

به نام خدا

# طرح درس : مهارت‌های زندگی

موضوع: روش‌های مقابله با فشارهای روانی

تهیه و تنظیم: علی سپهوند

بهمن ۱۳۸۷

سازمان آموزش و پرورش شهرستان استان تهران

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان رباط کریم

گروه‌های آموزشی متوسطه

جشنواره روش تدریس مهارت‌های زندگی

درس : مهارت های زندگی

موضوع درس : روش های مقابله با فشار روانی

نام مدرس : علی سپهوند

مدت کلاس : ۳۰ دقیقه

## اقدامات قبل از کلاس

اهداف کلی	تحلیل آموزشی	اهداف جزئی	اهداف رفتاری
آشنایی با روش های موثر در کاهش فشار های روانی و نحوه مقابله با این فشارها در زندگی	- فشار روانی و تعریف آن - نمونه هایی از فشار های روانی - روشهای مقابله با فشار های روانی	دانش آموزان در پایان این درس باید بتوانند: ۱- با مفهوم فشار روانی آشنا شود. ۲- انواع فشار های روانی را بدانند ۳- روشهای مقابله با فشارهای روانی را بشناسد.	دانش آموزان در پایان این درس باید بتوانند : ۱- فشار روانی را تعریف کنند؟ ۲- نمونه هایی از رویدادها یا حوادث فشار زای روانی را فهرست وار ذکر کنند؟ ۳- انواع فشار های روانی را نام برده و توضیح دهند؟ ۴- راههای مقابله با فشار روانی تجزیه و تحلیل کنند؟ ۵- بهترین روش مقابله با فشار های روانی را مورد ارزیابی قرار دهند؟

**درس : مهارت های زندگی**

**موضوع درس : روش های مقابله با فشار روانی**

**نام مدرس : علی سپهوند**

**مدت کلاس : ۳۰ دقیقه**

انتخاب روش تدریس متناسب با محتوا	انتخاب رسانه آموزشی متناسب با محتوا	نتیجه	ارزشیابی تشخیصی	پیش دانسته ها
روش تدریس ، توضیحی ، حل مسأله و بحث گروهی است؟	- بیان شفاهی معلم - تابلو	+	۱- فشار روانی را در چند جمله شرح دهید؟	۱- فشار روانی یعنی چه؟ ۲- اضطراب به چه معناست؟
فشار روانی یعنی چه؟ با روش توضیحی	- گچ	+	۲- چند نمونه از فشار های روانی را که تا بحال تجربه نمودهاید نام ببرید؟	۳- با ذکر مثال نمونه ای از فشار روانی را بگوئید؟
انواع فشار روانی؟ با روش حل مسئله بحث گروهی و پروژه روشهای مقابله با فشار روانی :	- تصاویر - پوسترها - روزنامه ها	+	۳- نقش فشارهای روانی را در زندگی تجربه و تحلیل کنید؟	
با روش حل مسئله و بحث گروهی و پروژه تبیین و تشریح می گردد.	- نقاشی و کاریکاتور - کتاب - کامپیوتر - سی دی - ویدئو پروژکتور	+	۴- به نظر شما روش مقابله فشارهای روانی کدامند؟ و چه تأثیری در کاهش ناراحتی های مادرند؟	

مدلو فضای کلاس	فعالیت های مربوط به معلم	زمان	فعالیت های مربوط به شاگردان
			بصورت انفرادی:
	۱- سلام و احوال پرسی و حضور و غیاب	۲	رتبه و جدول و تکمیل برگه های تمرین در مورد ذکر نمونه هایی از فشار روانی که معمولاً دارند و همچنین تکمیل برگه های تمرین در خصوص ذکر راه حل های پیشنهادی جهت مقابله با فشارهای روانی
	۲- اجرای ارزشیابی تشخیصی	۵	
	۳- مرور مطالب گذشته یا فعالیت های جبرانی	۲	پیشنهادی جهت مقابله با فشارهای روانی
	۴- آماده سازی یا ایجاد انگیزه	۳	ارائه گزارش شیوه های کاربردی روشهای مقابله با فشار روانی بصورت پروژه در کلاس طبق فرم تکمیل جملات ناتمام
	۵- معرفی درس جدید	۲	
	۶- ارائه درس جدید	۹	بصورت گروهی:
	۷- جمع بندی مطالب	۲	شرکت در بحث های گروهی و تبادل نظر در مورد تعیین نمونه هایی از فشار روانی به ترتیب اهمیت در زندگی و ارائه راه حل مناسب جهت مقابله با فشار های روانی و بررسی محدودیت ها مزایا و معایب روشهای پیشنهادی و انتخاب روشهای مناسب و عملی
	۸- ارزشیابی پایانی	۲	
	۹- فعالیت تکمیل	۲	
	۱۰- تعیین تکالیف	۱	

## اقدامات پس از تدریس

تعیین تکلیف	فعالیت های تکمیلی	ارزشیابی پایانی
<p>دانش آموزان عزیز خسته نباشید</p> <p>راه حل ها و پیشنهادات شما بسیار جالب بود .</p> <p>لطفاً جهت آشنایی و اجرای مفید تر روشهای ،</p> <p>برگزاری را که به شما می دهم تکمیل و هفته</p> <p>آینده همراه با ارائه گزارش و با پروژه تحقیق</p> <p>خویش در خصوص نحوه اجرای راههای مقابله</p> <p>با فشار های روانی در کلاس ارائه دهد.</p>	<p>جمع آوری کار های تحقیقی</p> <p>و گزارشات دانش آموزان و معرفی</p> <p>چند روش مقابله با فشار های روانی</p> <p>از طریق ارائه بریده روزنامه ها و به</p> <p>دانش آموزان جهت فهم و درک بیشتر</p> <p>مطلب</p>	<p>۱- چند عامل مهم برای ایجاد فشار روانی ارائه دهید؟</p> <p>۲- با ذکر مثالهایی فشار روانی را توضیح دهید؟</p> <p>۳- چند روش برای کاهش فشار های روانی نام ببرید؟</p> <p>۴- نظرات خود را در مورد فعالیت های روانی امروز</p> <p>بیان کنید؟</p> <p>۵- از جلسه و بحث امروز چه نتیجه ای گرفته اید آنرا</p> <p>توضیح دهید؟</p> <p>۶- به نظر شما کدام روش جهت مقابله با فشار های</p> <p>روانی موثر و مفید است؟</p> <p>۷- در یک جمله ، تصویر و یا گزارش روش پیشنهادی</p> <p>خود را مطرح نمایند؟</p>