

تفکر و سبک زندگی

آشنایی با
برنامه آموزش
تفکر و سبک زندگی
در سال اول متوسطه

دکتر محمود معافی

سرپرست شورای برنامه ریزی
گروه درسی آداب و مهارت های زندگی
دفتر تألیف کتاب های درسی
دکتر سیدامیر رون
رئیس گروه درسی آداب و مهارت های زندگی
دفتر تألیف کتاب های درسی

تفکر یعنی پردازش ذهن روی اطلاعاتی که از طریق مشاهده کردن، خواندن، شنیدن، تجربه کردن، گفت و گو، لمس کردن، بوییدن و حتی چشیدن وارد ذهن می شود تا انسان براساس آن ها بتواند حقیقت موضوع یا مسئله را درک کند. به عبارت دیگر، از یک سری مقدمات نتایجی را به روش حل مسئله، قیاس، استقراء، آزمایش، همه جانبه نگری و خلاقیت ذهنی کشف کند. هر چند که همه موضوعات درسی به دنبال پرورش تفکر هستند و آموزش تفکر به یک درس خاص اختصاص ندارد، اما برنامه تفکر و سبک زندگی که ادامه درس تفکر و روش تحقیق و مطالعات اجتماعی در دوره ابتدایی است، به طور خاص به آموزش این دو می پردازد.

اهداف آموزش تفکر عبارتند از:

- * کسب صلاحیت ها و مهارت های تفکر و اندیشیدن
 - * آشنایی با صفات و ویژگی های منش تفکر صحیح
 - * کسب بصیرت و بینش عمیق نسبت به امور و پدیده ها
- صلاحیت ها و مهارت های تفکر در این برنامه عبارتند از: تخیل و تصور ذهنی، تفکر حل مسئله، تفکر نقاد و خلاق، تفکر همه جانبه، تفکر استقرایی و تفکر قیاسی.
- سایر مهارت های تفکر نیز این موارد هستند: پرسشگری، استدلال، مشاهده، تجزیه و تحلیل، قضاوت براساس شواهد، قضاوت براساس نظام معیار و تصمیم گیری.



صفات و ویژگی‌های منش تفکر شامل صفات فردی و صفات اجتماعی است.

منظور از کسب صفات فردی این است که فرد:

- در همه حال اهل تفکر باشد.

- یک موضوع و مسئله را نقد کند.

- راه‌حل‌های بدیع و نو ارائه کند.

- یک موضوع و مسئله را همه‌جانبه بررسی و تجزیه و تحلیل کند.

- شجاعت بیان آرا و نظرات خود را داشته باشد.

- در صورت پی بردن به اشتباه، در تغییر نظر خود شجاعت داشته باشد.

- با طرح سؤال دانش خود را توسعه بخشد.

- از مغالطه بپرهیزد و براساس شواهد و دلایل اظهار نظر کند.

منظور از کسب صفات اجتماعی در اندیشه و تفکر این است که فرد:

- در مباحثات نوبت را رعایت کند.

- بتواند هیجانات خود را کنترل کند.

- به سخنان دیگران گوش بسپارد.

- به عقاید دیگران احترام بگذارد و با استدلال نظرات مخالف را رد کند.

- دیگران را به بیان نظرات خود ترغیب کند.

در پایه اول دوره اول متوسطه برنامه آموزش تفکر بر توانایی حل مسئله، تفکر نقاد، کاوشگری، تفکر علمی، تفکر همه‌جانبه، تفکر استقرایی و قیاسی براساس نظام معیار تمرکز دارد. تمرکز بر این موارد به معنای حذف سایر صلاحیت‌ها نیست، بلکه تلاش می‌شود که از طریق فعالیت‌ها و تجربه‌های یادگیری بر سایر صلاحیت‌ها نیز تأکید شود.

مضمون‌ها یا تم‌هایی که برای رسیدن به این اهداف و در ارتباط با عرصه‌های چهارگانه یادگیری (خود، خداوند متعال، جامعه و نظام خلقت) انتخاب شده‌اند، در جدول ۱ آمده‌اند:

سبک زندگی چیست؟

سبک زندگی شیوه خاص و انتخابی یک ملت، قوم، گروه یا فرد، تحت تأثیر خانواده، تجربیات شخصی، باورها، افکار، فرهنگ، میزان درآمد، جنسیت یا پایگاه اجتماعی و طبقاتی است که افراد برای خود انتخاب می‌کنند. منظور از زندگی نوعی تداوم و تلاش فرد برای ادامه حیات براساس مجموعه‌ای از باورها، مقدرات، امکانات و علاقه‌هاست، زندگی انسان در هر لحظه ممکن است شکسته شود یا تکامل یابد. منظور از تکامل زندگی ارتقای موقعیت، بینش‌ها و بصیرت‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها از وضعیتی پایین‌تر به سمت موقعیتی برتر یا بهتر است.

سبک زندگی در حقیقت الگویی کم و بیش ثابت در تفکر احساس و عمل است که ریشه‌های آن در خانواده شکل می‌گیرد و تحت تأثیر متغیرهایی مانند سلامت و ظاهر فرد، نگرش‌های والدین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، شکل زندگی جمعی خانواده (تعداد فرزندان، تک فرزندی، چندمین فرزند بودن، فرزند بزرگ بودن، وسط بودن یا آخرین فرزند بودن) و نقش جنسیتی قرار دارد. با گذشت زمان و آغاز تشکیل خانواده، تأثیر تجربه‌های جدید، ابداعات و ورود کالاهای فناوری جدید، افزایش درآمد یا بینش‌های نو ممکن است در سبک زندگی تغییراتی به وجود آید، اما در هر حال این فرد است که در نهایت تحت تأثیر ترجیحات و علاقه‌ها سبک زندگی خود را انتخاب می‌کند. با انتخاب سبک زندگی فرد یاد می‌گیرد که در برابر خود، خانواده، همسایگان، خویشاوندان، مردم، جامعه، خدا، نظام خلقت و شغلی که قرار است انتخاب کند و نقشی که با توجه به جنسیت برای او انتخاب شده است (پدر، مادر، همسر و شوهر) چه وظایفی دارد. مجموعه این شناخت‌ها و تکالیف وظایف زندگی را مشخص می‌کنند.

وظایف در مقابل خود نیز شامل حفظ بقای زیستی، حفظ بقای روانی و حفظ بقای اجتماعی و حفظ رابطه با دیگران و جامعه است. وظایف در مقابل خانواده شامل وظایف و مسئولیت‌ها در برابر اعضای خانواده

جدول ۱

خود	خدا	جامعه	نظام خلقت
حواس آدمی، ویژگی‌های حواس، خطای تفسیر حواس، در جست‌وجوی معنای متن، ویژگی‌های علم و تفکر علمی، (طرح سؤال، فرضیه‌سازی، مشاهده و تجربه، نتیجه‌گیری، خطای تعمیم)، تنظیم گزارش، اخلاق پژوهشی، تفکر نقاد و تفکر خلاق، حقیقت‌جویی و کمال	آفرینش انسان علت و معلول (خالق و مخلوق) ناظم و منظوم	روش نظرسنجی انصاف و عمل هویت آداب گفت‌وگوهای جمعی دفاع مقدس	هدف‌مندی خلقت نظام کیهانی روابط امور و پدیده‌ها با یکدیگر



و خویشاوندان است. وظایف اجتماعی شامل وظایف و مسئولیت‌ها در برابر همسایگان، دوستان، جامعه محلی، جامعه ملی، مسلمانان و جامعه جهانی است. وظایف در برابر خداوند به وظایف معنوی در برابر خداوند اشاره دارد. بخش دیگری از این وظایف به مسئولیت در برابر نظام خلقت مربوط است.

وظایف شغلی شامل نحوه ادای وظایف، خلاقیت و ابداع در کار و غنی‌سازی کیفیت زندگی برای دیگران از طریق مسئولیت‌های شغلی است. وظیفه جنسی شامل ایفای نقش جنسیتی (هماندسازی با جنس مشابه، یادگیری وظایف شغلی، مسئولیت‌های خانوادگی و درک تحولات جنسی) است.

سبک زندگی از جمله موضوعاتی است که جامعه‌شناسان، پزشکان، روان‌شناسان، روان‌کاوان و علمای ادیان پژوهش‌هایی را در این زمینه آغاز کرده‌اند. به‌همین علت، ماهیت این موضوع به لحاظ تنوع موضوعات، از نوع بین رشته‌ای است.

باتوجه به گسترده بودن محتوای سبک زندگی و قلمرو محتوایی آن که با درس‌هایی چون مطالعات اجتماعی تعلیمات دینی، کار و فناوری ارتباط دارد، برنامه تفکر و سبک زندگی تنها بر بخش‌هایی که به وظایف در قبال خود نظیر خودآگاهی، اعتماد به نفس، درک خودپنداره، مهارت‌های مدیریت هیجانات و حفظ بهداشت روانی (مانند غلبه بر اضطراب و استرس، کنترل خشم، تحمل سختی، مهارت‌های شاد زیستن، مهارت غلبه بر کم‌رویی)، مهارت‌های مطالعه و یادگیری و مدیریت زمان، مهارت‌های برقراری روابط مؤثر با دیگران (دوست‌یابی، قاطعیت و جرئت‌ورزی، سبک‌های ارتباطی، مهارت حل تضاد و اختلاف با دیگران، آداب معاشرت) و مهارت‌های حجاب و عفاف مربوط هستند، تأکید می‌شود.

در ادامه مقاله، اهمیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، مفهوم آداب و مهارت‌های زندگی، اهداف، رویکرد و ساختار برنامه درسی برای اطلاع معلمان ارجمند و سایر ذی‌نفعان مورد بحث قرار می‌گیرد.

اهمیت آموزش آداب و مهارت‌های زندگی

نظام آموزش و پرورش همواره با این انتقاد مواجه بوده است که برنامه‌های درسی به‌ندرت کودکان و نوجوانان را برای زندگی آماده می‌کنند. بچه‌ها نمی‌دانند چگونه با چالش‌های فردی، بین فردی یا فردی - اجتماعی به نحو عاقلانه برخورد کنند و مهارت‌های لازم را از خود نشان دهند. دانش‌آموزان در دوره کودکی و نوجوانی و شاید در تمام عمر، با مسائل مختلفی مواجه می‌شوند، از جمله: شناخت خود (شناخت خود فردی، خانوادگی، قومی، اجتماعی و ملی تا بالاترین سطوح آن، یعنی درک خود انسانی و الهی) چگونه به‌سر بردن با دیگران و برقراری

ارتباط مثبت با آن‌ها، کنار آمدن با بلوغ و تغییرات حاصل از آن، نحوه کنترل هیجانات، ضعف در تحمل سختی، چگونگی حل تضاد با دیگران، افسردگی و غلبه بر آن، و یا آداب معاشرت اجتماعی.

تعریف آداب و مهارت‌های زندگی

آداب جمع ادب است و در لغت به معنای قاعده‌ها، روش‌ها، سنت‌ها و رسم‌های رایج در فرهنگ هر جماعت و قوم است. در جامعه ما آداب ریشه در دین، هنج‌های اسلامی و سنت‌های پسندیده اجتماعی ایران دارد.

مهارت در لغت به معنای چیرگی و زبردستی در انجام فن و کار است. متخصصان مهارت را استفاده صحیح، مؤثر و هدفمند از دانش نظری و عملی برای انجام درست یک کار می‌دانند.

آداب زندگی به قواعد رفتاری اشاره دارد که برگرفته از سنت‌های پسندیده دینی و اجتماعی است. آداب آگاه جنبه فردی دارد، مانند آداب غذا خوردن، لباس پوشیدن، آداب خوابیدن، نظافت، سفر و مطالعه، و آگاه جنبه اجتماعی دارد، مانند آداب همسایه‌داری، برخورد با افراد بزرگسال، پذیرایی از مهمان، تربیت فرزند، برخورد با والدین، همسر‌داری یا ظاهر شدن در بین مردم. **مهارت‌های زندگی** رفتارهای هوشمندانه و عاقلانه‌ای است که فرد برای غلبه بر چالش‌های فردی، بین فردی یا اجتماعی باید از خود نشان دهد تا ضمن حفظ آرامش و سلامت فردی، از زندگی موفق و مطلوبی برخوردار شود.

بنابراین، **آداب و مهارت‌های زندگی را باید مجموعه دانش‌های نظری و عملی، و رفتارهایی تعریف کرد که ضمن حفظ آرامش و سلامت فردی، راه‌های بهبود و اصلاح روابط بین فردی، غلبه بر چالش‌های روزمره زندگی و زندگی موفق و مطلوب را دربردارد.**

اهداف آموزش آداب و مهارت‌های زندگی در پایه اول متوسطه با توجه به الگوی جدید هدف‌گذاری در سند برنامه درسی ملی (مصوب ۱۳۹۱) که بر هدف‌نویسی براساس پنج عنصر تربیتی (تفکر و تعقل، ایمان و باور، علم و آگاهی، عمل و اخلاق) و توجه به چهار عرصه ارتباطی یعنی خود، خدا، خلق و نظام خلقت تأکید دارد، اهداف

آموزش آداب و مهارت‌های زندگی در سال اول متوسطه (پایه هفتم) به شرح زیر است:

الف) حیطة تفکر و تعقل

۱. تقویت مهارت‌های فرایند تفکر نظیر تشخیص، درک معنا، درک موقعیت، درک شباهت‌ها و تفاوت‌ها، نتیجه‌گیری، درک پیامدها، استدلال، پیش‌بینی، قضاوت و ارزیابی درک روابط و عبرت‌آموزی
۲. تقویت توانایی تفکر و حل مسئله، تفکر نقاد و قضاوت براساس معیار
۳. اندیشیدن در خصوص شیوه درست زندگی براساس نظام معیار

ب) حیطة ایمان، باور و علاقه

۴. پذیرش نقاط قوت و ضعف فردی و تفاوت‌های خود با دیگران
۵. باور به رعایت ادب و رفتار عاقلانه در مناسبات بین فردی، خانوادگی و اجتماعی
۶. باور به رهنمودهای دینی به‌عنوان سبک درست زندگی
۷. باور به عمل براساس فکر و تجربه دیگران

ج) حیطة علم و آگاهی

۸. شناخت مفهوم ادب و مهارت‌های زندگی
۹. درک مفهوم خودآگاهی و عوامل مؤثر در رشد آن
۱۰. آگاهی از هویت فردی و عوامل مؤثر در شکل‌گیری آن
۱۱. شناخت شیوه یادگیری مؤثر و نحوه مدیریت زمان
۱۲. آگاهی از مفهوم ارتباط و سبک‌های ارتباطی
۱۳. شناخت شیوه‌های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
۱۴. شناخت پدیده بلوغ و تغییرات حاصل از آن (ویژه دختران)
۱۵. شناخت آداب حجاب و عفاف (ویژه دختران)

د) حیطة عمل (مهارت)

۱۶. کسب مهارت‌های عملی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی در امور زندگی
۱۷. کسب مهارت در کنترل هیجانات فردی (اضطراب، استرس، خشم، مقابله با افسردگی)
۱۸. کسب مهارت تاب‌آوری، تحمل سختی و شاد زیستن
۱۹. کسب مهارت در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران (مهارت دوست‌یابی، مهارت قاطعیت و جرئت‌ورزی و غلبه بر ناسازگاری‌ها و چالش‌های بین فردی)



ه) حیطة اخلاق

۲۰. رعایت احترام و ادب در برخورد با خانواده، همسایگان، دوستان و معلمان و افراد بزرگسال
۲۱. تقویت ارزش‌های اخلاقی نظیر خوش‌رویی، عفو و بخشش، کنترل نفس، صلۀ رحم، همسایه‌داری، بدگویی و تمسخر دیگران
۲۲. رعایت حجاب و عفاف در مناسبات بین فردی

رویکرد حاکم بر برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی

رویکرد به جهت‌گیری عناصر برنامه درسی (مقاصد، اهداف، محتوا، روش، ویژگی‌های معلم و شیوه ارزشیابی) براساس یک نظریه فلسفی و تربیتی اشاره دارد (به نقل از میلر، ترجمه دکتر محمود مهرمحمدی، ۱۳۷۹). از آنجا که رویکرد انتخاب شده بر کلیه برنامه‌های درسی، با توجه به فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، رویکرد «فطرت‌گرایی توحیدی» است، بدین لحاظ لازم است که رویکردهای انتخاب شده برای هر حوزه یادگیری ارزش‌ها و گرایش‌های انسانی و فضایل اخلاقی نظیر علم‌جویی، حقیقت‌جویی، عدالت‌خواهی، ژرف‌اندیشی، انتخاب راه درست، زیبایی‌خواهی، نیکوکاری، کنج‌کاو و... را در دانش‌آموزان تقویت کند (سند برنامه درسی ملی مصوب اسفند ۹۱).

رویکرد حاکم بر برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی کسب آداب و مهارت‌های ارتقای شایستگی‌های فردی و بین فردی است. **مقصد اصلی** این رویکرد، کسب ادب، بصیرت و مهارت به‌منظور غلبه بر چالش‌های فردی، بین فردی و یا فردی اجتماعی با توجه به وظایف زندگی از منظر فرهنگ، دین، سنت و انتظارات اجتماعی و نظام معیار مبتنی بر تعقل است. انتخاب چنین رویکردی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد ضمن ارزیابی و درک موقعیت خود از طریق کسب تجربه، برای اصلاح مداوم آن و رسیدن به شرایط بهتر تلاش کنند (راهنمای برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۱).

همان‌گونه که در عنصر اول رویکرد کلان حاکم بر برنامه درسی (سند برنامه درسی ملی، ص ۱۲) یعنی **دانش‌آموز** اشاره شده است، انسان همواره در موقعیت است. می‌تواند آن را درک کند و با انتخاب احسن خویش در راستای اصلاح مداوم آن حرکت نماید. بدین لحاظ، انسان در تعامل با دیگران و جامعه، همواره در موقعیت‌های پویا قرار می‌گیرد و براساس نیازهای فطری خود می‌کوشد وضعیت خود را به‌طور مدام بهبود بخشد. **نقش معلم** یا مربی در این رویکرد، خلق فرصت‌های تربیتی و آموزشی برای دانش‌آموزان و فراهم کردن شرایط برای اصلاح موقعیت آن‌ها در نیل به شرایط بهتر است.

محتوای برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی، با توجه به رویکرد انتخابی، مجموع فرصت‌ها و تجربه‌های یادگیری است که

براساس نیازهای حال و آینده دانش‌آموزان، با بهره‌گیری از دانش روان‌شناسی، اخلاق، علم ارتباطات، جامعه‌شناختی، دین و انتظارات اجتماعی در این حوزه طراحی و تدوین می‌شود تا دانش‌آموز بتواند بر چالش‌های فردی، بین فردی و فردی - اجتماعی غلبه و آداب زندگی و معاشرت را براساس هنجارهای دینی، اجتماعی و معیارهای عاقلانه کسب کند و در زندگی خود به‌کار گیرد.

راهبردهای یاددهی - یادگیری در آموزش آداب و

مهارت‌های زندگی، قرار دادن دانش‌آموز در موقعیت‌های گوناگون (ایفای نقش، بحث گروهی، فعالیت فردی و گروهی، بحث کلاسی، نمایش، تمرین و یا شرکت در موقعیت‌های واقعی) است تا دانش‌آموز بتواند آداب و مهارت‌های زندگی را به‌طور عملی تجربه و تمرین کند. **محیط یادگیری** براساس این رویکرد، خانه، کلاس، مدرسه، مراسم و اردوهای علمی، زیارتی و تفریحی، یا فیلم‌های مناسب و مرتبط هستند که زمینه بهبود موقعیت دانش‌آموزان و ارتقای کیفیت فرایند یاددهی - یادگیری را در آن‌ها فراهم می‌کنند. **شیوه ارزشیابی** براساس این رویکرد، استفاده از مشاهدات عملکردی دانش‌آموز و ارائه بازخورد به دانش‌آموز، فعالیت‌های عملی، انجام پروژه، و آزمون کتبی با هدف اطمینان از کسب آداب و مهارت‌های مورد نظر و اصلاح رفتار است. در برنامه تفکر و سبک زندگی تلاش بر این است که دانش‌آموزان تا حد ممکن از طریق فعالیت‌های کلاسی نمره قبولی را اخذ کنند و از حفظ کردن مطالب پرهیز شود (راهنمای برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۱).

ساختار برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی

محتوای برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی با توجه به تفاوت‌های مخاطبان به لحاظ جنسیتی، در دو کتاب مجزا سازمان‌دهی شده است. هر چند که دانش‌آموزان دختر و پسر هر دو نیازهای مشترکی دارند، اما از جهاتی با یکدیگر متفاوت‌اند. برای مثال، دختران دو سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند (ماهیار، آذر و دیگران، ۱۳۹۰). رعایت حجاب و عفاف برای دختران بیشتر از پسران در منابع دینی توصیه شده است. دختران سه برابر بیش از پسران افسرده می‌شوند و از طرف دیگر پسران خشن‌تر از دختران هستند. همین تفاوت‌ها ایجاب می‌کند که محتوای کتاب درسی، به‌منظور پاسخگویی به این نیازهای متفاوت، از انعطاف لازم برخوردار باشد.

در مجموع، در این کتاب در بخش سبک زندگی ۱۶ مهارت ارائه شده است که ۱۱ مورد آن‌ها به صورت تجویزی (اجباری)، ۴ مورد انتخابی برای انتخاب دو مهارت و یا فعالیت نیز به صورت اختیاری خواهد بود. در مجموع کتاب ۱۴ مهارت را پوشش می‌دهد.

کتاب تفکر و سبک زندگی در دو بخش مشترک و ویژه دختران تدوین شده است. بخش مشترک برای دختران و پسران یکسان است، بخش ویژه فقط برای دختران و شامل دو درس «مهارت‌های برخورد با پدیده بلوغ» و «آداب پوشش و آراستگی» است. بدین لحاظ تعداد دروسی که در ارتباط با تفکر و سبک زندگی در طول سال تدریس خواهد شد، به این شرح است:

دروس تجویزی (اجباری)	دروس نیمه تجویزی (انتخابی)	فعالیت‌های اختیاری
۲۰ مورد (۱۱ مورد سبک زندگی، ۹ مورد آموزش تفکر)	۱۰ مورد (۶ مورد آموزش تفکر، ۴ مورد سبک زندگی) از دروس آموزش تفکر ۳ درس و از دروس سبک زندگی ۲ درس انتخاب می‌شود.	آموزش تفکر ۳ فعالیت ۵۰ دقیقه‌ای سبک زندگی ۱ فعالیت ۵۰ دقیقه‌ای



نظام ارزشیابی

به‌منظور پرهیز از واداشتن دانش‌آموزان به حفظ کردن مطالب، رویکرد ارزشیابی انتخاب شده نیز متفاوت است. اصل ۱۰-۸ مصوبه سند برنامه درسی ملی (از اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی)، تأکید دارد رویکرد ارزشیابی در پایه‌های اول و دوم متوسطه ترکیبی از رویکردهای فرایندی و نتیجه‌محور باشد. همچنین، با توجه به ماهیت موضوع کتاب و محتوای آن، ۵ نمره به فعالیت‌های عملی دانش‌آموزان، ۵ نمره به مشاهده معلم از عملکرد دانش‌آموز در طول سال (فهرست‌وارسی یا چک‌لیست‌های مشاهده)، ۵ نمره هم به پروژه و ۵ نمره نیز به آزمون کتبی اختصاص می‌یابد. مفاهیمی که دانش‌آموز باید به صورت کتبی امتحان دهد، در کادرهایی سبزرنگ در کتاب نشان داده شده‌اند. تعداد این مفاهیم چندان زیاد نیست. معلمان در آزمون کتبی می‌توانند از آزمون‌های صحیح و غلط، جورکردنی، یا آزمون‌های کوتاه پاسخ استفاده کنند.

منابع

۱. آداب و مهارت‌های زندگی سال اول متوسطه (ویژه پسران)، ۱۳۹۲. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری.
۲. آداب و مهارت‌های زندگی سال اول متوسطه (ویژه دختران)، ۱۳۹۲. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری.
۳. راهنمای برنامه درسی آموزش آداب و مهارت‌های زندگی دوره اول متوسطه (۱۳۹۱).
۴. میلر، جی، پی (۱۳۷۹). نظریه‌های برنامه درسی، ترجمه دکتر محمود مهرمحمدی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها.
۵. ماهیار، آذر و دیگران (۱۳۹۰). بلوغ جسمی و روحی - روانی در دختران. انتشارات ما و شما.
۶. معافی، محمود و رون، سیدامیر (۱۳۸۸). مبانی علمی برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری.
۷. سند برنامه درسی ملی (۱۳۹۱). شورای عالی آموزش و پرورش.
۸. اوحدی، محمود (۱۳۸۹). گزارش اعتباربخشی راهنمای برنامه درسی آداب و مهارت‌های زندگی. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی ابتدایی و متوسطه نظری.
۹. کاویانی، محمد (۱۳۹۱). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۰. راهنمای برنامه درسی حوزه تفکر و حکمت (۱۳۸۹) دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی.
۱۱. بوکت، استفان (۱۳۸۹). صد نکته در آموزش تفکر، ترجمه دکتر محمود معافی، انتشارات قدیانی.
۱۲. دانشسور، میترا و دیگران (۱۳۹۰). کتاب راهنمای آموزش تفکر، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی.