

#### بیان موضوع

مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش است  
به عبارت دیگر مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می یابند و شخص را برای روبهرو شدن با مسایل روزانه زندگی، افزایش توانایی های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می کنند  
، بطور کلی مهارت های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می گردند  
انواع مهارت های زندگی

#### همدلی

#### روابط بین فردی

#### حل مساله

#### تفکر انتقادی

#### مقابله با استرس

#### اهمیت موضوع

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه های زندگی ، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی اندو همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب های آن، خواسته ی هر انسان خردمندی است، اما چرا دستیابی به این هدف ارزشمند دستکم برای بسیاری از ما میسر نیست، که با

موضوعی به نام «مهارت های زندگی» امکان پاسخ گویی می یابد

در واقع بسیاری از شکست ها، ناکامی ها و مشکلاتی که افراد در زندگی خود تجربه می کنند به خاطر وجود نقص هایی است که در این زمینه دارند. مهارت های زندگی ویژگی هایی نیستند که به طور ذاتی در افراد وجود داشته باشند بلکه نیازمند

آموزش و تمرین بسیار در موقعیت های مختلف هستند

#### سوال ها

میزان توجه به مهارت زندگی در قسمت فعالیت کتاب درسی مطالعات اجتماعی سال ششم

میزان توجه به مهارت همدلی در قسمت فعالیت کتاب درسی مطالعات اجتماعی سال ششم

میزان توجه به مهارت حل مساله در قسمت فعالیت کتاب درسی مطالعات اجتماعی سال ششم

میزان توجه به مهارت روابط بین فردی در قسمت فعالیت کتاب درسی مطالعات اجتماعی سال ششم

میزان توجه به مهارت تفکر انتقادی در قسمت فعالیت کتاب درسی مطالعات اجتماعی سال ششم

میزان توجه به مهارت مقابله با استرس در قسمت فعالیت کتاب درسی مطالعات اجتماعی سال ششم

## روش تحقیق

روش اسفاده در این تحقیق تحلیل محتوا و از نوع توصیفی جامعه آماری این تحقیق درس اول دوم سوم و چهارم کتاب مطالعات اجتماعی سال ششم است نمونه به صورت تصادفی است واحد تحلیل فعالیت های کتاب درسی که در کتاب مطالعات آمده است ابزار در این تحقیق جدول مقوله بندی است

## بندی مقوله جدول

درس	فعالیت	با مقابله استرس	انتقادی تفکر	مساله حل	بین روابط فردی	همدلی
1	1					
	2					
	3					
2	1					
	2					
	3					
3	1					
	2					
4	1					
	2					
	3					
	4					

## نظری:

### همدلی

همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می شود

### روابط بین فردی

را ای دوستانه روابط تا شود می موجب و کند می مشخص را دیگران با همکاری و بینانه واقع اعتماد و مشارکت، مهارت این نبیند آسیب روابطی چنین از کسی تا دهد خاتمه را ناسالم های دوستی و کند ایجاد دیگران با

### حل مساله

زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت بهتر می توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی برایمان رخ می دهند، از سر راه زندگی مان برداریم

### تفکر انتقادی

مهارت تفکر نقادانه موجب می شود هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه فریب دیگران را نمی خوریم و به عاقبت امور به خوبی فکر می کنیم و دقیق و درست تصمیم می گیریم و ارتباطات درستی برقرار می کنیم

### مقابله با استرس

عوامل این که دهند نشان واکنشی کنند می سعی و شناسند می دیگران و خود در را منفی و مثبت های هیجان افراد مهارت این نکنند ایجاد آنها برای مشکلی

### عملیاتی:

#### همدلی

دانش آموز بتواند مشکلات هم کلاسی های خود را درک کند و به ان ها کمک کند

#### روابط بین فردی

دانش آموز بتواند روابط دوستانه وسالم داشته باشد

#### حل مساله

دانش آموز در مواجهه با مشکلات زندگی بتواند مشکلات خود را با برنامه ریزی حل کند

#### تفکر انتقادی

دانش آموز بتواند در مواجهه بامطلبی ان را مورد نقد و بررسی قرار دهد

### مقابله با استرس

دانش آموز بتواند در مواجهه با استرس سعی کند با ان مقابله کند