یعنی چه؟ مثالی بزنید.

پاسخ‌ها:

- ۱) ۴ نکته‌ی روی کارت.
- ۲) ۱- انتخاب زمان مناسب گفت‌وگو ۲- دقت و توجه به سخنان ۳- قطع نکردن حرف گوینده ۴- حفظ حریم شخصی
- ۳) حریم شخصی هر فرد محدوده‌ای است که هیچ‌کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود. برای مثال، خانه‌ی ما حریم شخصی ماست و هیچ‌کس نمی‌تواند بدون اجازه‌ی ما وارد آن شود.



خوب صحبت کنیم

یکی از قسمت‌های مهم گفت و گو، صحبت کردن است. وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم، لازم است:

✱ به شنونده نگاه کنیم.

✱ با صدای مناسب، یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته، و نه تند و کند، صحبت کنیم. اگر با صدای مناسب صحبت نکنیم، دیگران ممکن است زود خسته شوند و دیگر به حرف‌های ما گوش ندهند.

✱ منظور خودمان را روشن و واضح بیان کنیم.

✱ زمانی مناسب را برای حرف زدن با دیگران انتخاب کنیم؛ مثلاً اگر کسی در حال انجام دادن کاری است و وقت ندارد، مزاحم او نشویم.

✱ از کلمات مؤدبانه استفاده کنیم؛ وقتی درخواستی داریم، از عبارات‌های احترام‌آمیزی چون «لطفاً» و «خواهش می‌کنم»، استفاده کنیم. همین‌طور اگر اشتباهی کردیم، بگوییم «معذرت

می‌خواهم». در گفت و گو با بزرگ‌ترها، به جای واژه‌ی «تو»، از «شما» استفاده کنیم.





سؤال‌ها:

- ۱) وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم لازم است چه نکاتی را رعایت کنیم؟ (۵ مورد)
- ۲) سه مورد از موضوعاتی را که به دیگران مربوط نمی‌شود و جزء حریم شخصی شماست مثال بزنید؟
- ۳) ارتباط غیر کلامی را توضیح دهید.

پاسخ‌ها:

- ۱) ۵ نکته‌ی روی کارت
- ۲) حقوق ماهیانه‌ی پدر یا مادر - مقدار پول توجیبی‌ام - اطلاعات شخصی هر یک از افراد خانواده
- ۳) ما هنگام گفت‌وگو بعضی از چیزها را بدون صحبت کردن، به دیگران انتقال می‌دهیم؛ برای مثال با تکان دادن سر نشان می‌دهیم که حرف طرف مقابل درست است یا با حرکات صورت نشان می‌دهیم که ناراحت، خوشحال یا متعجب هستیم به این نوع ارتباط، ارتباط غیر کلامی می‌گویند.



اجتماعی پنجم دبستان

احساسات ما

درس ۲

خوشایند (تأثیر خوب در ما)

احساسات

ناخوشایند (تأثیر بد در ما)

احساسات خوشایند:

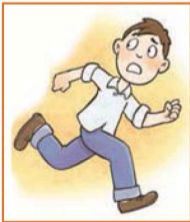
(۱) شادی

(۲) موفقیت

احساسات ناخوشایند:

(۱) غم و اندوه

(۲) ترس



کارت

۴



سؤال‌ها:

- ۱) چرا خداوند ترس را در وجود جانداران قرار داده است؟
- ۲) چند نوع ترس داریم؟ با مثال نام ببرید
- ۳) چه حوادثی ما را غمگین می‌کنند؟ (دو مورد)

پاسخ‌ها:

- ۱) ترس احساس طبیعی و عادی است که خداوند در انسان و دیگر جانداران قرار داده تا با خطرات مقابله کنند.
- ۲) دو نوع ۱- ترس به‌جا، که احساس طبیعی و عادی است و از ما حفاظت می‌کند (ترس از صدای وحشتناک) ۲- ترس نابه‌جا، ممکن است بعضی از ترس‌ها به حالت دائمی فکر ما را به خود مشغول کنند و مشکلاتی برای ما به‌وجود آورند (ترس از تاریکی)
- ۳) جدایی از کسانی که آن‌ها را دوست داریم. بیماری یا مرگ عزیزان



چه راه‌هایی برای برطرف کردن
احساس غم وجود دارد؟



وقتی دچار غم و اندوه می‌شویم:

- * دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.
- * به خودمان دل‌داری بدهیم؛ به خود بگوییم که احساس غم طبیعی است اما همیشه نیست و من می‌توانم باز هم شاد باشم.
- * درباره‌ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.
- * از بزرگ‌ترها (پدر و مادر، معلم، مشاور مدرسه، پدر بزرگ و ...) کمک بگیریم و با آن‌ها صحبت و مشورت کنیم.
- * درباره‌ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.
- * با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم‌کننده یا کمک به دیگران، کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم.



سؤال‌ها:

- ۱) سه مورد از راه‌های برخورد با ترس کدامند؟
- ۲) چه راه‌هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟
- ۳) چرا کسی که ترس به‌جا دارد، ترسو نیست؟
- ۴) چه کارهایی ما را شاد می‌کنند؟ (سه مورد)

پاسخ‌ها:

- ۱) آ) در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم. ب) فیلم‌های وحشتناک تماشا نکنیم. پ) هرگز برای شوخی و تفریح، دیگران را نترسانیم.
- ۲) پاسخ روی کارت است.
- ۳) چون ترس به‌جا باعث محافظت او از خطرهاست و کاملاً طبیعی است.
- ۴) موفقیت در تحصیل و زندگی - تفریح - همراهی با همکلاسی‌ها