

کودکان در دوره ابتدایی، یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشدی خود را طی می‌کنند. در این دوره، آن‌ها می‌توانند مهارت‌های شناختی و عاطفی خود را پایه‌گذاری کنند تا با آمادگی وارد دوره نوجوانی شوند. از سوی دیگر، به دلیل شرایط خاص جسمی و پایین بودن مهارت‌های شناختی و عاطفی، در معرض خطر بیشتری نیز قرار دارند. بر همین اساس، کوشش برای آموزش مهارت‌های پایه و اساسی، با تمرکز بر مهارت‌های شخصی و نیز آگاهی از خطرات تهدیدکننده، می‌تواند در ارتقای توانایی «خودمراقبتی» آن‌ها نقش مهمی داشته باشد. طرح «آموزش مهارت‌های مراقبت از خود»، با همین هدف، به‌عنوان یکی از اضلاع رویکرد آموزش رشد مدار پیشگیری، به اجرا در می‌آید. کارکنان مدارس کشور، به‌عنوان کسانی که در کنار دانش‌آموزان حضور مستمر و مؤثر دارند، در این خصوص نقش مهمی

بر عهده دارند و می‌توانند با آگاهی و نظارت مستمر در عملی شدن اهداف این طرح، به مدرسه و دانش‌آموزان کمک کنند.

کلیدواژه: مهارت، مراقبت از خود، دوره ابتدایی

هدف‌های یادگیری در آموزش پیشگیری برای دوره ابتدایی دوره اول ابتدایی:

انتظار می‌رود دانش‌آموز تا پایان دوره اول ابتدایی و پایه سوم، توانایی‌های زیر را کسب کند.

- ویژگی‌های منحصر به فرد خود را بشناسد.
- عواطف و احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را (هم از طریق زبان و هم از طریق چهره) بیان کند.
- بداند که افراد در زمان‌ها و موقعیت‌های گوناگون، احساسات و عواطف متفاوتی دارند.
- در موقعیت‌های گوناگون قادر باشد عواطف خود را کنترل کند.

- بداند و یاد بگیرد که داروها می‌توانند موجب تغییراتی در بدن شوند و به آن آسیب وارد کنند.

دوره دوم ابتدایی:

انتظار می‌رود، دانش‌آموز تا پایان دوره دوم ابتدایی و پایه ششم، توانایی‌های زیر را کسب کند.

- مسئولیت‌های شخصی را در مدیریت و حفظ بدن و ذهن سالم بشناسد.
- داروهایی را که به بدن و ذهن آسیب وارد می‌کنند، بشناسد.
- موقعیت‌هایی را که مهارت‌های ارتباط بین شخصی می‌توانند مؤثر باشند، بشناسد.
- ویژگی‌های یک گروه هم‌سالان را بداند.
- چگونگی و نمونه‌هایی از فشار گروه هم‌سال را بداند و بشناسد.
- نمونه‌هایی از نحوه تأثیر عواطف و احساسات هر فرد بر رفتار وی را بشناسد و نشان دهد.
- توانایی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را بشناسد.

طرح آموزش مهارت‌های مراقبت از خود

ویژه دوره آموزش ابتدایی

دفتر مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی
وزارت آموزش و پرورش

- تأثیرات بالقوة هم‌سالان بر تصمیم‌های خود را بشناسد.

- تأثیرات زیانبار دخانیات را بشناسد.

- دلایلی را که باید از مصرف داروها و مواد پرهیز کرد بشناسد.

- فهرستی از فعالیت‌های مثبت و سالم برای سرگرمی و اوقات فراغت را بشناسد و بداند.

- نحوه دریافت کمک در زمان مواجهه با رویدادهای سخت، ناگوار و پرخطر

(جدایی والدین، مرگ یکی از اعضای خانواده، اعتیاد در خانواده) را بشناسد و

از آن‌ها کمک بگیرد.

تعریف: طرح آموزش مهارت‌های مراقبت از خود، به‌منظور ارتقای مهارت‌های پایه و اساسی، در دانش‌آموزان دوره ابتدایی اجرا می‌شود.

این طرح با محوریت کتاب «مطالعات اجتماعی» پایه ششم ابتدایی

اجرا می‌شود. برای این منظور، ادارات کل می‌توانند از فصل‌های ۱ و ۲ کتاب

مذکور، به‌عنوان منبعی برای طراحی

کاربرگ‌های پیشگیرانه و آموزش به دانش‌آموزان استفاده کنند.

هدف کلی

مصونیت بخشی و ارتقای توانمندی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در برابر آسیب‌های اجتماعی، سوءمصرف مواد و رفتارهای پرخطر از طریق آموزش مهارت‌های پایه به آن‌ها.

هدف‌های اختصاصی

- ارتقای مهارت خودآگاهی دانش‌آموزان

- ارتقای زمینه‌ها و مهارت خودارزشمندی دانش‌آموزان

- افزایش مهارت‌های بین‌فردی دانش‌آموزان

- شناخت عمومی رفتارهای مخاطره‌آمیز

سرفصل‌های آموزشی

- آموزش مهارت‌های شناخت خود یا خودآگاهی

- آموزش مهارت‌های ارتباط بین‌فردی

- آموزش معاشرت‌های صحیح اجتماعی

- آموزش خطراتی که کودکان را تهدید می‌کند؟ (در این دوره تحصیلی، به شیوه

استقرایی، از خطرات کوچک شروع می‌کنیم و به خطرات بزرگ‌تر می‌رسیم.

اولویت هم این است که خود دانش‌آموزان خطرات را معرفی کنند. مثلاً از رانندگی،

عبور از چراغ قرمز، اعتماد به افراد ناشناس و خوردن چیزهایی که به سالم بودنشان

اطمینان نداریم شروع می‌کنیم و به خطرات بزرگ‌تر، در صورت آمادگی رشدی

دانش‌آموزان و کلاس درس، مثل خشونت و قلیان می‌رسیم).

- کاربرگ‌های آموزشی:

- کاربرگ ۱: من چه کسی هستم؟

- کاربرگ ۲: دوستان من چه کسانی هستند؟

- کاربرگ ۳: دوستانم را چگونه انتخاب می‌کنم؟

- کاربرگ ۴: چه کسانی را به‌عنوان دوست انتخاب نمی‌کنم؟

- کاربرگ ۵: چه کارهایی برای سلامتی من خطر دارند و ممکن است به من آسیب

بزنند؟

