

احساسات ما

همه‌ی ما در طول روز در موقعیت‌های مختلف، احساسات گوناگونی داریم.

فعالیت

- ۱- هر یک از موقعیت‌های زیر چه احساسی را در شما به وجود می‌آورد؟
- الف - دوست صمیمی‌تان می‌خواهد از محله‌ی شما برود و در جای دیگری زندگی کند. ()
- ب - در حال تماشای فیلم مورد علاقه‌تان هستید که برادرتان شیکه را عوض می‌کند. ()
- پ - در حال رفتن به خانه هستید. در یک کوچه‌ی خلوت ناگهان صدای انفجار ترقه به گوشتان می‌خورد. ()
- ت - معلم به خاطر تلاش‌هایتان به شما، جایزه‌ی خوبی داده است. ()



ت

پ

ب

الف

همان‌طور که می‌دانید، برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایندند. احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می‌گذارند و ما آنها را دوست داریم. برعکس، احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می‌خواهیم از آنها دور شویم.

فکر کنید و چند احساس خوشایند و چند احساس ناخوشایند خود را که در هفته‌ی گذشته داشته‌اید، بگویید. بیایید درباره‌ی بعضی از این احساسات، بیشتر بدانیم.

نام: سمیه	نام خانوادگی: اسکندری	استاد مربوطه: جناب آقای دکتر جمشید سروری
مقطع تدریس: ابتدایی	پایه تدریس: پنجم	موضوع تدریس: احساسات ما
سال تحصیلی: ۹۷-۹۸	شماره طرح درس: (۲)	مدت: ۴۵ دقیقه

فعالیت های قبل از تدریس: تعیین اهداف (اهداف کلی - اهداف جزئی)

❖ اهداف کلی درس

- ✓ آشنایی با احساسات متفاوت در شرایط متفاوت

❖ اهداف جزئی

- ✓ تفاوت بین احساسات خوشایند و ناخوشایند را درک کند.
- ✓ تفاوت بین ترس به جا و نا به جا را می فهمد.
- ✓ احساسات خود را بشناسد.
- ✓ با راهکارهایی برای برطرف کردن غم خود آشنا می شود.
- ✓ کلمات مناسب برای بیان احساسات خود استفاده کند.
- ✓ راه های برخورد با ترس های نا به جا را بداند.

اهداف رفتاری در حیطه‌ی شناختی: انتظار می رود دانش آموزان در پایان این درس بتوانند

- ✓ احساسات خوشایند و ناخوشایند خود را نام ببرد.
- ✓ ترس به جا و نا به جا را تعریف کند.
- ✓ راجع به احساسات خوشایند و ناخوشایند توضیح دهد.
- ✓ احساسات خوشایند و ناخوشایند را شرح دهد.
- ✓ چند مورد از احساسات خوشایند و ناخوشایند خود را مثال بزند.
- ✓ چند مورد از ترس های به جا و نا به جا خود را مثال بزند.
- ✓ احساسات خوشایند و ناخوشایند خود را تشخیص دهد.
- ✓ داستان کودکانه ای با موضوع احساسات بنویسد.
- ✓ یک شعر کودکانه شاد برای شاد کردن دوستان خود بخواند.
- ✓ احساسات خوشایند و ناخوشایند را مقایسه کند.
- ✓ ترس به جا و نا به جا را مقایسه کند.
- ✓ داوری کند ترس اطرافیان خود به جا یا نا به جا است.

اهداف رفتاری در حیطه‌ی عاطفی: انتظار می رود دانش آموزان در پایان این درس بتوانند

- ✓ دانش آموز به شناخت احساسات خود علاقه مند می شود.
- ✓ به نحوه ی ابراز احساسات خود توجه می کند.
- ✓ برای راهکارهایی که باعث شادی می شود ارزش قائل می شود.
- ✓ به ابراز احساسات دیگران احترام می گذارد.

تعیین اهداف رفتاری در حیطه‌ی روانی - حرکتی: انتظار می رود دانش آموزان در پایان این درس بتوانند

- ✓ احساسات مختلف دیگران را مشاهده کند.
- ✓ در مورد راه های برخورد با ترس های به جا و نا به جا پرسش و پاسخ کند.
- ✓ احساسات مختلف چهره را طراحی کند.
- ✓ در مورد تفاوت بین ترس های به جا و نا به جا تحقیق کند.

ارزشیابی تشخیصی

- ✓ کسی می داند احساس به چه می گویند؟
- ✓ می توانید چند نمونه از احساسات را نام ببرید؟

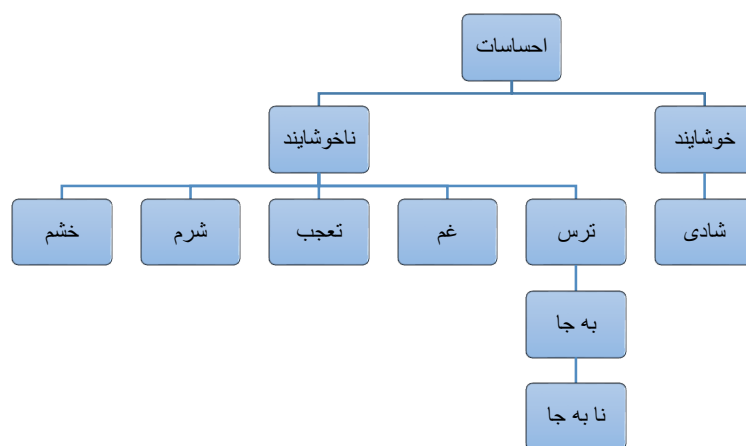
ایجاد انگیزه

برای ایجاد انگیزه ابتدا از بچه ها درباره احساسات و حالت هایی که می شناسند سوال می کنم و می گویم چرا امروز خوشحال هستید؟ چرا امروز ترسیدی؟ و.... با این پرسش و پاسخ زمینه را برای شناخت انواع احساسات و علت بروز آن در شرایط متفاوت فراهم می کنم.

پیش سازمان دهنده ها

- ✓ احساسات خوشایند و ناخوشایند چه تفاوت هایی با هم دارند؟
- ✓ ترس به جا و نا به جا چه تفاوتی دارند؟
- ✓ آیا شما احساسات خود را می شناسید؟
- ✓ آیا شما راهکارهایی را برای شاد کردن و برطرف کردن غم می دانید؟
- ✓ از چه کلماتی برای ابراز احساسات خود استفاده می کنید؟
- ✓ آیا شما راه های برخورد با ترس های نا به جای خود را می دانید؟

سازماندهی مطالب درس



فعالیت های حین تدریس

❖ مهارت آغازین

آموزگار با پخش یک کلیپ انیمیشن از احساسات مختلف، دانش آموزان را به شناخت احساسات تشویق می کند. با درست کردن صورتک های مربوط به احساسات مختلف توجه دانش آموزان را جلب می کند.

❖ انتخاب روش تدریس و ارائه درس

روش تدریس پرسش و پاسخ و بحث گروهی

ابتدا با پرسش و پاسخ در مورد احساساتی که در طول هفته داشته اند با آن ها به صحبت و بحث می پردازم. سپس از تعدادی از دانش آوزان می خواهم که هر احساسی را بصورت پانتومیم اجرا کنند و دانش آموزان دیگر بگویند که چه احساسی را دریافت می کنند. در ادامه می پرسم اگر دوستتان از محله شما برود، اگر مداد شما را کسی بی اجازه بردارد، یا اگر در مدرسه تشویق شوید چه احساسی دارید؟ و احساسات خوشایند و ناخوشایند را بررسی می کنیم. در گام بعدی از آن ها سوال می کنم: چه کسی باعث بروز احساس شادی در آن ها می شود و با پرسش و پاسخ به این هدف می رسیم که فقط افراد یا اشیا اطراف ما باعث شادی ما نمی شوند و خود ما هم می توانیم برای خودمان شادی ایجاد کنیم.

و به فعالیت شماره ۲ با هدف این که دانش آموز دریابد که دیدن یا شنیدن یا انجام چه کاری او را شاد می کند اشاره می کنم. سپس حس غم و اندوه و این که چه کارهایی باعث شده شما غمگین شوید را بررسی می کنیم. مثل جدایی از دوستان، بیماری عزیزان و با پرسش و پاسخ ادامه می دهم و می پرسم هر کدام چه راهی را برای برطرف کردن غم و اندوه خود می شناسند و پیشنهاد می دهند. در این جا این هدف که در شرایط اندوه باید از خدا یاری بخواهیم، قوی باشیم و از بزرگترها کمک بگیریم و راهی برای برطرف کردن این حس پیدا کنیم مورد نظر است.

سپس درباره حس ترس و این که چرا خداوند این حس را در وجود انسان قرار داده است وارد بحث می شوم و با مثال زدن از ترس های نا به جا و به جا مانند ترسیدن از امتحان، ترس از حیوانات وحشی، ترس از صحبت کردن در جمع و... دانش آموزان را به این هدف هدایت می کنم که خداوند همه ترس های به جا را برای دوری از خطر در وجود ما قرار داده است و با آگاهی از منشأ ترس می توانیم بفهمیم که ترس ما به جا است یا نابه جا و درک کنیم ترس به جا به نفع انسان است و کسی که ترس به جا را می داند و آن را رعایت می کند ترسو نیست.

در پایان از تعدادی از دانش آموزان می خواهم که با صورتک های درست شده نمایشی را که خود **خالق** آن هستند اجرا کنند.

مهارت پرسش کردن و ارزشیابی تکوینی

درس به دو قسمت تقسیم می شود و از هر قسمت سه سوال پرسیده می شود.

- ✓ هر چه در مورد احساسات می دانید توضیح دهید؟
- ✓ احساسات خوشایند و ناخوشایند خود را نام ببرید؟
- ✓ چه راهکارهایی باعث شادی شما می شود؟
- ✓ آیا راه های برطرف کردن غم را می دانید؟
- ✓ ترس به جا و نا به جا چیست تفاوت آن را بیان کنید؟
- ✓ با ترس هایمان چگونه برخورد کنیم؟

مهارت تمرین کردن

کلاس را به ۴ گروه تقسیم می کنیم و هر یک از گروه ها یک بخش از بخش های تعیین شده را برای دانش آموزان تکرار می کند. (۱- احساسات ما، ۲- احساسات خوشایند و راه های ایجاد آن، ۳- احساسات ناخوشایند و راه های برطرف کردن آن، ۴- انواع ترس ها)

۴ سوال مطرح می کنیم و هر گروه به یک سوال پاسخ می دهد.

- ✓ راجع به احساسات هر چه می دانید بگویید؟
- ✓ احساسات خوشایند را نام ببرید و در مورد آن ها توضیح دهید؟
- ✓ احساسات ناخوشایند را نام ببرید و در مورد آن ها توضیح دهید؟
- ✓ ترس های به جا و نا به جا را توضیح دهید؟

مهارت پایان دادن درس و جمع‌بندی

در این درس یاد گرفتیم که احساسات ما به دو دسته ی خوشایند و ناخوشایند تقسیم می شود. همچنین یاد گرفتیم بعضی از ترس های ما به جا و بعضی نا به جا است. ترس های به جا از ما محافظت می کنند و نا به جا مشکلاتی را برای ما به وجود می آورند.

فعالیت های پایانی تدریس: ارزشیابی پایانی

سوالات کتبی صحیح و غلط

- ✓ کودکی دستش را در لانه ی زنبور فرو ببرد. ترس نا به جا است.
 صحیح غلط
- ✓ دانش آموزی در خیابان به حرف فرد غریبه ای گوش بدهد و برود ترس به جا است.
 صحیح غلط
- ✓ ترس از دست دادن نزدیکان ترس نا به جاست.
 صحیح غلط
- ✓ ترس از امتحان خوب است چون باعث می شود بیشتر تلاش کنیم و نمره ی بهتری بگیریم.
 صحیح غلط
- ✓ کسی که ترس به جا یا نا به جا دارد ترسو تلقی می شود.
 صحیح غلط
- ✓ حیوانات هم دارای احساس هستند.
 صحیح غلط

سوالات کتبی جای خالی

- ✓ احساسات به دو دسته ی و..... تقسیم می شوند.
- ✓ ترس..... از انسان محافظت می کند.
- ✓ احساسات..... و..... از احساسات ناخوشایند هستند.
- ✓ ترس از امتحان ترس..... است.
- ✓ احساسی طبیعی و عادی که در انسان و جانوران وجود دارد..... است.

<p>سوالات کتبی چهار گزینه ای</p>	<p>✓ کدام ترس نا به جا است؟ الف) تاریکی (ب) حیوانات درنده (ج) بلندی (د) صدای وحشتناک ✓ کدام یک از احساسات زیر جزء احساسات ناخوشایند است؟ الف) شرم (ب) غم (ج) تعجب (د) همه ی موارد ✓ کدام مورد راه مقابله با غم نیست؟ الف) دعا کنیم و از خدا کمک بگیریم. ب) به خودمان دلداری بدهیم و به خود بگوییم احساس غم طبیعی است اما همیشگی نیست. ج) از بزرگ ترها کمک بگیریم و با آن ها مشورت کنیم. د) بی توجه باشیم و به آن اهمیت ندهیم خود به خود رفع می شود. ✓ کدام راهکار در برخورد با ترس هایمان صحیح نیست؟ الف) درباره ی ترس مان با دیگران صحبت کنیم. ب) از چیزی که می ترسیم آن را نقاشی کنیم. ج) فیلم های وحشتناک تماشا کنیم تا میزا ترس مان کم شود. د) از یاد و نام خدا کمک بگیریم.</p>
<p>سوالات کتبی تشریحی</p>	<p>✓ تفاوت بین احساسات خوشایند و ناخوشایند را بیان کنید؟ ✓ دو راهکار برای شادکردن خود و دیگران بیان کنید؟ ✓ سه راهکار برای برطرف کردن غم بیان کنید؟ ✓ ترس نا به جا را تعریف کنید؟ ✓ چهار مورد از ترس های به جای خود را نام ببرید؟</p>
<p>دادن تکالیف و فعالیت های عملی</p> <p>✓ معلم از دانش آموزان می خواهد فعالیت شماره ۲ کتاب (یکی از شادترین اتفاقات زندگی خود) را به صورت انشا بنویسد و در کلاس بخواند. ✓ به طور داوطلبانه از دانش آموزان بخواهد (فعالیت ۳) موقعیتی را که در آن دچار غم و اندوه شده اند را روی کاغذ بنویسند و به معلم بدهند. ✓ احساسات مختلف دیگران را مشاهده کند. ✓ در مورد راه های برخورد با ترس های به جا و نا به جا پرسش و پاسخ کند. ✓ احساسات مختلف چهره را طراحی کند. ✓ در مورد تفاوت بین ترس های به جا و نا به جا تحقیق کند.</p>	
<p>نقد و بررسی درس</p> <p>محاسن و نقاط قوت</p> <p>✓ در زمینه خودشناسی و تقویت مهارت های کنترل و ابراز احساسات بهتر کمک می کند. ✓ باعث تقویت مهارت های غلبه بر ترسو اندوه می شود.</p>	

✓ به نحوه ی برخورد صحیح با دیگران کمک می کند.

معایب و نقاط ضعف

✓ عدم پرداختن به احساسات دیگر از قبیل خشم، شرم، و ...

✓ عدم استفاده از تصاویر بیشتر

ارائه پیشنهادهای مناسب و راهبردهای امی جهت تقویت نقاط قوت و محاسن درس

✓ بررسی هر یک از احساسات در یک جلسه به طور مبسوط با تصاویر مختلف و کلیپ های آموزشی

ارائه پیشنهادهای مناسب و راهبردهای علمی جهت حذف یا تعدیل نقاط ضعف درس

✓ پرداختن به احساسات دیگر و استفاده از تصاویر مربوطه و تصاویر بیشتر برای انواع احساسات