

## تسهیل یادگیری درس مهارت خویشتن داری کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم

کوثر میرحسینی<sup>۱</sup>، عادل سلیمانی<sup>۲</sup>، پریا محمودی<sup>۳</sup>، ستایش جعفری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی، مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه

اداره آموزش و پرورش شهرستان کرمانشاه، آموزشگاه دخترانه متوسطه اول فضیلت

[mirhoosseinii@gmail.com](mailto:mirhoosseinii@gmail.com)

۰۹۱۸۸۲۸۶۴۲۴

<sup>۲</sup> دکتری، آموزش مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه

<sup>۲</sup> اداره آموزش و پرورش شهرستان کرمانشاه، آموزشگاه دخترانه متوسطه اول فضیلت

[adelsoleimaniii@gmail.com](mailto:adelsoleimaniii@gmail.com)

۰۹۹۲۱۶۴۵۴۱۷

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی، مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه

<sup>۳</sup> اداره آموزش و پرورش شهرستان کرمانشاه، آموزشگاه دخترانه متوسطه اول فضیلت

[paryamahmoudi.2000@gmail.com](mailto:paryamahmoudi.2000@gmail.com)

<sup>۴</sup> دانشجوی کارشناسی، مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه

<sup>۴</sup> اداره آموزش و پرورش شهرستان کرمانشاه، آموزشگاه دخترانه متوسطه اول فضیلت

[Setayeshjafari1986@gmail.com](mailto:Setayeshjafari1986@gmail.com)

### چکیده:

هدف کلی پژوهش کلی حاضر که از نوع کیفی بوده و با رویکرد مشارکتی انجام شده است، تسهیل یادگیری درس خویشتن داری کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم است. جامعه آماری پژوهش حاضر ۲۸ دانش آموز دختر متوسطه اول دبیرستان فضیلت واقع در استان کرمانشاه می باشد. داده های پژوهش حاضر به کمک مصاحبه نیمه ساختار مند و مشاهده مستقیم توسط اعضای تیم ۳ نفره درس پژوهی در دو مرحله نقد، بررسی و جمع آوری گردید تا داده ها به اشباع نظر برسد. اعضای این تیم درس پژوهی در دو مرحله و در قالب دو تدریس اول و دوم به بررسی طرح درس و اجرای آن پرداختند. با توجه به بررسی های انجام شده از سوی پژوهشگران نقاط ضعف و نکاتی در مورد تدریس اول که با روش بارش فکری تدریس گردید بیان شد و پس از اصلاحات و نقاط ضعف و قوتی که نسبت به طرح درس اول صورت گرفت، تدریس دوم درس نیز با رویکرد مشارکتی فعال و روش ساختن گرایبی اجرا شد. بکارگیری روش ساختن گرایبی در تدریس دوم و استفاده از منابع و ابزار جدید و اعمال ایده های نو در تدریس دوم تغییراتی در فرایند یاددهی، یادگیری دانش آموزان مشاهده شد که نشان دهند ی تاثیر گذاری اعمال نقد های اعضای تیم و تصحیح اجرای معلم بود. این روش ها و اصلاحاتی که انجام گرفت با توجه به تدریس اول و نقد و بررسی هایی بود که توسط اعضای تیم به طرح درس و اجرای آن وارد شد. در بررسی های صورت گرفته نسبت به نقاط ضعف و قوت تدریس های اول و دوم؛ مجموعاً ۵۸ کد در دسته بندی کد های باز قرار گرفت؛ که از ۵۸ کد باز پس از تحلیل و ادغام و دسته بندی ۱۰ کد محوری به دست آمد، و از این ۱۰ کد محوری به دست آمده پس از بررسی های انجام شده، در نهایت ۳ کد در مقوله کلی تر تحت عنوان کد های گزینشی استخراج گردید. نتایج به دست آمده از تدریس اول و دوم بیانگر است که عواملی که بر توسعه معلمان و همچنین کارآمدی تدریس موثر است عبارتند از: مهارت غیر کلامی؛ مهارت کلامی؛ محیط آموزشی؛ محتوای آموزشی؛ چالش های عملکردی؛ تعامل کلاسی؛ تسلط و کنترل به کلاس و کیفیت یادگیری.

**واژگان کلیدی:** درس پژوهی، توسعه حرفه ای، کیفیت تدریس، تفکر و سبک زندگی، خویشتن داری

## ۱- مقدمه

آموزش از طریق ارتقا مهارت ها، توانایی ها و شایستگی های فردی منجر به انباشت سرمایه انسانی در فرد و جامعه می شود و دامنه آزادی فرد را به وسیله افزایش توانمندی های او توسعه می دهد. یکی از ابعاد مهم در طراحی سیاست های عمومی برای رشد اقتصادی و توسعه انسانی پرداختن به مقوله آموزش است (احمدی و همکاران ۱۳۹۴). آموزش بدون امکانات، ابزار ها، وسازمان یا سازمان هایی که آن را محقق سازد امکان پذیر نیست. لذا در تاریخ زندگی اجتماعی انسان ما شاهد ابزار ها و امکانات آموزش بوده ایم (همان). تاثیر گذار ترین عامل در آموزش و یادگیری فراگیران، مربیان و آموزش دهندگان می باشند که نقش کلیدی آن ها، لزوم توجه به آموزش دهنده را در زمینه ی آمادگی لازم برای آموزش راهبرد های آموزشی و یادگیری طلب می کند. نقشی که مربیان و معلمان برای مخاطب خود می توانند داشته باشند نقش بسیار ارزنده و انکار ناپذیری است که می تواند در کیفیت زایی یا کیفیت زدایی نظام آموزشی ایفا کرد. (قربانخانی و صالحی ۱۳۹۵ به نقل از رسولی و همکاران ۱۳۹۹). مدرسه جایی است که ارزشمند ترین و موثر ترین سرمایه های کشور را در اختیار دارد. فرزندان، مهم ترین دارایی های خانواده ها هستند. شیوه کارکردن و موثر بودن در مراکز آموزش، مستلزم شناخت هدف ها، اصول آموزش و پرورش، ویژگی های دانش آموزان، معلمان، برنامه های درسی، روش های آموزش و پرورش و سیاست های حاکم بر هر یک از دوره های تحصیلی است که در هر کشور متفاوت می باشد. با نگاهی به روند کمی و کیفی آموزش و پرورش در تمام جهان و به ویژه در سطح جهان سوم در دهه های اخیر به خوبی متوجه می شویم که ارتقا کیفیت آموزش و پرورش از جمله نشانه های آن است (بزرگی نژاد و همکاران، ۹۶). اصطلاح کیفیت آموزشی محصول جنبی ارزش های ذهنی افراد است. سازمان جهانی استاندارد، کیفیت را مجموعه ویژگی ها و خصوصیت یک فرآورده یا خدمتی که بیانگر توانایی آن در بر آوردن خواسته های بیان شده یا اشاره شده باشد (بازرگان و همکاران، ۱۳۸۱). موفقیت هر نظام آموزشی در حد تعیین کننده ای به دانش و مهارت های حرفه ای معلم بستگی دارد. در نظر ژاپن شایستگی هر نظام به اندازه شایستگی معلمان آن است. از این رو، می توان گفت معلم بهترین عضو نظام آموزشی در فراند یاددهی- یادگیری، معمار اصلی آموزش است (دانش پژوه، ۱۳۸۵). سندرز و ریورز اظهار داشته اند دانش آموزانی که با معلمان که کیفیت مناسبی در تدریس دارند آموزش می بیند، پیشرفت تحصیلی بیشتری دارند. آنها پیشنهاد کرده اند که سیاست های اتخاذ شده باید تاکید بر آموزش معلمان، دادن گوهی نامه، پرداخت دستمزد و توسعه حرفه ای آنان باشد و این عوامل بر کیفیت و توانمندی معلمان تاثیر زیادی دارند. با توجه به نقش اثر گذار معلم بر فرایند یاددهی- یادگیری و این که معلم مهم ترین عامل اثر بخشی در یادگیری دانش آموزان است (ملایی نژاد، ۱۳۹۱). معلم علاقه مند به تدریس با آگاهی و اطلاع از مراحل رشد در دوره ابتدایی، با احترامی که به تفاوت های فردی می گذارد و از روش های تدریس فعال، خلاق، مبتکر و نوآورانه استفاده می نماید و در افزایش علمی و مهارت های حرفه ای خود تلاش می کند معلم موفق است. ایشان ضمن هدایت شاگردان می تواند کلاس را نیز اداره کند ما این خصوصیات را در فرهنگ نوین تدریس و یاددهی بنام درس پژوهی یافته ایم (کشاوری، ۱۳۹۴). درس پژوهی رویکردی همکاری محور به توسعه حرفه ای معلمان است، که در کشور ژاپن منشا گرفته است (ای موراتا، ۱۳۹۵). درس پژوهی یک رویکرد بهبود آموزشی است که معلمان را در مرکز فعالیت حرفه ای قرار می دهد، به طوریکه معلمان با علاقه و میل خود یادگیری دانش آموزان را بهتر درک کنند. فلسفه ی این رویکرد ساده است: معلمان با یک پرسش مشترک راجع به یادگیری دانش آموزان خود گرد هم آیند، طرح درسی ارائه می دهند تا یادگیری دانش آموزان را در عمل مشاهده کنند و مشاهده خود را بررسی کنند. معلمان از طریق این فرایند فرصت های فراوانی دارند، تا یادگیری دانش آموزان را مورد بحث قرار دهند و در باب چگونگی اثر گذاری روش تدریس خود را تبادل نظر کنند (همان) اقدام پژوهی فرایند پژوهش در کلیه سازمان هایی است که قصد دارند در بستر تلاش های متمرکز برای بهبود کیفیت و عملکرد سازمان خود اقدام کنند (رضایی، ۱۳۸۳). مهارت های تفکر ما را قادر می سازد به رویکرد های خردمندانه و علمی نسبت به زندگی دست یابیم. یافتن راه حل هایی علمی و عاقلانه برای مسائلی که با آنها مواجهه می شویم بخش مهم و حیاتی فراگیری نحوه برخورد با زندگی است. در این راستا نقش مربیان و معلمان به عنوان یکی از عوامل آموختن و رشد تفکر و موفقیت در زندگی غیر قابل انکار است (فریمانی، ۱۳۸۸). دانش آموزان در دوره کودکی و نوجوانی با مسائل مختلفی مواجه اند، از جمله ضرورت شناخت خود، غلبه بر بحران هویت، نحوه ارتباط با دیگران، آداب معاشرت، چگونگی کنترل هیجانات، کسب بینش تربیت، ضرورت کنار آمدن با سختیها، مهارت کنترل نفس، دوری از خشونت، غلبه بر کمرویی، راههای افزایش عزت نفس، مهارت استفاده درست از رسانه ها، استفاده بهینه از زمان، پول، اوقات فراغت، قاطعیت و جرأت ورزی در مقابل درخواست های بی جا، مهارت درانتخاب دوست، مهارت های پیشگیری از سوء مصرف مواد، مهارت های اقتصادی، مهارت کنترل افسردگی و شاد زیستن، اصول موفقیت آداب و مهارت های مطالعه و چگونگی ظاهر شدن در اجتماعات (معافی و همکاران، ۱۳۹۲). گستردگی این مسائل زیاد است و به دلیل تعامل فرهنگ ها و جوامع هرروزه ابعاد آنها بیشتر میشود لذا بررسی تأثیر آموزش تفکر و سبک زندگی بر یادگیری تفکر و سبک زندگی و مهارت های دانش آموزان برای مقابله منطقی با این چالش هاست (شعبانی، ۱۳۸۲). یکی از کتاب های مهم در مقطع متوسطه ی اول، کتاب تفکر و سبک زندگی است. از مولفه های اساسی

این کتاب می تواند به پرورش مهارت فکر کردن در دانش آموزان اشاره کرد، با توجه به اینکه دانش آموزان در زندگی شخصی و اجتماعی شان نیاز به تفکر و زندگی بر پایه ی عقل و فکر دارند؛ لازم است این مهارت را بیاموزند. لذا هدف کلی پژوهش حاضر تسهیل یادگیری درس خویشتن داری کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم با رویکرد درس پژوهی است.

## ۲- روش شناسی :

هدف کلی پژوهش کیفی حاضر که از نوع کیفی بوده و با رویکرد درس پژوهی مشارکتی انجام شده است، تسهیل یادگیری درس خویشتن داری کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم است. جامعه آماری پژوهش حاضر ۲۸ دانش آموز دختر متوسطه اول دبیرستان فضیلت واقع در استان کرمانشاه می باشد. داده های پژوهش حاضر به کمک مصاحبه نیمه ساختار مند و مشاهده مستقیم توسط اعضای تیم ۵ نفره درس پژوهی در دو مرحله نقد، بررسی و جمع آوری گردید تا داده ها به اشباع نظر برسد. اعضای این تیم درس پژوهی در دو مرحله و در قالب دو تدریس اول و دوم به بررسی طرح درس و اجرای آن پرداختند. با توجه به بررسی های انجام شده از سوی پژوهشگران نقاط ضعف و نکاتی در مورد تدریس اول که با روش بارش فکری تدریس گردید بیان شد و پس از اصلاحات و نقاط ضعف و قوتی که نسبت به طرح درس اول صورت گرفت، تدریس دوم درس نیز با رویکرد مشارکتی فعال و روش ساختن گرایی اجرا شد.

## ۳- بحث درباره یافته ها



		*	تفکر و تعقل	شناختی/درک و فهم	دانش آموز باید نتایج مثبت به کارگفتن مهارت کنترل نفس(اطاعت از خدا) در زندگی را بفهمد.	
		*	تفکر و تعقل	شناختی/کاربرد	دانش آموز باید درباره نتایج عدم کنترل مهارت نفس در زندگی خود و دیگران در ۵ دقیقه بحث کند.	
		*	اخلاق	عاطفی/دریافت	دانش آموز باید به درخواست های منفی خود توجه کند و نتیجه آن را با انجام ندادن این خواسته ها مقایسه کند.	
		*	اخلاق	عاطفی/ارزش گذاری	دانش آموز باید در مواجهه با پدر و مادر علم خویشتن داری خود را بررسی می کند.	
		*	ایمان	عاطفی/تبلور	دانش آموز باید بتواند با همکاری یکدیگر نقش اراده و عقل را توضیح دهد.	
		*	عمل	روان حرکتی/اجرای مستقل	برای سنجش خود بدون کمک از دیگران یک هفته رفتار خود را زیر نظر بگیرد.	
					۱.خویشتن داری چیست؟ ۲.چگونگی کسب مهارت خویشتن داری ۳.آگاهی از روش های کسب مهارت خویشتن داری	رئوس مطالب
					کتاب درسی، کتاب راهنمای تدریس، لپ تاپ، خودکار	مواد و رسانه های آموزشی
					با پرسش در مورد خویشتن داری و تعریف آن تشخیص داده می شود که دانش آموز تا چه اندازه در رابطه با این مفهوم آشنا هستند، از دانش می خواهیم داوطلبانه تجربیات خود را در زمینه کنترل نفس در اختیار بقیه بگذارند.	پیش بینی رفتار ورودی
					پس از سلام و احوال پرسی با دانش آموزان؛ معلم در می یابد که دانش آموزان آمادگی گوش دادن تدریس را دارند یا خیر	ایجاد ارتباط اولیه

	<p>گروه های کلاسی به ۷ گروه ۴ نفره تقسیم شدند. چیدمان نیمکت ها به صورت ردیفی است. میز معلم در بالای کلاس و در امتداد ردیف وسط نیمکت ها قرار دارد.</p>	<p>گروه بندی، مدل و ساختار کلاسی</p>
<p>زمان: متناوب</p>	<p>وقتی معلم سر کلاس می رود با نشان دادن چند تصویر ذهن دانش آموزان را نسبت به درس متمرکز می کند.</p>	<p>روش ایجاد و تداوم انگیزه</p>
<p>زمان: دقیقه</p>	<p>۱. شما تمایل به مصرف شیرینی جات دارید با علم به اینکه مصرف بیش از حد آن باعث بروز یک سری بیماری ها و در معرض قرار گرفتن سلامتی تان می شود، واکنش شما چیست؟ ۲. شما متوجه می شوید که دوستان به یکی از وسایل شما احتیاج دارد اما توانایی تهیه آن را ندارد. واکنش شما چیست؟</p>	<p>ارزشیابی آغازین</p>
	<p>تلفیقی از روش بارش فکری، الگوی اعضای تیم بارش فکری: ۱. طرح موضوع: انتخاب یک موضوع یا مسئله ۲. گروه سازی و شرح قوانین: تشکیل گروه ها و اعلام قوانین روش بارش فکری ۳. بارش ایده ها: تمرکز دانش آموزان بر روی بروز ایده ها، تاکید معلم به بیان تمامی ایده ها و کمیت پیشنهادها ۴. طبقه بندی ایده ها: دسته بندی ایده ها و تنظیم آن ها به ترتیب اولویت، حذف نظرات مشابه و نامناسب ۵. ارزشیابی ایده ها: ارائه ایده های نهایی و پالایش شده، اصلاح ایده های نادرست (از لحاظ علمی)، قضاوت در باره ایده ها و تاکید روی ایده های نو خلاق</p>	<p>روش های تدریس</p>



ب: فعالیت‌های مرحله حین تدریس

آماده سازی

آماده سازی از زنگ قبل توسط دانش آموزان انجام می شود. دانش آموزان بر اساس گروه بندی شان کنار یکدیگر می نشینند، پس از آن معلم وارد می شود و پس از گفت و گو های اولیه چند عکس برای درگیر کردن ذهن دانش آموزان انجام می دهد.

فعالیت‌های معلم - دانش آموز: این فعالیت‌ها به صورت تلفیقی مطرح می‌شود و تفکیک آن به معنای مجزا بودن فعالیت‌های معلم و دانش آموز است و منطقی به نظر نمی‌رسد و به همین خاطر از خطچین استفاده شده است.

فعالیت های معلم	فعالیت های دانش آموزان
معلم با لپ تاپ به کلاس می آید، به دانش آموزان سلام می کند و از آنها می خواهد برای دریافت مفهوم درس به عکس های روی لپ تاپ نگاه کنند.	دانش آموزان این کلاس علاقه ی زیادی به دیدن عکس ها دارند و اینکه برای فهم درس هرچقدر حواس بیشتری از آنها درگیر شود بازدهی بیشتری دارد. بنابراین با اشتیاق به درس گوش می دهند.
معلم پس از شنیدن نظرات دانش آموزان به بارش فکری می پردازد.	دانش آموزان به سوالات طرح شده پاسخ می دهند.

ارائه درس جدید

<p>معلم از دانش آموزان می پرسد: اگر بدانید که خوردن بیش از حد شیرینی جات براش شما مضر است اما احساس علاقه شدیدی به مصرف آن داشته باشید آیا ترجیح می دهید به اندازه مصرف کنید «پیروی از عقل» یا هرچقدر دوست داشتید مصرف کنید «پیروی از احساس»؟</p>	<p>پاسخ دانش آموزان به این سوال کاملا متفاوت است. طرح این سوال انگیزه در دانش آموزان ایجاد می کند که فکر کنند و به سوال پاسخ دهند؛ عده ای از آنها به سوال پاسخ احساسی و عده ای دیگر پاسخ منطقی می دهند</p>
<p>معلم سوال دوم را مطرح می کند. هدف از طرح سوال سنجیدن دانش آموزان توسط خودشان است که در می یابند چه میزان خویشتن داری دارند. سوال دوم را این گونه می پرسد: شما متوجه می شوید که دوستان به یکی از وسایل شما احتیاج دارد اما توانایی تهیه آن را ندارد. اگر شما نیز توانایی خرید آن را مجدد داشته باشید آیا وسیله خود را به عنوان به دوستان می دهید یا خیر؟</p>	<p>پاسخ دانش آموزان در این سوال نیز متفاوت از یکدیگر است اما اکثریت پس از فکر کردن می گویند وسیله را به دوستان به عنوان هدیه میدهیم.</p>
<p>معلم پس از بحث و توجه گیری از صحبت های دانش آموزان به تعریف کلی مهارت نفس (خویشتن داری) می پردازد.</p>	<p>دانش آموزان که قبل از شنیدن تعریف خویشتن داری در مورد مصداق هایی از آن بحث کرده اند، تعریف گفته شده را بهتر درک می کنند.</p>
<p>معلم از دانش آموزان می خواهد برای دو راهی بین عقل و احساس خود مثال بزنند.</p>	<p>دانش آموزان مثال دعوا با خانواده را می زنند و می گویند اگر دچار احساس هایی مثل عصبانیت و خشم شوند؛ با بروز دادن این احساس پیامد های منفی برایشان پیش می آید پس بهتر است از عقل استفاده کنند و احساس خود را کنترل کنند.</p>
<p>معلم از دانش آموزان می خواهد پیامد های داشتن خویشتن داری را بیان کنند.</p>	<p>دانش آموزان به مواردی مثل: پشیمان نشدن، داشتن اراده قوی، انتخاب مسیر درست و ... اشاره می کنند.</p>
<p>بعد از صحبت دانش آموزان، معلم در یک جمع بندی کلی درباره ی پیامد های مثبت خویشتن داری صحبت می کند.</p>	<p>دانش آموزان صحبت های معلم را تایید می کنند و به هدف طرح درس «تسهیل یادگیری درس خویشتن دارس» نزدیک تر می شوند.</p>
<p>معلم طبق فعالیت ۱ کلاس درسی از دانش آموزان می خواهد با همفکری و مشارکت ویژگی افرادی که مهارت نفس قوی را بیان کنند.</p>	<p>دانش آموزان با مشارکت و همفکری به ویژگی هایی اشاره می کنند.</p>
<p>معلم از دانش آموزان می خواهد طبق فعالیت ۱ کلاس درسی درباره ی ویژگی افرادی که مهارت نفس ضعیفی دارند بحث کنند و نتایج تایید شده را در کتاب درسی یادداشت کنند.</p>	<p>دانش آموزان به موارد بسیاری در باره ی افرادی که ضعیف النفس هستند اشاره می کنند.</p>
<p>معلم از دانش آموزان می خواهد طبق فعالیت ۲ درس خویشتن داری، پیامد هر یک از رفتار های ذکر شده را بیان کنند:</p>	<p>دانش آموزان با همفکری به پیامد های هر گونه از این رفتار ها دست پیدا می کنند.</p>





	<p><b>ب: ارزشیابی تراکمی :</b></p> <p>سوالات زیر به صورت آزمونک در پایان کلاس از دانش آموزان گرفته شد:</p> <p>۱. خویشتن داری چیست؟</p> <p>۲. ویژگی افرادی که خویشتن دار هستند چیست؟</p> <p>۳. روش های مهار نفس را نام ببرید؟</p>	
زمان:	<p>۲ نفر از بچه ها پای تخته ۳ نمونه از خویشتن داری که انجام داده اند را می نویسند و سپس دانش آموزان در این مورد بحث کنند که اگر خویشتن داری انجام نمی شد ممکن بود چه پیامدهای منفی به وجود می آمد.</p>	جمع بندی و ساخت دانش جدید
زمان:	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد در زمینه خویشتن داری یک نقاشی کوتاه بکشند و به دیوار کلاسشان نصب کنند.</p>	تعیین تکالیف و اقدامات بعدی
زمان:	<p>کتاب مهارت های زندگی «دکتر حسین خنیفر و دکتر مزده پورحسینی»</p>	معرفی منابع

ملزومات اجرای تدریس اول:

ابزار و مواد آموزشی:

- کتاب درسی
- کتاب راهنمای تدریس
- لپ تاپ
- خودکار

نمون برگ چیدمان کلاس و محل استقرار مشاهده گران تدریس اول

## تخته کلاس

### میز معلم

دانش آموزان	دانش آموزان	دانش آموزان
دانش آموزان	دانش آموزان	دانش آموزان
دانش آموزان	دانش آموزان	دانش آموزان
دانش آموزان	دانش آموزان	دانش آموزان
دانش آموزان	دانش آموزان	مشاهده گران

محل فیلم برداری

نمونه اسلاید های ارائه شده توسط معلم تدریس اول:

## روش های مهار نفس

سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. انسان نادان ابتدا عمل میکند و بعد فکر میکند. انسان دانا ابتدا فکر میکند و بعد عمل میکند.

عده ای در پیروی از هواهای نفسانی تابع دیگرانند، سعی کنید برای خود تصمیم بگیرید و تابع رفتار علط دیگران نباشید. مهار نفس را برای سوده های فراوان آن تمرین کنید.

مطالعه زندگی انسان های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق میتواند راهگشای شما باشد.

هر شب مروری بر رفتارشان داشته باشید.

Page 9

شما تمایل به مصرف شیرینی جات دارید با علم به اینکه مصرف بیش از حد آن باعث بروز یک سری بیماری ها و در معرض فرار گرفتن سلامتی تان می شود.



Page 2

## مزایای کسب مهار نفس



Page 10

شما متوجه می شوید که دوستان به یکی از وسایل شما احتیاج دارد اما توانایی تهیه آن را ندارد



Page 3

## خویشتن داری

خویشتن داری با مهارت نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت، مهارت خواسته هادور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر زیاده روی ها.

کسب مهارت در مهارت نفس به افراد این توان را می دهد تا آنها به جای انتخاب های غلط تصمیم های بهتری بگیرند.

Page 4

## برای این هفته چکار کنیم؟

اگر خویشتن داری نمیکنم چه نتیجه ای داشت؟	جاهایی که خویشتن داری کردم
اگر با عصبانیت با مادرم صحبت می کردم، ناراحتی عمیقی پیش میامد.	1. از مادرم ناراحت شدم اما ابتدا عصبانیت خود را کنترل کرده سپس با مادرم مسئله را مطرح کردم.

Page 11

تقسیم کار و تعیین نقش اعضای تیم درس پژوهی در تدریس اول

ردیف	نام و نام خانوادگی اعضا	نقش در درس پژوهی
۱	کوثر میرحسینی	مجری تدریس اول
۲	پریا محمودی	مشاهده گر تدریس اول جهت تطبیق طرح درس و اجرا
۳	اعظم اقبالی	مشاهده گر واکنش های معلم و فراگیران در تدریس اول
۴	پریا محمودی	فیلمبردار
۵	ستایش جعفری	مشاهده گر فیلم تدریس اول جهت بررسی نقاط ضعف معلم در حین تدریس

نقد و ارزیابی اجرای تدریس اول

«نکات منفی»

هنگام ورود به کلاس لبخندی بر لب نداشتند و با چهره و قیافه ای خشک کاملاً رسمی وارد شدند؛ برقراری ارتباط اولیه معلم با دانش آموزان از مهم ترین و اولین مهارت های است که معلمان باید داشته باشند زیرا دانش آموزان انعطاف پذیری خود را در گوش دادن و یاد گرفتن مفاهیم درس از دست می دهند؛ دانش آموزان معمولاً با معلمانی انس می گیرند که در برقراری ارتباط اولیه خوب عمل می کنند.

ظاهر ایشان کاملاً مناسب بود البته بهتر بود از پوششی استفاده می کردند که رنگ شادی داشته باشد، پوشش تمام مشکی برای روحیه ی دانش آموزان مناسب نیست. از جمله موارد مهمی که نشان دهنده ی شخصیت افراد است پوشش و ظاهر انسان هاست. ظاهر معلمان در محیط کلاسی بهتر است به طوریکه باشد که شان و شخصیت معلم حفظ شود و همچنین بتواند با ایجاد ترکیب رنگ هایی مناسب و سازگار با محیط کاری خود به دانش آموزان انتقال پیام داشته باشد. به نقل از (حمزه لو، ۹۹): معلم یکی از عناصر مهم در بدنه تعلیم و تربیت است و نقش الگویی در دانش آموزان دارد، در این میان پوشش ظاهری معلم نسبت به ویژگیهای دیگر او در اولویت امور قرار می گیرد.

فیلم برداری باید از همان ابتدای کلاس شروع می شد. معلم به محض ورودش به کلاس شروع به انجام تدریس کرد در صورتیکه مناسب بود حتماً حضور و غیاب انجام شود؛ انجام دادن فرایند حضور غیاب به نحوی به دانش آموزان این پیام را انتقال می کند که حضور یا عدم حضورشان در کلاس درس برای معلم حائز اهمیت است؛ بهتر است معلم در جلسات بعدی از غائبین دلیل غیبت شان را جویا شود که به ارتباط بین خود و دانش آموزان کمک کند.

به محض ورود معلم به کلاس تدریس شروع شد؛ دانش آموز در دقایق اولیه ی کلاس نیاز دارد که با فضای کلاس و درسی جدید انس بگیرد که بتواند درس را بهتر و عینی تر درک کند به همین دلیل نیاز است معلم در ابتدای کلاس با ایجاد صمیمیت و آماده سازی در کلاس این امکان را برای دانش آموزان فراهم آورد؛ در این صورت به دانش آموزان در درک مطالب کمک می کند.

اگر محیط یادگیری را دایره در نظر بگیریم، شخصیت معلم مرکز این دایره است و اولین گام یاددهی و یادگیری ارتباط انسانی موفق فرآیند است. چنانچه این ارتباط به خوبی برقرار شود همچون پلی زمینه را برای انتقال دانش ها و مهارت ها و نگرش ها فراهم می کند (عبدی زین، ۹۹).

معلم دانش آموزان را «شما» خطاب می کرد و از آوردن اسم کوچک آنها خودداری می کرد و همین باعث به وجود آمدن یه جو رسمی و محترمانه شده بود. از معلم در حین تدریس انتظار می رفت که گاهی کلمات را شمرده تر بیان کند که دانش آموزان بتوانند به شیوه ی تاملی به درس گوش بدهند اما در برخی از مواقع تدریس معلم بیان سریع و سرسری داشت. گاهی معلم صدای خود را پایین می آورد و گاهی بالا می برد و این یکی از بهترین نکات فن بیانی که در این تدریس رعایت شد.

با توجه به اینکه مدرسه وظیفه انتقال مهم ترین مفاهیم را به مهم ترین شنوندگان جامعه بر عهده دارد، آگاهی از مباحثی چون تن، ارتفاع، حجم صدا و شناخت هجاها و آواها و نیز کاربرد و توجه به آن ها در عرصه تدریس سبب خواهد شد تا مدرس همچون بازیگری که در صحنه تئاتر با رعایت تکنیک های بیان، بیننده را مسحور خود می نماید، سبب به وجود آمدن علاقه به درس در دانش آموز و دریافت بهتر مطالب توسط او گردد. در این صحنه معلمی موفق تر است که آگاهی و دانش بیشتری داشته باشد و بتواند آنچه را می داند با بیانی شیوا اثرگذار به مخاطبین ارائه نماید. (کشاورز و حق خواه، ۱۳۹۵)

در ابتدای درس و نشان دادن عکس ها و همچنین نتیجه گیری صحبت های دانش آموزان توسط معلم، تعریف خویشتن داری خیلی زود بیان شد در حالی که باید معلم صبر میکرد دانش آموزان خودشان به مفهوم خویشتن داری برسند؛ زمانی که دانش آموزان با تفکر و بحث توسط خودشان به یک نتیجه گیری یا تعریف واحد می رسند بهتر می توانند آن درس را در ذهن شان سازمان دهی کنند.

معلم برای تدریس خود از لپ تاپ استفاده کرد و عکس های ابتدای درس را با لپ تاپ به دانش آموزان نشان داد. همچنین با استفاده از تخته وایت برد خلاصه ی درس و فعالیت داده شده در کتاب را نوشت. استفاده ی معلم از لپ تاپ در تدریس یک حرکت مثبت بود.

هاسدون (۱۹۹۷) بیان می کند که چند رسانه ای در محیط یادگیری به این منظور طراحی شده است تا به فهم، دانش و اعتماد به نفس کاربران جدید کمک و آنها را برای استفاده از چند رسانه ای در کمک به یادگیری و تدریس تشویق کند. مهم ترین مزیت چند رسانه ای در مقایسه با اشکال دیگر آموزش، انعطاف پذیری در عرصه اطلاعات و دستیابی سریع آن در فراهم کردن بازخورد است. هدف اصلی از به کار گیری چند رسانه ای این است که به یادگیری دانش آموزان کمک کند و سواد آنها را بالا ببرد (چانگ، ۱۹۹۶).

در ابتدای تدریس، معلم موضوع درس را عنوان نکرد و دانش آموزان دقایقی از ابتدای تدریس نمی دانستند موضوع درس چیست. دمای اتاق کاملاً متعادل بود و شرایط محیطی خوبی برای تدریس فراهم بود. وجود شوقاژ در کلاس و پنجره های بسته که صدای بیرون را به داخل کلاس انتقال نمی دهند خیلی به فهم دانش آموزان کمک می کند. اما به دلیل تایم محدود کلاس به برخی از دانش آموزان اجازه ی صحبت داده نمی شد و مبحث بعدی شروع می شد.

تدریس معلم در یک قسمت هایی از درس طبق طرح درس نبود، مثلاً ارزشیابی آغازین انجام نگرفت. همچنین پس از تدریس نیز باید ارزشیابی صورت می گرفت اما معلم بحث را به اتمام رساند و ارزشیابی پایانی را انجام نداد.

ارزشیابی آغازین از مهم ترین قسمت های طرح درست که باید به درستی انجام شود زیرا دانش آموزان با ایجاد سوال در ذهنش به دنبال جواب سوال در بطن سخنان معلم می گردد و همین امر به انسجام فکری او در حین فرا دادن به درس کمک می کند.

در درس تفکر بهتر است گروه بندی انجام بگیرید که دانش آموزان با یکدیگر نیز بحث و گفت و گو داشته باشند، اما در این تدریس هیچ گروه بندی برای دانش آموزان انجام نگرفت و معلم فعالیت ها و نظرات پرسیده شده را به صورت فردی از دانش آموزان می خواست.

اما با توجه به اینکه درس تفکر یک درس مشارکتی و گروهی است معلم از هیچ کار گروهی استفاده نکرد و فقط به نظر فردی متکی بود. در حین انجام فعالیت های کلاسی دانش آموزان پس بیان نظرات خود تشویق نمی شدند. تکالیف انجام شده پای تخته فقط با یک ماژیک نوشته شده بود.

در طرح درس گروه بندی انجام شده اما در حین درس اعمال نشده بود و چیدمان صندلی ها به صورت سنتی بود، بهتر بود گروه ها با اعضای مشخص کنار یکدیگر می نشستند که همفکری دانش آموزان بهتر باشد.

معلم در تمام طول تدریس به صورت نشسته تدریس را انجام داد و همین امر باعث شد تسلط کاملی بر کلاس نداشته باشد و نیمکت های آخر شروع به ایجاد نظمی کنند. زمانی که در کلاس بی نظمی ایجاد شد معلم هیچ تذکری به دانش آموزان نداد و سعی نکرد کلاس را کنترل کند.

بین پاسخ دهندگان به سوالات معلم، تعادلی برقرار نبود و تا پایان کلاس چند نفر از دانش آموزان چند بار صحبت کردند و نظر دادند در صورتیکه که بهتر بود از همه نظر پرسیده شود.

## نکات مثبت:

فن بیان معلم بسیار شیوا و عالی بود به طوری که بدون مکث کردن یا به کار بردن کلمات تکراری و خسته کننده درس را ارائه می داد  
ایجاد انگیزه که نشان دادن عکس بود ایده ی خوبی بود؛ چرا که باعث شد ذهن دانش آموزان از همان ابتدای کلاس درگیر درس شد و از پرداختن به افکار متفرقه جلوگیری شد، همچنین زمانی که از دانش آموزان نظری فعالیتی خواسته می شود با توجه به علاقه ای که در اظهار نظر کردن دارند به ادامه ی درس به خوبی گوش می دهند. در درس تفکر باید دانش آموزان تمام نظرات خود را بیان کنند و معلم صحبت هایشان را تایید یا رد کند زیرا در فکر کردن هیچ درست مطلق یا غلط مطلق وجود ندارد؛ در این درس دانش آموزان باید مهارت پرورش فکر بیاموزند پس بهتر است بجای برچسب «نظر خوب یا نظر بد» زدن به تفکرات دانش آموزان به آنها فرصت تفکر داده شود.

معلم گاه به گاه برای فهم بیشتر دانش آموزان آن ها را به چالش می انداخت و از آنها سوال می پرسید.

در آخر به دانش آموزان یک تکلیف محول شد که به عینی شدن درس برای دانش آموزان بسیار کمک می کند. همین تکلیف باعث درگیر شدن مجدد ذهن دانش آموز با مبحث درسی که آموخته است می شود و باید می شود به صورت عملی و کاربردی درس را به خاطر بسپارد. در حین درس تلاش شد که با صحبت و انرژی زیادی تدریس شود همچنین در زمان انجام تکالیف درسی از مثال های عینی زیادی استفاده شد.

## پیشنهادات:

- استفاده از پاورپوینت و رسانه ها در دروسی مثل تفکر بازدهی بهتری دارند، پیشنهاد می شود در تدریس بعدی حتما از پاورپوینت استفاده شود.
- در درس تفکر با توجه به ازاد بودن مباحث پیشنهاد می شود به اکثر دانش آموزان اجازه ی نظر دادن داده شود.
- برای درک بهتر دانش آموزان پیشنهاد می شود ارزشیابی آغازین و پایانی جدی تر انجام شود.
- معلم می تواند برا تعامل بهتر به دانش آموزان پیشنهاد دهد با یکدیگر در حین کلاس به بحث و گفتگو بپردازند.





موضوع درس: مهارت خویشتن داری  
 کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فراسدهای اجرایی و تربیتی  
 تاریخ اجرائی و تربیتی: ۱۴۰۱/۹/۲۹  
 National Conference on Applied Studies in Education Processes



مدت اجرا: ۱۵ دقیقه	مکان: دبیرستان متوسطه اول فضیلت	تعداد فراگیران: ۲۸ نفر	کلاس: هشتم	مجرى: کوثر میرحسینی
--------------------	---------------------------------	------------------------	------------	---------------------

الف: قبل از تدریس

اهداف بر اساس تلفیقی از هدف نویسی برنامه درسی ملی و طبقه بندی جدید بلوم

سطح هدف		اهداف و پیامدها										
هدف کلی	آشنایی دانش آموزان با مهارت کنترل نفس (خویشتن داری)											
اهداف مرحله ای	۱. آشنایی با مفهوم کنترل نفس ۲. تسلط دانش آموزان بر روش های مهارت نفس ۳. آشنایی دانش آموزان با پیامدهای عدم مهارت نفس											
هدف های رفتاری آموزشی	اهداف (با رعایت توالی محتوای درسی) انتظارات در پایان آموزش	عناصر برنامه درسی ملی تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق عرصه ارتباط با										
	حیطه و سطح بلوم در	<table border="1"> <tr> <td>عن</td> <td>خو</td> <td>خدا</td> <td>خ</td> <td>خل</td> </tr> <tr> <td>صر</td> <td>د</td> <td>لق</td> <td>قت</td> <td></td> </tr> </table>	عن	خو	خدا	خ	خل	صر	د	لق	قت	
عن	خو	خدا	خ	خل								
صر	د	لق	قت									
	شناختی / دان	دانش آموز باید بتواند مفهوم خویشتن داری را فراگیرد.										
	شناختی / درک و تفکر و تعقل	دانش آموز باید نتایج مثبت به کارگرفتن مهارت کنترل نفس (اطاعت از خدا) در زندگی را بفهمد.										

	*			تفکر و تعقل	شناختی/کاربرد	دانش آموز باید درباره نتایج عدم کنترل مهارت نفس در زندگی خود و دیگران در ۵ دقیقه بحث کند.	
			*	اخلاق	عاطفی/دریافت	دانش آموز باید به درخواست های منفی خود توجه کند و نتیجه آن را با انجام ندادن این خواسته ها مقایسه کند.	
	*			اخلاق	عاطفی/ارزش گذاری	دانش آموز باید در مواجهه با پدر و مادر علم خویشتن داری خود را بررسی می کند.	
			*	ایمان	عاطفی/تبلور	دانش آموز باید بتواند با همکاری یکدیگر نقش اراده و عقل را توضیح دهد.	
			*	عمل	روان حرکتی/اجرای مستقل	برای سنجش خود بدون کمک از دیگران یک هفته رفتار خود را زیر نظر بگیرد.	
۱. خویشتن داری چیست؟							
۲. چگونگی کسب مهارت خویشتن داری							
۳. آگاهی از روش های کسب مهارت خویشتن داری							
رئوس مطالب							
کتاب درسی، کتاب راهنمای تدریس، پروژوکتور، لپ تاپ، پاورپوینت، فیلم آموزشی، خودکار							
مواد رسانه های آموزشی							
با پرسش در مورد خویشتن داری و تعریف آن تشخیص داده می شود که دانش آموز تا چه اندازه در رابطه با این مفهوم آشنا هستند، از دانش می خواهیم داوطلبانه تجربیات خود را در زمینه کنترل نفس در اختیار بقیه بگذارند.							
پیش رفتار ورودی							
زمان: دقیقه	معلم باید حضور و غیاب اولیه را انجام دهد، پس از سلام و احوال پرسی با دانش آموزان؛ معلم در می یابد که دانش آموزان آمادگی گوش دادن تدریس را دارند یا خیر						ایجاد ارتباط اولیه
گروه بندی، مدل و ساختار کلاسی							
گروه های کلاسی به ۷ گروه ۴ نفره تقسیم شدند. چیدمان نیمکت ها به صورت ردیفی است. میز معلم در بالای کلاس و در امتداد ردیف وسط نیمکت ها قرار دارد.							

<p>زمان: ۱۵ دقیقه مستأجاب</p>	<p>وقتی معلم سر کلاس می رود با نشان دادن چند تصویر ذهن دانش آموزان را نسبت به درس متمرکز می کند. همچنین با پخش فیلمی مرتبط با موضوع درس از دانش آموزان می خواهد درک و دریافت خود را از فیلم بازگو کنند.</p>	<p>روش ایجاد و تداوم انگیزه</p>
<p>زمان: ۱۵ دقیقه</p>	<p>۱. شما تمایل به مصرف شیرینی جات دارید با علم به اینکه مصرف بیش از حد آن باعث بروز یک سری بیماری ها و در معرض قرار گرفتن سلامتی تان می شود، واکنش شما چیست؟ ۲. شما متوجه می شوید که دوستان به یکی از وسایل شما احتیاج دارد اما توانایی تهیه آن را ندارد. واکنش شما چیست؟</p>	<p>ارزشیابی آغازین</p>
	<p>تلفیقی از روش بارش فکری و ۵e</p> <p>۱. درگیر کردن: تحریک حس کنجکاوی و علاقه ی دانش آموزان از طریق انجام یک فعالیت، طرح سوال جالب، خواندن یک داستان نیمه تمام، نشان دادن یک عکس جالب و ...</p> <p>۲. کاوش: مشاهده دقیق و ثبت مشاهدات، تفکر آزاد و بحث گروهی، پیش بینی و انجام آزمایش پرورش مهارت های کاوشگری</p> <p>۳. توصیف: شرح و توصیف دقیق مشاهدات به صورت کتبی و شفاهی، بیان راه حل ها و پاسخ های احتمالی (پرورش مهارت های تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل)</p> <p>۴. گسترش: جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف، تعمیم و گسترش یافته ها و ایجاد ارتباط بین ایده های مرتبط به هم (پرورش توانایی کاربرد مفاهیم در موقعیت جدید)</p> <p>۵. ارزشیابی: ارزشیابی دانش و به ویژه مهارت های کسب شده در فرایند یادگیری (استفاده از روش خود ارزشیابی)</p>	<p>روش های تدریس</p>

## الگوهای فعال تدریس ، الگوی 5E



ب: فعالیت‌های مرحله حین تدریس

<p>نقشه دوره</p>	<p>آماده سازی از زنگ قبل توسط دانش آموزان انجام می شود. دانش آموزان بر اساس گروه بندی شان کنار یکدیگر می نشینند و نماینده کلاس سیستم را روشن می کند و پاورپوینت طراحی شده برای درس مورد نظر را بارگذاری می کند. کلاس را با پخش فیلم آموزشی شروع می کنیم و سپس به بیان مفهوم درس می پردازیم.</p>	<p>آماده سازی</p>
----------------------	---	-------------------

فعالیت‌های معلم - دانش آموز: این فعالیت‌ها به صورت تلفیقی مطرح می‌شود و تفکیک آن به معنای مجزا بودن فعالیت‌های معلم و دانش آموز است و منطقی به نظر نمی‌رسد و به همین خاطر از خط‌چین استفاده شده است.

فعالیت های معلم	فعالیت های دانش آموزان
معلم با لپ تاپ به کلاس می آید، به دانش آموزان سلام می کند و از آنها می خواهد برای دریافت مفهوم درس به فیلم بارگذاری شده نگاه کنند.	دانش آموزان این کلاس علاقه ی زیادی به دیدن فیلم دارند و اینکه برای فهم درس هرچقدر حواس بیشتری از آنها درگیر شود بازدهی بیشتری دارد. بنابراین با اشتیاق به درس گوش می دهند.
معلم از دانش آموزان می خواهد دریافت خود را از دیدن فیلم بگویند.	دانش آموزان در بیان دریافت خود می گویند: این بچه ها از خوردن مارشمالو منع شده اند و در تلاش اند با اینکه دوست دارند مارشمالو را بخورند اما به دست نزنند.
معلم پس از شنیدن نظرات دانش آموزان به بارش فکری می پردازد.	دانش آموزان به سوالات طرح شده پاسخ می دهند.
معلم از دانش آموزان می پرسد: اگر بدانید که خوردن بیش از حد شیرینی جات برآش شما مضر است اما احساس علاقه شدیدی به مصرف آن داشته باشید آیا ترجیح می دهید به اندازه مصرف کنید «پیروی از عقل» یا هرچقدر دوست داشتید مصرف کنید «پیروی از احساس»؟	پاسخ دانش آموزان به این سوال کاملا متفاوت است. طرح این سوال انگیزه در دانش آموزان ایجاد می کند که فکر کنند و به سوال پاسخ دهند؛ عده ای از آنها به سوال پاسخ احساسی و عده ای دیگر پاسخ منطقی می دهند
معلم سوال دوم را مطرح می کند. هدف از طرح سوال سنجیدن دانش آموزان توسط خودشان است که در می یابند چه میزان خویشتن داری دارند. سوال دوم را این گونه می پرسد: شما متوجه می شوید که دوستان به یکی از وسایل شما احتیاج دارد اما توانایی تهیه آن را ندارد. اگر شما نیز توانایی خرید آن را مجدد داشته باشید آیا وسیله خود را به عنوان به دوستان می دهید یا خیر؟	پاسخ دانش آموزان در این سوال نیز متفاوت از یکدیگر است اما اکثریت پس از فکر کردن می گویند وسیله را به دوستان به عنوان هدیه می‌دهیم.
معلم پس از بحث و نتیجه گیری از صحبت های دانش آموزان به تعریف کلی مهارت نفس (خویشتن داری) می پردازد.	دانش آموزان که قبل از شنیدن تعریف خویشتن داری در مورد مصداق هایی از آن بحث کرده اند، تعریف گفته شده را بهتر درک می کنند.

ارائه درس جدید

<p>دانش آموزان مثال دعوا با خانواده را می زنند و می گویند اگر دچار احساس هایی مثل عصبانیت و خشم شوند؛ با بروز دادن این احساس پیامد های منفی برایشان پیش می آید پس بهتر است از عقل استفاده کنند و احساس خود را کنترل کنند.</p>	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد برای دو راهی بین عقل و احساس خود مثال بزنند.</p>
<p>دانش آموزان به مواردی مثل: پشیمان نشدن، داشتن اراده قوی، انتخاب مسیر درست و ... اشاره می کنند.</p>	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد پیامد های داشتن خویشتن داری را بیان کنند.</p>
<p>دانش آموزان صحبت های معلم را تایید می کنند و به هدف طرح درس «تسهیل یادگیری درس خویشتن داری» نزدیک تر می شوند.</p>	<p>بعد از صحبت دانش آموزان، معلم در یک جمع بندی کلی درباره ی پیامد های مثبت خویشتن داری صحبت می کند.</p>
<p>دانش آموزان با مشارکت و همفکری به ویژگی هایی اشاره می کنند.</p>	<p>معلم طبق فعالیت ۱ کلاس درسی از دانش آموزان می خواهد با همفکری و مشارکت ویژگی افرادی که مهار نفس قوی را بیان کنند.</p>
<p>دانش آموزان به موارد بسیاری در باره ی افرادی که ضعیف النفس هستند اشاره می کنند.</p>	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد طبق فعالیت ۱ کلاس درسی درباره ی ویژگی افرادی که مهار نفس ضعیفی دارند بحث کنند و نتایج تایید شده را در کتاب درسی یادداشت کنند.</p>
<p>دانش آموزان با همفکری به پیامد های هر گونه از این رفتار ها دست پیدا می کنند.</p>	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد طبق فعالیت ۲ درس خویشتن داری، پیامد هر یک از رفتار های ذکر شده را بیان کنند: علاقه به بدگویی پشت سر دیگران، مهار خشم، قانون شکنی، حرص به جمع آوری ثروت و...</p>
<p>دانش آموزان با تامل به درس گوش می دهند.</p>	<p>معلم به یاددهی روش های مهار نفس می پردازد.</p>
<p>دانش آموزان با علاقه از شنیدن داستان استقبال می کنند.</p>	<p>معلم برای فهم راحت تر روش های مهار نفس از داستان پوریای استفاده می کند.</p>
<p>چند نفر از دانش آموزان برای انجام این کار داوطلب می شوند.</p>	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد برای سنجش خویشتن داری خود یک هفته تمام رفتار های خود را یادداشت و پیامد های انجام دادن یا ندادن آنها را بنویسند.</p>

<p>معلم از دانش آموزان می خواهد یک فهرست طراحی کنند و ۷ روز رفتار خود را ارزشیابی کنند. در یک سمت فهرست بنویسند «جاهایی که خویشتن داری می کردم» و در سمت بعدی بنویسند «اگر خویشتن داری نمی کردم چه میشد» و سپس بهد از گذشت یک هفته آن را به معلم تحویل دهند.</p>	<p>فعالیت‌های خلاقانه دانش آموزان</p>
<p>ج: فعالیت‌های تکمیلی</p>	
<p>زمان: در طول</p>	<p><b>الف: تکوینی (در جریان تدریس)</b> در حین تدریس از دانش آموزان سوالات پرسیده می شود: ۱. اگر شخصی خویشتن داری نداشته باشد چه اتفاقی برایش می افتد؟</p>

	<p>۲. شما در طول زندگی تان چه زمانی بین نفس و عقل تان بین دو راهی افتاده اید؟</p> <p>۳. روش های مهار نفس کدامند؟</p> <p>۴. از نظر شما اگر یم فرد نتواند خشم خود را کنترل کند ممکن است چه پیامدهایی گریبان او را بگیرد.</p> <p><b>ب: ارزشیابی تراکمی :</b></p> <p>سوالات زیر به صورت آزمونک در پایان کلاس از دانش آموزان گرفته شد:</p> <p>۱. خویشتن داری چیست؟</p> <p>۲. ویژگی افرادی که خویشتن دار هستند چیست؟</p> <p>۳. روش های مهار نفس را نام ببرید؟</p>	
زمان:	<p>۲ نفر از بچه ها پای تخته ۳ نمونه از خویشتن داری که انجام داده اند را می نویسند و سپس دانش آموزان در این مورد بحث کنند که اگر خویشتن داری انجام نمی شد ممکن بود چه پیامدهای منفی به وجود می آمد.</p>	جمع بندی و ساخت دانش جدید
زمان:	<p>معلم از دانش آموزان می خواهد در زمینه خویشتن داری یک نقاشی کوتاه بکشند و به دیوار کلاسشان نصب کنند.</p>	تعیین تکالیف و اقدامات بعدی
زمان:	<p>کتاب مهارت های زندگی «دکتر حسین خنیفر و دکتر مژده پورحسینی»</p>	معرفی منابع

ملزومات اجرای تدریس دوم:

ابزار و مواد آموزشی:

کتاب درسی

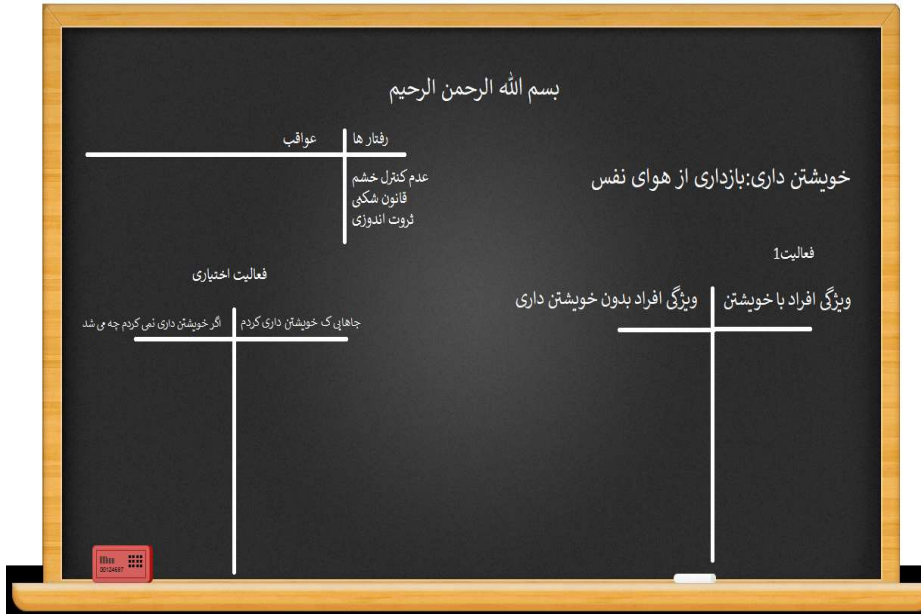
کتاب راهنمای تدریس

پروژوکتور





طرح تخته کلاس



## نمونه اسلاید های ارائه شده توسط معلم:

### روش های مهار نفس

سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. انسان نادان ابتدا عمل میکند و بعد فکر میکند. انسان دانا ابتدا فکر میکند و بعد عمل میکند.

عده ای در پیروی از هواهای نفسانی تابع دیگرانند، سعی کنید برای خود تصمیم بگیرید و تابع رفتار غلط دیگران نباشید. مهار نفس را برای سوده های فراوان آن تمرین کنید.

مطالعه زندگی انسان های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق میتواند راهگشای شما باشد.

هر شب مروری بر رفتار تان داشته باشید.

Page 9

شما تمایل به مصرف شیرینی جات دارید یا علم به اینکه مصرف بیش از حد آن باعث بروز یک سری بیماری ها و در معرض قرار گرفتن سلامتی تان می شود.



Page 2

### مزایای کسب مهارت نفس



Page 10

شما متوجه می شوید که دوستان به یکی از وسایل شما احتیاج دارد اما توانایی تهیه آن را ندارد



Page 3

### برای این هفته چکار کنیم؟

اگر خوشبین داری نمیکردم چه نتیجه ای داشت؟	جاهایی که خوشبین داری کردم
اگر با خصمانیت با مادرم صحبت می کردم ناراحتی صمیمی پیش میامد.	1. از مادرم ناراحت شدم اما ابتدا خصمانیت خود را کنترل کرده سپس با مادرم مسئله را مطرح کردم.

Page 11

### خویشتن داری

خویشتن داری یا مهارت نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در باز داشتن خود از توجه به چیز های زبان آور و زشت، مهارت خواسته هاندور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر زبانه روی ها.

کسب مهارت در مهارت نفس به افراد این توان را می دهد تا آنها به جای انتخاب های غلط تصمیم های بهتری بگیرند.



Page 4

تقسیم کار و تعیین نقش اعضای تیم درس پژوهی در تدریس دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی اعضا	نقش در درس پژوهی
۱	کوثر میرحسینی	مجری تدریس دوم
۲	پریا محمودی	مشاهده گر تدریس دوم جهت تطبیق طرح درس و اجرا
۳	اعظم اقبالی	مشاهده گر واکنش های معلم و فراگیران در تدریس دوم
۴	پریا محمودی	فیلمبردار
۵	ستایش جعفری	مشاهده گر فیلم تدریس دوم جهت بررسی نقاط ضعف معلم در حین تدریس

## نقد و ارزیابی اجرای ۲

با توجه به اینکه در تدریس اول نقد هایی وارد شد، سعی شد در طرح درس دوم و تدریس دوم این نقد ها لحاظ شود و تدریس دوم به نحوی صورت بگیرد که کامل تر از تدریس اول باشد.

### نقاط منفی:

معلم در این تدریس اصلا از تخته استفاده نکرد و فقط به پخش فیلم و پاور پوینت برای اجرای تدریس متکی بود، بهتر بود از تخته وایت برد نیز استفاده شود زیرا دانش آموزان بیشتر با تخته در تدریس مانوس هستند. در هنگام پخش فیلم چند نفر از دانش آموزان شلوغ کردند که معلم با تسلط اندک به این موضوع رسیدگی کرد. صدای معلم در برخی از قسمت های تدریس بسیار بالا بود؛ بهتر بود صدای ایشان به اندازه باشد.

گروه بندی قبل از تدریس انجام شد اما در چیدمان صندلی ها گروه ها به صورت ردیفی نشستند و دانش آموزان حین صحبت های گروهی به یکدیگر دید نداشتند.

در پاورپوینتی که ارائه شد معلم فقط به انجام فعالیت ها اشاره کرده بود و در کلاس در این رابطه بحث و گفت و گو شد اما هیچ جمع بندی از فعالیت های خواسته شد در اسلاید ها وجود نداشت و همین باعث شد دانش آموزان ندانند برای تکالیف کتاب چه چیزی را بنویسند.

زمانی که سوالی پرسیده می شود به افراد کمی اجازه ی اظهار نظر کردن در رابطه با سوال داده می شد و همین باعث می شد بسیاری از اندیشه ها ناگفته بماند.

معلم چند بار سوالات یک سری از دانش آموزان را نادیده گرفت و به ادامه ی درس پرداخت در صورتیکه باید در حین درس به سوالات طرح شده در ذهن دانش آموز نیز پاسخ داد.

## نکات مثبت:

پوشش معلم به مراتب از تدریس اول بسیار بهتر شده بود و حتی دانش آموزان نیز از این رنگ ها و ظاهر رضایت داشتند. فن بیان ایشان در تدریس بسیار خوب بود و دانش آموزان تشویق می شدند که در بحث ها مشارکت ها داشته باشند. فیلم پخش شده در ابتدای کلاس انقدر برای بچه ها جذاب بود که بلافاصله بعد از اتمام فیلم همگی آنها آماده ی صحبت کردن و ارائه ی نظر بودند و این یعنی ذهن این دانش آموزان بسیار عالی درگیر شده بود.

استفاده از پاورپوینت و بهره گیری از اسلاید های رنگارنگ برای دانش آموزان یکی از نکات مثبت این تدریس بود. معلم به خوبی می توانست در کلاس دانش آموزان را با موضوع درگیر کند و با پرسیدن سوالات پی در پی از دانش آموزان باعث انسجام فکری آنها در ساعت کلاسی شده بود.

استفاده از داستان پوریای ولی برای تثبیت بیشتر مفهوم درس برای دانش آموزان بسیار دلنشین بود و با اشتیاق به درس گوش میدادند. جمع بندی های معلم در حین تدریس از صحبت های دانش آموزان کاملا دقیق بود. نحوه ی ایستادن معلم در کلاس و عدم حرکت مداوم و بی دلیل یکی از نکات خوبی بود که معلم توانست رعایت کند. معلم در طرح سوالات خیلی خوب تلاش می کرد که دانش آموزان ابتدا در رابطه با سوال تفهیم شوند؛ سپس به دانش آموزان اجازه ی صحبت کردن می داد.

استفاده ی مناسب از زبان بدن مثل: حرکت دست ها، نحوه ی تکان داد سر و لبخند زدن احساس راحتی که معلم با دانش آموزان در حین تدریس داشت باعث شد دانش آموزان بدون ترس از رد یا تایید صحبت هایشان، اظهار نظر کنند. معلم در حین تدریس با استفاده از مثال های زیاد و قرار دادن دانش آموز در موقعیت فرضی باعث شد دانش آموزان از لحاظ ذهنی پذیرای درس باشند. در این تدریس دانش آموزان به خوبی با توضیحات معلم توانستند تفاوت عقل و احساس و رفتار های وابسته به این دو را پیدا کنند و دریابند که کدام یک از تصمیم هایشان بر پایه ی عقل و کدام یک بر پایه ی احساس است.

از مهم ترین فعل های واجب برای انسان، احترام به پدر و مادر است؛ معلم در حین تدریس به خوبی به این احترام اشاره کرد و به دانش آموزان آموخت در شیوه هایی که از والدین خشمگین یا ناراحت هستند چگونه به این احساس شان غلبه کنند.

## پیشنهادات:

- معلم می تواند همزمان از ۲ یا ۳ الگوی تدریس در تدریس خود استفاده کند.
- می توان برای عینی تر کردن درس با دانش آموزان بازی فکری انجام داد.
- در درس تفکر و سبک زندگی بهتر چیدمان صندلی ها کاملا گروهی باشد.

- در انجام فعالیت های کلاسی به یک جمع بندی کلی برسند.
- معلم می تواند در حین استفاده از ارائه از طریق پاورپوینت از تخته وایت برد نیز استفاده کند.

## جدول کد گذاری باز، محوری، گزینشی

ردیف	کد ها	کدهای باز	کدهای محوری	کد های گزینشی
۱	لیخند نداشتن معلم هنگام ورود به کلاس	A۱	مهارت های غیر کلامی	شایستگی های معلم
۲	خشک و رسمی بودن چهره معلم	A۲		
۳	ظاهر مناسب معلم	A۳		
۴	پوشیدن لباس تمام مشکی در تدریس اول	A۴		
۵	مناسب بودن پوشش معلم نسبت به تدریس اول	A۵		
۶	درست بودن نحوه ایستادن معلم در کلاس	A۶		
۷	عدم حرکت مداوم و بی دلیل و چرخیدن در کلاس	A۷		
۸	لیخند زدن و تایید صحبت های دانش آموزان با تکان سر	A۸		
۹	نبودن صمیمیت بین دانش آموزان و معلم	B۱	مهارت های کلامی حین تدریس	
۱۰	رسمی صحبت کردن معلم با دانش آموزان	B۲		
۱۱	شیوه بیانی مناسب	B۳		
۱۲	تنظیم تن صدا به موقع	B۴		
۱۳	شمرده صحبت کردن معلم	B۵		
۱۴	تدریس بدون مکث	B۶		
۱۵	استفاده از کلمات روان و قابل فهم	B۷		
۱۶	عدم استفاده از کلمات تکراری و خسته کننده	B۸		
۱۷	تدریس پرانرژی و لحن صحبت شاد	B۹		
۱۸	بالا بودن صدای معلم در برخی قسمت های تدریس	B۱۰		
۱۹	تشویق کلامی دانش آموزان با کلماتی مثل: آفرین، درسته و...	B۱۱		

	ضعف های قبل از تدریس	C۱	شروع کردن تدریس به محض ورود معلم	۲۰	
		C۲	انجام ندادن حضور و غیاب	۲۱	
		C۳	پیگیری نکردن معلم در مورد غائبین کلاس	۲۲	
		C۴	انجام ندادن ارزشیابی آغازین	۲۳	
			D۱	سریع رد شدن از مباحث قابل تامل	۲۴
			D۲	نتیجه گیری سریع معلم از صحبت دانش آموزان و تعریف زود هنگام خویشتن داری	۲۵
	چالش های عملکردی	D۳	عنوان نکردن موضوع درس ابتدای تدریس	۲۶	
		D۴	عدم تطابق طرح درس در برخی از قسمت ها	۲۷	
		D۵	انجام ندادن ارزشیابی پایانی	۲۸	
		D۶	تدریس معلم به صورت نشسته در تمام طول تدریس	۲۹	
کیفیت یادگیری	محتوای آموزشی	E۱	استفاده کردن از تصاویر در تدریس	۳۰	
		E۲	استفاده از یک رنگ ماژیک در حین تدریس	۳۱	
		E۳	عدم استفاده از تخته وایت برد حین تدریس	۳۲	
		E۴	پخش ویدئو جذاب برای دانش آموزان	۳۳	
		E۵	بهره گیری از پاورپوینت و اسلاید های جذاب	۳۴	
		E۶	پاورپوینت دارای محتوای درسی خوب	۳۵	
		E۷	تعریف داستان سرگذشتگان	۳۶	
		E۸	جمع بندی کامل معلم از درس از طریق پاورپوینت	۳۷	
			F۱	دمای متعادل کلاس درس	۳۸
			F۲	وجود دیتا در کلاس درسی	۳۹
F۳			وجود وسیله گرمایشی در کلاس	۴۰	

	محیط آموزشی	F۴	وجود پنجره های دوجداره جهت بیرون نیامدن صدا به کلاس	۴۱	
		F۵	چیدمان نیمکت ها به روش سنتی	شا	
مدیریت کلاسی	تغامل کلاسی	G۱	تشویق نشدن دانش آموزان توسط معلم بعد از مشارکت	۴۳	
		G۲	به چالش انداختن دانش آموزان با سوالات پی در پی	۴۴	
		G۳	محول کردن تکالیف به دانش آموزان	۴۵	
		G۴	احساس صمیمت معلم با دانش آموز در تدریس دوم	۴۶	
	مشارکت های گروهی	H۱	عدم گروه بندی دانش آموزان	۴۷	
		H۲	فردی جواب دادن سوالات معلم	۴۸	
		H۳	دانش آموزان جین صحبت گروهی به یکدیگر دید نداشتند	۴۹	
		H۴	تشویق کردن دانش آموزان در بحث های مشارکتی	۵۰	
	مهارت های جین تدریس	I۱	استفاده از مثال های زیاد در زمان انجام تکلیف	۵۲	
		I۲	معلم به خوبی می توانست ذهن دانش آموزان را درگیر کند.	۵۳	
		I۳	نشان دادن تفاوت عقل و احساس با تمثیل	۵۴	
			J۱	تذکر ندادن به دانش آموزان هنگام ایجاد بی نظمی	۵۵
			J۲	عدم برقراری تعادل بین دانش آموزان داوطلب	۵۶
J۳			هنگام پرسش سوال به افراد کمی اجازه اظهار نظر داده می شود.	۵۷	



۵۸	نادیده گرفتن سوالات دانش آموزان حین تدریس	J۴	تسلط و کنترل به کلاس	
----	---	----	----------------------	--

#### ۴- نتیجه گیری

درس پژوهی " شکل اولیه ای از رشد حرفه ای معلمان در ژاپن است. هدف آن بهبود مستمر تدریس (آموزش) است به گونه ای که دانش آموزان بتوانند مطالب بیشتری را بیاموزند. تمرکز اولیه آن نیز بر نحوه تفکر و یادگیری دانش آموزان است (بختیاری، ۱۳۸۷). درس پژوهی یک رویکرد بهبود آموزشی است که معلمان را در مرکز فعالیت حرفه ای خود قرار می دهد به طوری که معلمان با علاقه و میل خود یادگیری دانش آموزان را بهتر درک کنند. فلسفه ی این رویکرد ساده است؛ معلمان با یک پرسش مشترک راجع به یادگیری دانش آموزان خود پرد هم می آیند، طرح درسی ارائه می دهند تا یادگیری دانش آموزان را در عمل مشاهده کنند و مشاهده ی خود را بررسی کنند. معلمان از طریق این فرایند فرصت های فراوانی دارند، تا یادگیری دانش آموزان را مورد بحث قرار دهند و در باب چگونگی اثر گذاری روش تدریس خود تبادل نظر کنند (عربان، ۱۳۹۵). معلمان پس از شناسایی اهداف یک درس، طرح درسی برای آن طراحی می کنند. آنها برای اینکه یادگیری دانش آموزان را قابل مشاهده کنند با نظر داشتن اهداف درس، یک رویکرد تدریس خاص را انتخاب می کنند. هدف اصلی طرح درس مذکور این نیست که یک طرح درس کامل و بی نقص ارائه شود، بلکه هدف آن است که یک رویکرد تدریس در بافت کلاس بررسی شود تا مشخص گردد دانش آموزان چگونه یاد می گیرند. معلمان با پیش بینی پاسخ های احتمالی دانش آموزان و ارائه توضیح های درس به طریقه ای خاص، جنبه های مهم درس را فرا می گیرند و پی میبرند که دانش آموزان احتمالاً چگونه به این جنبه ها پاسخ می دهند و تفکر و فلسفه ی پاسخ های احتمالی را بهتر درک می کنند (همان).

درس پژوهی حاضر اعضای تیم چهار نفره درس خویشتن داری کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم را در دو مرحله تدریس و اجرا کردند. بر اساس نقد و ارزیابی های صورت گرفته از تدریس اول و دوم، اعضای تیم به این نتیجه رسیدند که اجرای درس پژوهی می تواند در شایستگی های معلم و مدیریت کلاسی موثر باشد. پژوهش در کلاس درس همچنین همچنین موجب ارتقای کیفیت یادگیری، تعامل کلاسی، مشارکت های گروهی می شود. این درس پژوهی همچنین باعث پیشرفت ارتقای سطح تخصص معلم های پژوهشگر می باشد.

پژوهشگران همچنین از بررسی نقاط ضعف و قوت تدریس اول و دوم دریافتند یکی از مهم ترین مولف های تدریس در درس تفکر و سبک زندگی، کارگروهی است. فعالیت گروهی باعث فعالیت بیشتر دانش آموزان شده و به نوعی جذابیت لازم را در دانش آموزان نسبت به درس به وجود آورده و به اصطلاح انگیزش دانش آموزان را جریحه دار می کند و آنها را دلبسته مدرسه می کند که این مورد خود باعث به وجود آمدن و افزایش اشتیاق تحصیلی می شود. تحقیقات نشان می دهد که وقتی دو عنصر کلیدی یعنی اهداف گروهی و مسئولیت فردی با هم مورد استفاده قرار می گیرند نتایج پیشرفت تحصیلی کاملاً مثبت می شود و با دانش آموزان همکاری می کنند و روابط بهتری با هم برقرار می کنند. فعالیتهای گروهی باعث می شود که بیش از حد انتظار دانش آموزان بیاموزند زیرا یاد دادن به دیگران به فرد کمک می کند تا آموخته های خود را بهتر بفهمد. مزایای فعالیت های گروهی مزیت اصلی کار در گروه مشارکت و همکاری است که در کار گروهی تشویق و ترغیب می شوند که به رشد مهارتهای اجتماعی دانش آموزان کمک می کند (شفیعی و تخشا، ۱۳۹۹).

پژوهشگران در سنجش تدریس اول و دوم به اهمیت محتوای آموزشی پی بردند. نظر پژوهشگران بر این مبناست که محتوای آموزشی که به دانش آموزان ارائه داده می شود هرچقدر به نسبت تکنولوژی روز دنیا، بروز تر باشد؛ انگیزه ی دانش آموزان برای یادگیری بالا تر است. امروزه با پیدایش و گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات استفاده از رایانه و اینترنت در فرایند یاددهی-یادگیری موجب تحول و نوآوری در آموزش شده است. جامعه ی بین المللی فناوری در تعلیم و تربیت این نکته را مورد تاکید قرار میدهد که معلمان کلاسهای امروزی باید آماده ی فراهم آوردن فرصت های یادگیری فناوری محور برای دانش آموزان باشند. (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷) تکنولوژی آموزشی یکی از اساسی ترین مباحث آموزش و پرورش است که در روشهای نوین تدریس به آن توجه میشود. تکنولوژی آموزشی مجموعه روشها و دستورالعملهایی که با استفاده از یافته های علمی برای حل مسائل آموزشی اعم از طرح، اجرا و ارزشیابی در برنامههای آموزشی به کار گرفته میشود (فردان، ۱۳۹۴).

یکی دیگر از مهم ترین عواملی که پژوهشگران آن را مهم می شمارند، ارزشیابی در کلاس است. ارزشیابی از دانش آموزان در فرایند تدریس می تواند علاوه بر فراگرفتن بهتر درس توسط دانش آموزان به تثبیت آن در حافظه ی آنها کمک کند. قضاوت درست در زمینه میزان و عمق یادگیری باید متکی به شواهد و اطلاعات گوناگون و مستندی باشد که به طور مستمر در فرایند یادگیری گردآوری شود. این فرایند از مرحله گردآوری اطلاعات تا قضاوت درباره کیفیت و مطلوبیت یادگیری، ارزشیابی نام دارد و جزئی از فرایند آموزش محسوب میشود که در هر مرحله از آموزش باید فعالانه عمل کند (فرج اللهی و حقیقی، ۱۳۹۲).

همچنین پژوهشگران دریافته اند داشتن مهارت کلامی برای معلم از مهم ترین مولفه های تدریس اوست. دانش آموزان به معلمانی که در تدریشان شیوه ی سخنرانی شیوا تر، بلیغ تر و فصیح تر دارند و در تلاش می کنند در تدریس شان از سخنان دلنشین استفاده کنند؛ بسیار ارزش می گذراند و این ارزش گذاری در فرایند یاددهی-یادگیری آنها موثر است.

در سرانجام این پژوهش باید بیان کرد عواملی که بر توسعه معلمان و همچنین کارآمدی تدریس موثر است عبارتند از: مهارت غیر کلامی؛ مهارت کلامی، محیط آموزشی، محتوای آموزشی، چالش های عملکردی؛ تعامل کلاسی، تسلط و کنترل به کلاس و کیفیت یادگیری.

بازرگان، عباس و همکاران. "رویکرد مناسب ارزیابی درون‌برای ارتقای مستمر کیفیت گروه‌های آموزشی در دانشگاه‌های علوم پزشکی، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، دوره جدید، ۲(۵) ۱۳۹۶

بزرگی نژاد، خدیجه، زارعی، رضا. "ابعاد و شاخص‌های کیفیت مدارس"، ۹۱/۱/۱۵، سایت فرهنگ مدرسه، ۱۳۸۴

دانش پژوه، زهرا. "ارزشیابی مهارت‌های حرفه‌ای معلمان دوره ابتدایی. فصلنامه نوآوری آموزشی، دوره ۵، شماره ۱۸، ص ۱۵۶-۱۵۷

رضایی، م. "چیستی و چرایی اقدام پژوهی"، اقدام پژوهی راهبردی برای بهبود آموزش: ۱۳۸۳

شفیعی، صابر، تخشا، شریف. "تاثیر فعالیت گروهی بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پژوهش و مطالعات اسلامی، خرداد ۱۳۹۹: سال دوم، شماره ۱۱ (به نقل از مورس، ۱۳۸۴)

شعبانی، حسن، ۱۳۸۲، مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌های و فنون تدریس) تهران، سمت

عباسی، مریم، بصیری، ایرج، آزادی، فاطمه. "نقش کاربرد محتوای الکترونیکی در تسهیل، تسریع و تثبیت یادگیری دانش‌آموزان ابتدایی" ۱۳۹۷

عربان، شجاع. "فصلنامه تربیت معلم فکور" سال: دوم، شماره ۳۳، تابستان ۱۳۹۵

فرج‌اللهی، مهران، حقیقی، فهیمه السادات. "نقش ارزشیابی مستمر در تعمیق یادگیری دانش‌آموزان پایه دوم مقطع ابتدایی شهر تهران" فصلنامه تعلیم و تربیت ۹۲: سال ۱۳۹۲

فریمانی، محمد. "بررسی میزان تفکر انتقادی معلمان آموزش و پرورش شهر فریمان"، مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، ص ۱۹۷-۲۳۰

قربانخانی و صالحی، ۱۳۹۵. به نقل از اثر بخشی آموزش راهبردی‌های یادگیری بر خود راهبری آموزش دهندگان آموزش بزرگسالان، رسولی، خدیجه، قدسی، احقر، اسدزاده، حسن، ۱۳۹۹. نشریه توسعه آموزش جندی شاپور، دوره ۱۱ شماره ۴

کشاوری، روح‌الله. "بررسی و تدریس عملی به شیوه درس پژوهی"، ۱۳۹۴

معافی، محمود و همکاران. (۱۳۹۲)، تفکر و سبک زندگی در دوره متوسطه (هفتم) انتشارات کتاب‌های درسی ایران، تهران

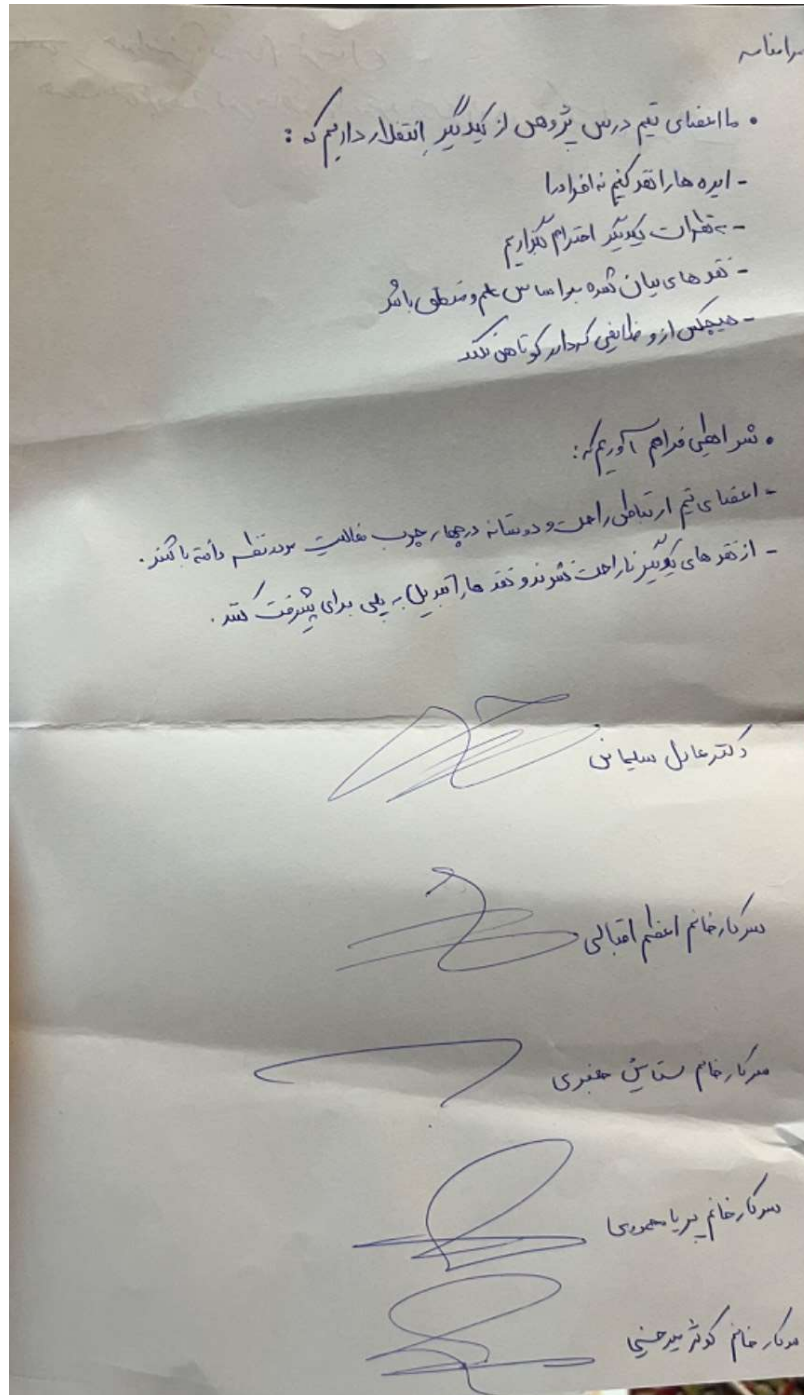
ملایی نژاد، اعظم. "صلاحیت‌های حرفه‌ای مطلوب دانشجو معلمان دوره آموزش ابتدایی". نوآوری‌های آموزشی، سال ۱۱، شماره ۴۴، ص ۳۳-۶۲

## پیشنهادات

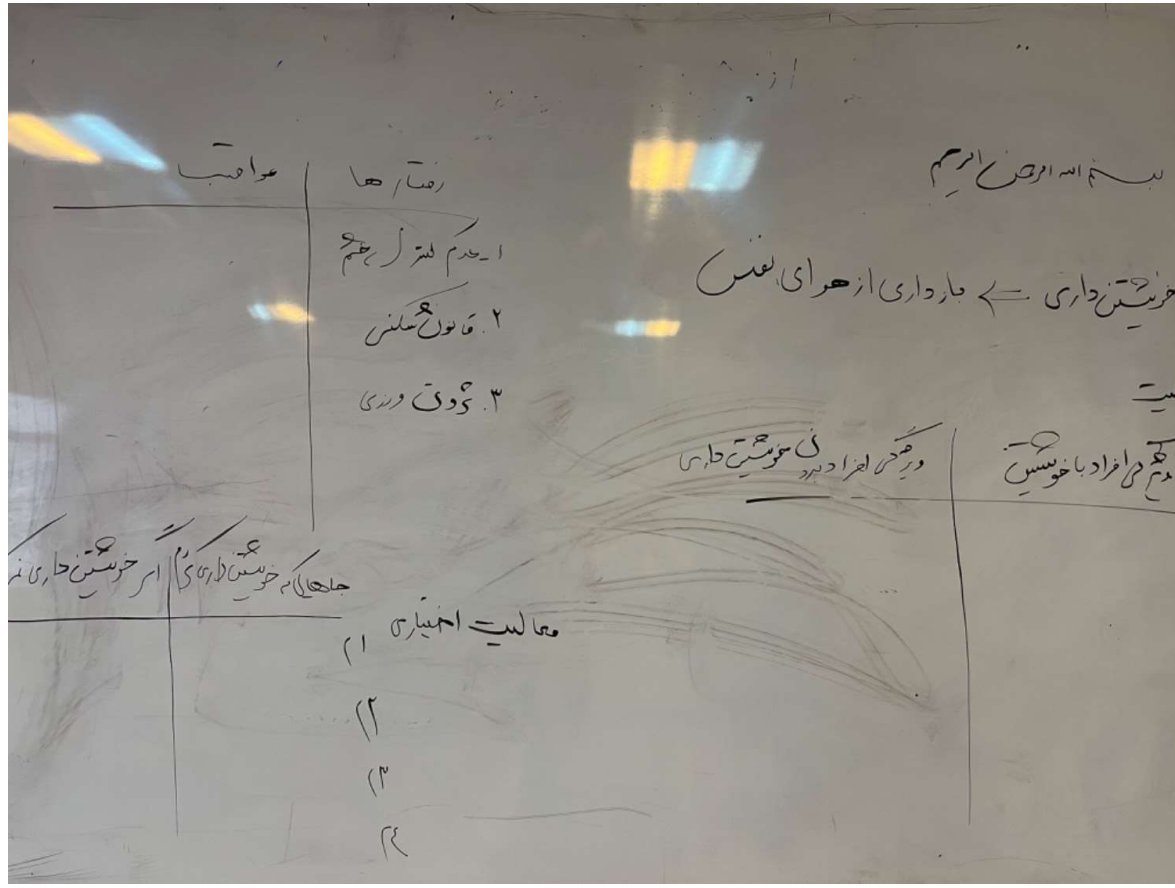
- ۱- تهیه و تجهیز مدارس به فن‌آوری جدید (برد هوشمند) توسط مدیران خرد و کلان.
- ۲- استفاده بهینه و مؤثر از فن‌آوری جدید (برد هوشمند) توسط معلمان و...
- ۳- توجه و به‌کارگیری از هوش‌های چندگانه در تدریس دبیران و معلمان
- ۴- استفاده از روش‌های تلفیقی در نوشتن طرح درس کلیه دبیران و معلمان.
- ۵- با توجه به این‌که درس پژوهی یک فعالیت بسیار جذاب و سازنده است، می‌توان در موضوعات علوم رفتاری و مسائل روان‌شناختی از آن بهره‌ی کافی و وافی برد.
- ۶- بهره‌گیری از تجارب همکاران با سابقه و بازنشسته می‌تواند بسیار سودمند باشد در جهت کوتاه‌تر کردن راه برای رسیدن به هدف.
- ۷- فراخوان موضوعات پژوهشی و درس پژوهی و تشکیل کارگاه‌ها از هفته‌ی سوم سال تحصیلی شروع شود.
- ۸- همکاران هم‌رشته در نواحی مختلف (با تیپ برخوردار، نیمه برخوردار، غیر برخوردار) می‌توانند گروه‌های درس پژوهی تشکیل داده، بدین ترتیب اعتبار و روایی کار خود را وسعت می‌بخشند.
- ۹- در فعالیت‌های پژوهشی بسیار بهتر است همانند پژوهش‌های دانشگاهی ترکیبی از خود دانش‌آموزان و اساتید (راهنما، مشاور اول، مشاور دوم، داور) به عنوان ناظر به کار گرفته شوند.
- ۱۰- مسئولین ضمن خدمت از یافته‌های تحقیقاتی که در دروس مختلف توسط گروه‌های درس پژوهی انجام می‌شود، استفاده نموده و شیوه‌های مؤفق تدریس، توسط پژوهشگران تدریس شود.

## پیوست‌ها

## متن مرام نامه امضا شده توسط اعضای تیم



نقشه تخته کلاس تدریس اول



چیدمان کلاس تدریس اول



چیدمان کلاس تدریس دوم







## جلسه نقد تدریس اول



## جلسه نقد تدریس دوم

