



# سیاهه های رفتاری درس مهارت های زندگی

« دوره متوسط حرفه ای »

معاونت برنامه ریزی آموزشی و توان بخشی

سال ۱۳۹۱

سیاهه های رفتاری درس

مهارت های زندگی « دوره متوسطه حرفه ای »

نام و نام خانوادگی دانش آموز :

نام پدر :

دستیابی به استقلال یکی از چشم اندازهای مهم آموزش به افراد با نیاز ویژه می باشد. زیرا علاوه بر خودکفایی دانش آموزان، حس خودباوری را در آنها افزایش داده که این امر در موفقیت های آتی آنها تأثیر گذار است.

با توجه به اهمیت درس مهارت های روزمره زندگی در ایجاد توانمندی دانش آموزان، برای هر یک از واحدهای کاری این درس سیاهه های رفتاری تدوین شده است که همکاران می توانند براساس آن آموزش خود را طراحی نموده و در پایان آموزش هر واحد ارزیابی دقیقی از عملکرد دانش آموز داشته باشند و در خصوص فعالیت های تکمیلی، جبرانی تصمیم گیری به عمل آورند.

با توجه به نقش ارزشمند اولیاء در ثبات یادگیری دانش آموزان، تعامل سازنده و مداومی با والدین برقرار شود تا آنها نیز به شیوه ای نظام مند زمینه تکرار و تمرین فعالیت ها را در منزل فراهم آورند.

در ارزشیابی این درس مولفه های زیر مورد توجه قرار گیرد:

- انجام فعالیت ها به صورت مستقل
- انجام فعالیت ها در منزل و ارائه گزارش

بدیهی است در ارزشیابی برخی گزینه ها، حتماً باید نظر والدین را جویا شوید.

با امید به آن که با فراهم نمودن یادگیری مبتنی بر تجربه و عمل، زمینه تحقق اهداف این درس را فراهم آوریم.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: مراقبت از گل و گیاه
محیط آموزشی*: حیاط مدرسه ، گلخانه ، فروشگاه های گل و گیاه
وسایل مورد نیاز: گلدان ، آپاش، خاک مناسب ، کود ، سیخ

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	خاک مناسب برای گلدان را آماده می کند					
۲	گلدان را به طور صحیح آبیاری می کند					
۳	در هنگام خرید گیاه ، در رابطه با نور، دما و میزان آبیاری آن تحقیق می کند. (سوال از متخصص)					
۴	با توجه به میزان نیاز گیاه به نور(مناسب با دستورالعمل) آن را در جای مناسب قرار می دهد					
۵	در کلاس مسئولیت های محوله برای نگهداری از یک یا چند گیاه را در گروه انجام می دهد.					
۶	در مورد یک گیاه تحقیق کرده و شرایط پرورش آن را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد.					
۷	دماسنج را می خواند					
۸	با توجه به نیاز گیاه به دما (مناسب با دستورالعمل) دمای مناسب برای گیاه را کنترل می کند					
۹	با مشاهده خاک گلدان و یا لمس آن ، نیاز گیاه به آب را بیان می کند					
۱۰	برگ های زرد گلدان را جدا می کند					
۱۱	روش جلوگیری از سفت و نفوذ ناپذیر شدن خاک را نشان می دهد					
۱۲	از یک نوع گیاه در منزل نگهداری کرده و در رابطه با شرایط پرورش آن گزارش تهیه کرده و در کلاس ارائه می دهد					
۱۳	گرد و خاک گیاه را بوسیله آب و یا پارچه نرم ، پاک می کند					
۱۴						
۱۵						
۱۶						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: نظافت
محیط آموزشی*: مدرسه، مکانی دارای شیر آب برای شست و شو
وسایل مورد نیاز: انواع لباس براساس رنگ، جنس، درجه کیفی، انواع مواد پاک کننده و شست و شودهنده، اتو، میزاتو، برچسب های مختلف لباس، لگن شست و شوی لباس

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	قبل از شست و شوی لباس ها، لباس هایی را که نیاز به تعمیر دارند را جدا کرده و تعمیر می کند.					
۲	قبل از شست و شوی لباس، جیب ها را کنترل کرده و محتویات آن را خالی می کند					
۳	قبل از شست و شو لباس ها را پشت و رو می کند					
۴	قبل از شست و شو لباس ها را براساس رنگ، درجه ی کیفی، ثبات رنگی، کودک، بزرگسال و... جدا می کند و بطور جداگانه می شوید					
۵	لباس های پرزدار مانند حوله و ملحفه را به طور جداگانه می شوید					
۶	لباس های نخی و پشمی را به صورت جداگانه و به طور صحیح می شوید					
۷	برخی از علائم مهم بر روی لباس ها را توضیح می دهد					
۸	با مشاهده مواد پاک کننده ی مختلف در مورد کاربرد آن ها توضیح می دهد (نرم کننده، شست و شو دهنده، سفید کننده)					
۹	از سفیدکننده ها به طور مناسب استفاده کرده و در مورد مواردی که نباید از آن ها استفاده کرد توضیح می دهد					
۱۰	نکات ایمنی را در رابطه با مواد شست و شودهنده رعایت می کند					
۱۱	دستورالعمل مواد پاک کننده را قبل از مصرف مطالعه می کند					
۱۲	از ماشین لباس شویی به طور مناسب استفاده می کنند ( دستورالعمل استفاده، مکان قرار دادن، ظرفیت پودر مناسب ...)					
۱۳	درجه ی ماشین لباسشویی را با توجه به درجه ی کیفی و نوع آن تنظیم می کند					
۱۴	لباس را برای خشک شدن با توجه به موارد آموزش داده شده پهن می کند (قرار دادن در آفتاب، استفاده از گیره، صاف کردن و ...)					
۱۵	لباس های بافتنی را به طور مناسب خشک می کند					
۱۶	مضرات آویزان نمودن لباس به مدت طولانی در معرض آفتاب را بیان می کند					
۱۷	قبل از شست و شو و اتو زدن برچسب لباس را بررسی می کند					
۱۸	برای اتو زدن کلیه موارد آموزش داده شده در کتاب را انجام می دهد (تنظیم درجه، تمیزی سطح اتو و ...)					
۱۹	برای اتو زدن ملحفه ها و پارچه نخی از حرارت مستقیم استفاده می کند					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: نظافت
محیط آموزشی*: مدرسه ، مکانی دارای شیر آب برای شست و شو
وسایل مورد نیاز: انواع لباس براساس رنگ ، جنس، درجه کیفی، انواع مواد پاک کننده و شست و شودهنده، اتو، میزاتو، برچسب های مختلف لباس، لگن شست و شوی لباس

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۲۰	برای اتو زدن لباس های ابریشمی ، پشمی ، ساتن و پارچه های حساس از حرارت غیر مستقیم استفاده می کند					
۲۱	لباس های بافتنی را به طور صحیح و با توجه به موارد آموزش داده شده در کتاب اتو می زند					
۲۲	نکات ایمنی را در رابطه با اتو زدن رعایت می کند(کشیدن سیم بعدازاتو زدن، بررسی سیم، کشیدن سیم در زمان قطع برق و ...)					
۲۳	در صورت موجود نبودن میزاتو از پارچه ضخیم بر روی فرش و موکت استفاده می کند					
۲۴	هر ماه در منزل کلیه موارد مطرح شده درس نظافت را انجام داده و به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: آشپزی
محیط آموزشی*: آشپزخانه مدرسه
<b>وسایل مورد نیاز:</b> چاقو، رنده، تخته، آبکش، قابلمه، تابه نجسب، زودپز، ظروف مختلف متناسب با نوع غذا، اجاق گاز، پیش بند، روسری، دستکش، کلاه، دستمال برای تمیز کردن، مایع ظرف شویی، اسکاچ، انواع مواد غذایی با توجه به نوع غذا، دسر و چاشنی مطرح شده در کتاب

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	موادی مانند سبزی ها، لوبیا، کاهو... را به طور صحیح پاک کرده و شست و شو و ضدعفونی می کند					
۲	موادی مانند پیاز، سیب زمینی، خیار و بادمجان را به طور صحیح پوست می کند					
۳	موادی مانند سبزی ها، سیب زمینی، پیاز، خیار، کاهو را به طور صحیح خرد، خلال و رنده می کند					
۴	برای طبخ غذا از ظروف مناسب استفاده می کند					
۵	هنگام آشپزی کلیه نکات ایمنی را در رابطه با شعله ی غذا، استفاده از وسایل برقی، استفاده از وسایل برنده، استفاده از اجاق گاز رعایت می کند					
۶	در هنگام آشپزی نکات بهداشتی را در رابطه با مواد غذایی، ظروف و مکان رعایت می کند					
۷	انواع گوشت را به طور صحیح پاک کرده، شست و شو داده و در اندازه ی مناسب خرد می کند					
۸	مواد لازم برای تهیه کوکو سیب زمینی را آماده کرده و به طور صحیح سرخ می کند					
۹	مواد لازم برای تهیه سالاد کاهو را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح خرد و مخلوط می کند					
۱۰	مواد لازم برای تهیه خورش قیمه را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند					
۱۱	مواد لازم برای تهیه دوغ را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و مخلوط می کند					
۱۲	برنج را به طور صحیح پاک کرده و جهت طبخ خیس می دهد					
۱۳	مواد لازم برای تهیه پلو را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند					
۱۴	مواد لازم برای تهیه ماکارونی را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند					
۱۵	مواد لازم برای تهیه خوراک مرغ را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند					
۱۶	مواد لازم برای تهیه ماست و خیار را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح مخلوط می کند					
۱۷	مواد لازم برای تهیه کشکک بامجان را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند					
۱۸	مواد لازم برای تهیه یک نوع غذای محلی را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: آشپزی
محیط آموزشی*: آشپزخانه مدرسه
وسایل مورد نیاز: چاقو، رنده، تخته، آبکش، قابلمه، تابه نجسب، زودپز، ظروف مختلف متناسب با نوع غذا، اجاق گاز، پیش بند، روسری، دستکش، کلاه، دستمال برای تمیز کردن، مایع ظرف شویی، اسکاچ، انواع مواد غذایی با توجه به نوع غذا، دسر و چاشنی مطرح شده در کتاب

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱۹	برای سرو غذا از ظروف و تزئینات مناسب استفاده می کند					
۲۰	هر هفته یکی از غذاهای آموزش داده شده را در منزل طبخ کرده و به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.



## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: خرید مواد غذایی
محیط آموزشی*: فروشگاه ها، بازار روز، فروشگاه های بزرگ و یا مغازه ها
وسایل مورد نیاز: پول ، ماشین حساب، انواع سبزی ها، سیب زمینی ، پیاز، انواع میوه های فصل، مواد لبنی، مواد پروتئینی، انواع گوشت و مواد ضد عفونی کننده

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	با توجه به مواد لازم و بررسی مواد موجود ، کمبودها را لیست کرده و فهرست خرید تهیه می کند					
۲	هزینه ی مواد مورد نیاز را بررسی و به وسیله ی ماشین حساب برآورد می کند					
۳	برای خرید با توجه به هزینه های احتمالی پول بر می دارد					
۴	با توجه به نوع خرید، فروشگاه را انتخاب می کند					
۵	پیاز و سیب زمینی سالم را از ناسالم جدا می کند					
۶	سبزی ها و میوه های تازه و سالم را از سبزی ها و میوه های ناسالم جدا می کند					
۷	با مشاهده گوشت (ماهی، مرغ)، سلامت و تازگی آن را کنترل می کند					
۸	با مشاهده پنیر ، سالم بودن آن را کنترل می کند					
۹	شیر را با جوشاندن بررسی کرده و شیر سالم و فاسد را مشخص می کند					
۱۰	در موادی که بسته بندی شده است تاریخ انقضاء و تولید را بررسی می کند					
۱۱	هزینه ی مواد خریداری شده را می پردازد و باقی مانده پول را دریافت می کند					
۱۲	در هنگام خرید از فروشگاه های بزرگ کلیه مراحل (برداشتن سبد، مراجعه به غرفه های مربوطه و انتخاب مواد مناسب، مراجعه به صندوق ، پرداخت هزینه ، بررسی فیش، قرارداد بستن ها در کیسه های مناسب و ارائه فیش) را انجام می دهد					
۱۳	در هنگام انصراف از خرید کالا، آن را در جای خود قرار می دهد					
۱۴	در صورت لزوم مواد خریداری شده را با توجه به نوع آن پاک کرده ، شست و شو داده و ضد عفونی می کند					
۱۵	مواد خریداری شده را با توجه به نوع آن جابه جا و نگهداری می کند					
۱۶						
۱۷						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: آداب پذیرایی
محیط آموزشی*: مدرسه و محیط شبیه سازی شده برای مهمانی
وسایل مورد نیاز: مداد، کاغذ، انواع ظروف، مواد غذایی با توجه به نوع غذا و وعده، چند نوع میوه، چند نوع نوشیدنی، مواد برای شست و شوی ظروف، اسکاچ، جارو، دستمال گردگیری، سفره یا میز

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	به صورت نمایشی طی یک مکالمه ی دوستانه و محترمانه (حضور، تلفنی) از مهمانان دعوت به عمل می آورد					
۲	با توجه به نوع مهمانی، برنامه ریزی می کند (یادداشت کارها، تهیه فهرست خرید)					
۳	مواد لازم را خریداری کرده و برای پذیرایی و طبخ آماده می کند					
۴	شیرینی و میوه را به طور صحیح در ظروف مناسب می چیند					
۵	از مهمانان استقبال می کند و در پایان مهمانی آنها را بدرقه می کند					
۶	در طی پذیرایی آشغال ها و ظروف کثیف را جمع آوری می کند					
۷	در طی مهمانی مودبانه رفتار می کند (آرام و مودبانه رفتار کردن، تعارف کردن)					
۸	بعد از رفتن مهمانان میوه ها و غذاها را جا به جا می کند					
۹	بعد از رفتن مهمانان خانه را مرتب می کند (شستن ظروف، جابه جایی ظروف، جارو و گردگیری کردن)					
۱۰	میز غذا را متناسب با تعداد مهمانان می چیند					
۱۱	بعد از صرف غذا، سفره یا میز غذا را به درستی جمع می کند					
۱۲	با توجه به تعداد مهمانان، سینی چای را آماده می کند					
۱۳	چای یا شربت را در لیوان مناسب ریخته و از مهمانان پذیرایی می کند					
۱۴						
۱۵						
۱۶						
۱۷						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: ایمنی و بهداشت
محیط آموزشی*: مدرسه
وسایل مورد نیاز: فاز متر، پریز، در پوش پریز، چند وسیله ی برقی، چند ماده شیمیایی، بعضی از داروها

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	کلیه موارد ایمنی را در زمان استفاده از پریز برق رعایت می کند و درباره ی آن توضیح می دهد(قراردادن در پوش، عدم دستکاری و ....)					
۲	قبل از کار با وسایل برقی سیم وسایل را کنترل می کند					
۳	درباره کارهایی که باید در هنگام بروز اتصالی و یا خرابی و .... انجام داد توضیح می هد					
۴	قبل از استفاده از وسایل برقی دستورالعمل دستگاه را مطالعه و اجرا می کند					
۵	در هنگام استفاده از وسایل برقی کلیه نکات ایمنی را رعایت می کند					
۶	برای بررسی و تشخیص اتصال بدنه از فاز متر استفاده می کند					
۷	رفتار صحیح در هنگام بروز برق گرفتگی افراد را نمایش می دهد					
۸	مکان و نحوه ی نگهداری مواد شیمیایی و سمی را توضیح می دهد (مکان مناسب، بر چسب مشخصات)					
۹	قبل از استفاده از مواد شیمیایی دستورالعمل آن را مطالعه می کند					
۱۰	درباره ی مکان و نحوه ی نگهداری داروها توضیح می دهد					
۱۱	هنگام مصرف دارو دستورالعمل آن را مطالعه می کند					
۱۲	دلایل عدم مصرف دارو بدون تجویز پزشک را توضیح می دهد					
۱۳	شماره تلفن هایی را که می توان از آن ها در هنگام بروز حوادث مختلف استفاده کرد را بیان کرده و درباره ی آن ها توضیح می دهد					
۱۴	عملکرد صحیح در هنگام بروز مسمومیت را توضیح می دهدو به صورت نمایشی اجرا می کند					
۱۵						
۱۶						
۱۷						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: آراستگی ظاهر
محیط آموزشی*: کلاس
وسایل مورد نیاز: انواع کرم ها ، انواع شامپوها و صابون ، مواد نرم کننده مو، اسپری های خوش بو کننده ی بدن ، پارچه با طرح ها و رنگ های مختلف ، ناخن گیر، چند مدل لباس

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	نظافت فردی را رعایت می کند					
۲	از حوله ی شخصی استفاده می کند					
۳	با توجه به نکات مطرح شده در درس نوع پوست خود را مشخص می کند					
۴	با توجه به نوع پوست خود کرم و صابون مناسب را انتخاب می کند					
۵	در برابر آفتاب از کرم ضد آفتاب ، کلاه لبه دار و دستکش استفاده کرده و دلایل استفاده از آنها را توضیح می دهد					
۶	از آب ، میوه ها و سبزی های تازه استفاده کرده و دلایل استفاده از آن هارا توضیح می دهد					
۷	از مواد خوش بو کننده ی بدن استفاده می کند					
۸	با توجه به موارد مطرح شده در کتاب نوع موی خود را مشخص کرده و شامپوی مناسب را انتخاب می کند					
۹	نسبت به آراسته بودن موهای خود حساس است (مرتب بون موها، استفاده از نرم کننده و شامپوی مناسب و ...)					
۱۰	معتبر بودن مواد مورد استفاده برای مو و پوست را بررسی کرده و در مورد آن توضیح می دهد					
۱۱	در صورت بروز علائم غیرعادی در پوست و مو به پزشک مراجعه می کند					
۱۲	نسبت به ورزش و نرمش علاقمند است و به منظور سلامت و تناسب اندام از آن استفاده می کند					
۱۳	به مراقبت ، تمیز و کوتاه بودن ناخن های خود توجه می کند					
۱۴	در انتخاب لباس کلیه موارد آموزش داده شده را بررسی می کند(نوع مجلس، شئونات اسلامی ، فرهنگی، زیبایی ، دوام ، رنگ و ...)					
۱۵						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه اول متوسطه حرفه ای

نام واحد: تعمیر لباس
محیط آموزشی*: کلاس
وسایل مورد نیاز: پارچه ، نخ ، سوزن ، چرخ خیاطی ، لباس با درز شکافته ، پارچه نخ کش شده ، پارچه با پارگی کوچک برای رفو و وصله ، انواع دکمه ، قزن ، زیپ

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	لباس را بررسی کرده و عیب های آن را مشخص می کند					
۲	بعضی از انواع دوخت را انجام می دهد (بخیه و کوک)					
۳	درز شکافته ی لباس را با سوزن یا چرخ خیاطی می دوزد					
۴	قسمت نخ کش شده ی لباس را به آرامی برطرف می کند					
۵	برای قسمت های پاره ی لباس وصله مناسب انتخاب کرده و لباس را وصله می کند					
۶	پارگی های کوچک را رفو می کند					
۷	قسمت های ریش شده ی لباس را به طور مناسب برطرف می کند (با کمک شمع، هویه کردن ، تو گذاشتن و ...)					
۸	دکمه ها و یا قزن های شل شده را با دوخت محکم می کند					
۹	در صورت گشاد شدن جا دکمه مشکل آن را با استفاده از نخ مناسب و چند کوک برطرف می کند					
۱۰	دکمه های لباس های غیرقابل استفاده را جدا کرده ، تا در هنگام لزوم از آن ها استفاده کند					
۱۱	در زمان خیاطی و دوخت و دوز نکات ایمنی را رعایت می کند					
۱۲	کارهای تعمیر لباس را در منزل انجام می دهد و گزارش آن را به کلاس ارائه می دهد					
۱۳						
۱۴						
۱۵						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: آشپزی
محیط آموزشی*: آشپزخانه مدرسه
وسایل مورد نیاز: چاقو، رنده، تخته، آبکش، سبد، قابلمه، تابه نجسب، زودپز، ظرف برای خیس دادن برنج و حبوبات، ظروف مختلف متناسب با نوع غذا، اجاق گاز، پیش بند، روسری، دستکش، کلاه، دستمال برای تمیز کردن، مایع ظرف شویی، ابر و اسکاچ، انواع مواد غذایی با توجه به نوع غذا، دسر و چاشنی مطرح شده در کتاب

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	قبل از شروع به آشپزی مواد لازم را با توجه به نوع غذا لیست می کند					
۲	مواد مورد نیاز را بررسی و در صورت لزوم کمبودها را فهرست می کند					
۳	موادی مانند سیب زمینی، پیاز، هویج و خیار را به صورت صحیح پوست می کند					
۴	موادی مانند سیب زمینی، پیاز و هویج را به صورت صحیح رنده می کند					
۵	سبزی های مانند تره، شوید، شنبلیله، جعفری، گشنیز، شاهی، ترب، پیازچه و کلم را از میان سبزی ها شناخته و به طور صحیح پاک می کند					
۶	سبزی ها و میوه ها را به صورت صحیح شست و شو داده و ضد عفونی می کند					
۷	خیار، گوجه، پیاز و کلم را برای تهیه سالاد به صورت صحیح در اندازه ی مناسب خرد می کند					
۸	سبزی قورمه و شوید را به صورت صحیح و در اندازه ی مناسب بر روی تخته خرد می کند					
۹	باقلا را به صورت صحیح پاک کرده و شست و شوی می دهد					
۱۰	انواع حبوبات و برنج را به صورت صحیح پاک می کند					
۱۱	انواع گوشت را به طور صحیح پاک کرده و شست و شو می دهد					
۱۲	انواع گوشت را با توجه به نوع غذا خرد کرده و یا چرخ می کند					
۱۳	زرشک را به صورت صحیح پاک کرده و شست و شو می دهد					
۱۴	برای سرخ کردن مواد از تابه نجسب استفاده می کند					
۱۵	برای طبخ غذا حرارت را متناسب با نوع غذا تنظیم می کند					
۱۶	انواع حبوبات را قبل از طبخ خیس داده و آب آن را چندبار تعویض می کند					
۱۷	مواد مختلف را با توجه به نوع آن و نوع غذا تفت داده و یا سرخ می کند					
۱۸	مواد کتلت را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح مخطوط می کند					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: آشپزی
محیط آموزشی*: آشپزخانه مدرسه
وسایل مورد نیاز: چاقو، رنده، تخته، آبکش، سبد، قابلمه، تابه نجسب، زودپز، ظرف برای خیس دادن برنج و حبوبات، ظروف مختلف متناسب با نوع غذا، اجاق گاز، پیش بند، روسری، دستکش، کلاه، دستمال برای تمیز کردن، مایع ظرف شویی، ابر و اسکاچ، انواع مواد غذایی با توجه به نوع غذا، دسر و چاشنی مطرح شده در کتاب

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱۹	برای طبخ کنتلت به اندازه مناسب روغن را داخل تابه ریخته و خوب داغ می کند					
۲۰	مواد کنتلت را به طور صحیح کف دست پهن کرده و داخل تابه قرار می دهد					
۲۱	برنج را به طور صحیح آبکش کرده و دم می کند					
۲۲	برای ته دیگ پلو از مواد مختلف مانند کاهو، سیب زمینی و .... استفاده می کند					
۲۳	زعفران را به طور صحیح آماده می کند					
۲۴	خورشت قورمه را به صورت صحیح می پزد و روی شعله ی ملایم قرار داده تا جا بیافتد					
۲۵	برای طعم و عطر غذا چاشنی های مناسب انتخاب می کند					
۲۶	مواد باقلابلو را آماده کرده و به طور صحیح دم می کند					
۲۷	خوراک گوشت باقلابلو را به صورت صحیح آماده کرده و می پزد					
۲۸	مواد سوپ جو را آماده کرده و به صورت صحیح طبخ می کند					
۲۹	مواد یک نوع غذای محلی را تهیه کرده و به طور صحیح طبخ می کند					
۳۰	مواد انواع سالاد را آماده کرده و به صورت صحیح سالاد درست می کند (سالاد شیرازی و سالاد کلم)					
۳۱	مواد ترشی میوه را آماده و به صورت صحیح ترشی میوه درست می کند					
۳۲	مواد سس قرمز را آماده و به صورت صحیح سس قرمز درست می کند					
۳۳	در هنگام آشپزی از پیش بند، دستکش، کلاه و یا روسری استفاده می کند					
۳۴	پس از اتمام کار در آشپزخانه وسایل را شست و شو داده و جابه جا می کند					
۳۵	دو نوع سالاد و دو نوع ترشی را در منزل تهیه کرده و نحوه ی کار را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۳۶	در هنگام کار در آشپزخانه نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت می کند					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

<b>نام واحد:</b> نظافت در منزل
<b>محیط آموزشی*:</b> کلاس یا مکانی مناسب
<p><b>وسایل مورد نیاز:</b> پارچه های لک شده با مواد مختلف مانند: مواد شمع، گل و لای، آب میوه، چای، قهوه، آدامس، جوهر خودکار، چسب مایع، فرش یا موکت آغشته به مواد شمع، یخ، کیسه نایلون، کارد، کاغذ خشک کن، اتو، برس ماهوت پاک کن، سیب زمینی، مواد شست و شو دهنده، نمک، لگن، صابون، آبلیمو، برس، اسفنج، شیر، سرکه، یک تکه دستمال، تصاویری از سطوح مختلف، انواع مواد پاک کننده، جرم گیر، انواع دستمال</p>

ردیف	مقیاس درجه بندی			توضیحات
	سیاهه رفتاری	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	
۱	لکه گیری مواد شمع را از روی پارچه با طی مراحل و با توجه به نکات مهم به طور صحیح انجام می دهد			
۲	لکه گیری گل ولای را از روی پارچه با طی مراحل به صورت صحیح انجام می دهد			
۳	لکه گیری آب میوه از روی پارچه را به صورت صحیح انجام می دهد			
۴	لکه ی چای و قهوه را به صورت صحیح از روی پارچه برطرف می کند			
۵	لکه ی عرق را با طی مراحل از روی پارچه به صورت صحیح برطرف می کند			
۶	لکه گیری آدامس را از روی پارچه به صورت صحیح انجام می دهد			
۷	لکه گیری جوهر خودکار را از روی پارچه به صورت صحیح انجام می دهد			
۸	لکه ی چسب را از روی پارچه به صورت صحیح برطرف می کند			
۹	لکه ی شمع را از روی موکت یا فرش با طی مراحل به طور صحیح برطرف می کند			
۱۰	جرم های سطحی را بر روی سطوح سنگ و سرامیک با طی مراحل به صورت صحیح برطرف می کند			
۱۱	برای شست و شوی سطوح مختلف از مواد مناسب استفاده می کند			
۱۲	قبل از استفاده از مواد پاک کننده به دستورالعمل و تاریخ مصرف آن توجه می کند			
۱۳	برای گردگیری، لکه گیری و خشک کردن اجسام از دستمال مناسب استفاده می کند			
۱۴	مواد پاک کننده و شست و شو دهنده را در جای مناسب قرار می دهد			
۱۵	سطوح مختلف مدرسه را مورد بررسی قرار داده و نوع سطح، نوع جرم و نحوه ی برطرف نمودن آن را به صورت نمایشی اجرا می کند			
۱۶	با دیدن انواع مواد پاک کننده کاربرد آن را توضیح می دهد			
۱۷	راه های مناسب در هنگام بروز هر گونه آسیب جسمانی در اثر استفاده از مواد شوینده را توضیح می دهد			

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.



## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: مراقبت از گل و گیاه
محیط آموزشی*: حیاط مدرسه ، گلخانه
وسایل مورد نیاز: گلدان ، آب افشان ، اسفنج ، چند نوع گیاه

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	برای کاشت گیاه ، گلدان و خاک را متناسب با نوع گیاه آماده می کند					
۲	مراحل کاشت گیاه را به طور صحیح انجام می دهد					
۳	مراحل تعویض گلدان را به طور صحیح انجام می دهد					
۴	گردوغبار برگ ها را به طور صحیح تمیز می کند					
۵	برای براق کردن برگ گیاهان از اسپری براق کننده با توجه به دستورالعمل آن استفاده می کند					
۶	در کلاس از یک گیاه مطابق با دستورالعمل مراقبت می کند					
۷	با خرید یک گیاه و پرس و جو از نحوه ی نگهداری آن ، در منزل از گیاه مورد نظر مراقبت کرده و هر هفته نحوه ی کار را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۸	دستورالعمل موادی را که برای گیاه استفاده می کند مانند خاک ، کود، اسپری براق کننده و ... را مطالعه می کند					
۹	زمان تعویض خاک گلدان را با توجه به موارد مطرح شده در کتاب تشخیص داده و توضیح می دهد					
۱۰	گلدان را با توجه به رشد گیاه و متناسب با اندازه گیاه و هزینه گلدان انتخاب می کند					
۱۱	کلیه نکات ایمنی و بهداشتی را در زمان تعویض خاک، تعویض گلدان و ... رعایت می کند					
۱۲						
۱۳						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: ایمنی و بهداشت (مراقبت از زخم ها)
محیط آموزشی*: کلاس، اتاق بهداشت
وسایل مورد نیاز: باند، گاز استریل، پنبه، چسب ضد حساسیت، محلول ضد عفونی کننده (بتادین)، پنبه، صابون، آب سرد، ماکت یا عروسک آموزشی، تصاویر انواع زخم، تصاویری از انواع سوختگی

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	از بین تصاویر زخم ها انواع زخم ها را مشخص می کند					
۲	نحوه ی جلوگیری از خونریزی های شدید در زخم های باز را به صورت نمایشی نشان می دهد و درباره آن توضیح می دهد					
۳	مراحل پانسمان زخم های سطحی را به صورت صحیح اجرا کرده و از وسایل پانسمان به طور صحیح استفاده می کند					
۴	با مشاهده ی تصاویری از انواع سوختگی نوع آن را بیان کرده و درباره ی آن توضیح می دهد					
۵	اقداماتی را که برای مصدوم سوختگی درجه یک می توان انجام داد به صورت نمایشی اجرا می کند					
۶	اقداماتی را که برای مصدوم سوختگی درجه دو می توان انجام داد به صورت نمایشی اجرا می کند					
۷	اقداماتی را که برای مصدوم سوختگی درجه سه می توان انجام داد به صورت نمایشی اجرا می کند					
۸	با ذکر نوع حادثه توسط آموزگار شماره ی مرکزی را که باید با آن تماس گرفت را شماره گیری می کند					
۹	نکات ایمنی را در رابطه با وسایل آتش زا و شیمیایی رعایت کرده و درباره ی آن توضیح می دهد					
۱۰	با دیدن تصاویری از رفتارهای پرخطر و رفتارهای ایمن در رابطه با وسایل آتش ، تصاویر را مقایسه کرده و درباره آن توضیح می دهد					
۱۱	با مشخص کردن حوادث مختلف توسط آموزگار نکته ایمنی آن را به صورت نمایشی اجرا می کند					
۱۲						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: آداب معاشرت
محیط آموزشی*: مدرسه و مکان های دیگری که دانش آموزان در آن قرار می گیرند.
وسایل مورد نیاز:

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	در مکان های مختلف از پوشش مناسب با تعلیمات دین و فرهنگ جامعه استفاده می کند					
۲	افکار و احساسات خود را ابراز کرده و در بیان آن از کلمات مناسب استفاده می کند					
۳	در هنگام صحبت کردن آداب سخن گفتن را رعایت می کند ( آرام، شمرده ، با اجازه و ... )					
۴	در هنگام حضور در مکان های مختلف وقت شناس است.					
۵	در ارتباط با دیگران، اصول ارتباط مناسب را رعایت می کند (احترام به دیگران، کشاده رویی، حفظ اسرار دیگران و ... )					
۶	در هنگام صرف غذا آداب غذا خوردن را رعایت می کند(با نام خدا شروع کردن، شکر خدا کردن ، خوب جویدن و ... )					
۷	در مدرسه مهمانی ترتیب داده و کلیه موارد آموزش داده شده را به صورت نمایشی اجرای می کند(دعوت کردن، حضور به موقع، ترک به موقع، صحبت کردن، سلام و احوالپرسی و ... )					
۸	بامشخص شدن یک رفتار اجتماعی از جانب معلم آن را در قالب رفتار صحیح اجرا می کند					
۹	با ترتیب دادن یک مهمانی در منزل کلیه نکات مربوطه را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۱۰	با نمایش رفتار مناسب و نامناسب در قالب تصویر، نمایش ، فیلم ، رفتارها را با هم مقایسه کرده و در مورد آن توضیح می دهد					
۱۱	در هنگام حضور در یک مهمانی فامیلی در رفتار خود دقت کرده و نکات آن را به صورت یک گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۱۲						

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه دوم متوسطه حرفه ای

<b>نام واحد: تزیین منزل</b>
<b>محیط آموزشی*:</b> کلاس یا مکان هایی از مدرسه که بتوان آن ها را به عنوان اتاق پذیرایی چیدمان کرد
<p><b>وسایل مورد نیاز:</b> مکانی برای تزیین و چند وسیله برای اتاق پذیرایی، تکه هایی از پارچه در رنگ ها و جنس های مختلف (نازک و ضخیم) برای پرده، مقواهای رنگی در رنگ های مختلف به عنوان نمونه رنگ دیوارها، تکه هایی از مجلات تزیین منزل، مقوا، چسب</p>

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	یکی از فضاهای مدرسه را با توجه به عوامل موثر در چیدمان اتاق نشیمن تزیین می کند					
۲	اتاق نشیمن منزل را با توجه به وسایل موجود تزیین کرده و به صورت عکس یا گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۳	در چیدمان نکات ایمنی و بهداشتی را اعمال می کند					
۴	با مشخص نمودن نور اتاق توسط آموزگار نوع پرده را انتخاب می کند					
۵	با مشخص نمودن اندازه ی فضای اتاق توسط آموزگار رنگ دیوارها را انتخاب می کند					
۶	با مشخص نمودن رنگ وسایل رنگ هایی را که می توان برای پرده در نظر گرفت را انتخاب می کند					
۷	از میان تصاویر مختلف منزل تصویر وسایلی را که می توان در اتاق نشیمن استفاده کرد را جدا می کند					
۸	در انتخاب وسایل به هزینه و کیفیت آن توجه می کند					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه سوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: آشپزی
محیط آموزشی*: آشپزخانه ی مدرسه
وسایل مورد نیاز: چاقو ، رنده ، تخته ، آبکش، قابلمه ، تابه نجسب، زودپز، ظروف مختلف متناسب با انواع غذا، اجاق گاز ، پیش بند ، روسری، دستکش ، کلاه ، دستمال برای تمیز کردن، مایع ظرفشویی ، اسکاچ ، انواع مواد غذایی با توجه به نوع غذا، دسر و چاشنی ها ی مطرح شده در کتاب

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی			توضیحات
		بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	
۱	حداقل ۴ نوع غذا را که برای کودکان و نوجوانان مناسب است نام می برد				
۲	ویژگی غذاهای مناسب برای افراد میان سال و مسن را بیان می کند				
۳	نحوه ی استفاده ی مجدد از غذایی که در یخچال نگهداری شده را به طور صحیح توضیح می دهد				
۴	در هنگام آشپزی کلیه نکات ایمنی را در رابطه با شعله غذا، استفاده از وسایل برقی، استفاده از وسایل برنده ، استفاده از اجاق گاز را رعایت می کند				
۵	در هنگام آشپزی نکات بهداشتی را در رابطه با مواد غذایی، ظروف و مکان رعایت می کند				
۶	انواع سبزی ها را به طور صحیح پاک کرده، شست و شو و ضدعفونی کرده یا متناسب با نوع غذا آماده می کند				
۷	موادی مانند پیاز، سیب زمینی و ... را پوست کنده و به طور صحیح خرد، خلال یا رنده می کند				
۸	انواع گوشت (مرغ، گوسفند، گاو، ماهی) را به طور صحیح پاک کرده و شست و شو داده و آماده می کند				
۹	مواد لازم برای تهیه خوراک ماهی سرخ شده را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و ماهی را به طور صحیح سرخ می کند				
۱۰	مواد لازم را برای تهیه برانی اسفناج آماده کرده و به طور صحیح مخلوط می کند				
۱۱	مواد لازم برای تهیه سبزی پلو را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و سبزی پلو را به طور صحیح آبکشی و دم می کند				
۱۲	مواد لازم برای تهیه ژله میوه ای را با توجه به تعداد نفرات آماده و مخلوط کرده و در یخچال قرار می دهد				
۱۳	ژله را به طور مناسب تزئین می کند				
۱۴	مواد لازم برای تهیه سوپ مرغ را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند				
۱۵	مواد لازم برای تهیه خورش آلو اسفناج را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند				

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

دستورالعمل تهیه ژله را از دروس قبل می خواند و براساس دستورالعمل ژله تهیه می کند.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه سوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: آشپزی
محیط آموزشی*: آشپزخانه ی مدرسه
وسایل مورد نیاز: چاقو ، رنده ، تخته ، آبکش ، قابلمه ، تابه نجسب، زودپز، ظروف مختلف متناسب با انواع غذا، اجاق گاز ، پیش بند ، روسری، دستکش ، کلاه ، دستمال برای تمیز کردن، مایع ظرفشویی ، اسکاچ ، انواع مواد غذایی با توجه به نوع غذا، دسر و چاشنی های مطرح شده در کتاب

ردیف	مقیاس درجه بندی			توضیحات
	سیاهه رفتاری	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	
۱۶				مواد لازم برای تهیه آبگوشت را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند
۱۷				گوشت کوبیده را به طور صحیح آماده می کند
۱۸				مواد لازم برای تهیه یک نوع غذا محلی را با توجه به تعداد نفرات آماده کرده و به طور صحیح طبخ می کند
۱۹				هر هفته یک نوع غذا در منزل تهیه کرده و نحوه ی کار را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد
۲۰				پس از صرف غذا سفره یا میز را جمع کرده و ظروف را می شوید
۲۱				در منزل وظایف مختلف را به عهده گرفته و نحوه ی کار و یا مشکلات احتمالی را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد

\*- در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

دستورالعمل تهیه ژله را از دروس قوطی می خواند و براساس دستورالعمل ژله تهیه می کند.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه سوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: مراقبت از گل و گیاه
محیط آموزشی*: حیاط مدرسه
وسایل مورد نیاز: چند گیاه که به روش قلمه زدن، خوابانیدن و تقسیم کردن زیاد می شود، خاک مناسب گلدان، بیلچه

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	روش قلمه زدن را به طور صحیح و با توجه به نکات مطرح شده در درس انجام می دهد					
۲	حداقل نام ۳ نوع گیاه را که به روش قلمه زدن تکثیر می شود را بیان می کند					
۳	روش خوابانیدن را به صورت صحیح انجام می دهد					
۴	حداقل نام ۲ نوع گیاه را که به روش خوابانیدن زیاد می شود را بیان می کند					
۵	روش تقسیم را برای تکثیر گیاه به صورت صحیح انجام می دهد					
۶	حداقل نام دو نوع گیاه را که به روش تقسیم زیاد می شود را بیان می کند					
۷	با بیان نام چند نوع گیاه توسط آموزگار در رابطه با تکثیر آن تحقیق کرده و به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۸	روش های تکثیر را در خانه بر روی گیاهان انجام داده و مراحل کار را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد. در صورت امکان تصویری ارائه دهد.					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه سوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: حفاظت و امنیت
محیط آموزشی*: مدرسه، خارج مدرسه، خیابان
وسایل مورد نیاز: تصویر و فیلم مدار حفاظتی در منزل، ماشین، وسایل نقلیه و محیط های مختلف

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	در انتخاب دوست و ارتباط با آن با خانواده و مشاور مدرسه مشورت می کند					
۲	محیط منزل خود را بررسی کرده و حداقل ۶ مورد از موارد حفاظتی که در منزل رعایت شده است را به صورت گزارش ارائه می دهد (در صورت امکان تصویر)					
۳	با بررسی مدرسه پیشنهادات خود را برای حفاظت و ایمنی بهتر عنوان می کند					
۴	حداقل ۳ مورد از نکاتی را که در هنگام خروج از منزل و سفر باید در نظر گرفت را توضیح می دهد					
۵	با بررسی مسیر رفت و آمد، موارد خطرزا را عنوان کرده و پیشنهادات خود را در مواجهه با آن ها بیان می کند					
۶	در هنگام عبور از خیابان نکات ایمنی را رعایت می کند					
۷	در هنگام سوار شدن و یا پیاده شدن از خودرو یا اتوبوس نکات ایمنی را رعایت می کند					
۸	نکات ایمنی را در رابطه با استفاده از مترو به صورت نمایشی اجرا می کند					
۹	با ارائه موضوع در رابطه با نکات امنیتی و ایمنی توسط آموزگار آن را به صورت نمایشی اجرا می کند					
۱۰	نکات مهم ایمنی در رابطه با حمل پول و اشیاء گران قیمت را به صورت نمایشی اجرا می کند					
۱۱	شماره تلفنی را که در هنگام مواجهه با خطر می توان از آن استفاده کرد را بیان می کند					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

از ایجاد ارتباط با افرادی که نسبت به آنها شناخت کافی ندارد، خودداری می کند.



## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه سوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: ایمنی و بهداشت (جانداران موزی)
محیط آموزشی*: حیاط مدرسه یا محیط های خارج از مدرسه
وسایل مورد نیاز: انواع حشره کش ها

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱	علت مبارزه با جانوران موزی را توضیح می دهد					
۲	با بررسی محیط مدرسه و خصوصاً آشپزخانه اشکالات را در رابطه با نفوذ جانوران موزی بیان کرده و راه های جلوگیری را ارائه می دهد					
۳	با نشان دادن تصویر و یا موضوع در رابطه با حشرات موزی توسط آموزگار راه های جلوگیری از نفوذ جانور موزی را بیان می کند					
۴	آسیب ها و زیان های ناشی از بید و راه های مبارزه با آن را توضیح می دهد					
۵	راه های مبارزه با عنکبوت را توضیح می دهد					
۶	اقدامات اولیه پس از گزیدگی توسط جانوران گزنده را نمایش می دهد					
۷	راه های پیشگیری از آلوده شدن به شیش و رشک و مبارزه با آنها را توضیح می دهد					
۸	اقدامات اولیه پس از مواجه شدن با بیماری تیفوس را توضیح می دهد					
۹	با توجه به منطقه ای که در آن زندگی می کند جانوران موزی منطقه و راه مقابله با آن را به صورت گزارش در کلاس ارائه می دهد					
۱۰	با دیدن انواع حشره کش ها و مطالعه برچسب آن ها در مورد آنها توضیح می دهد					
۱۱	نکات ایمنی در رابطه با استفاده از حشره کش ها و یا آفت کش ها را توضیح می دهد					

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.

دستورالعمل استفاده از حشره کش ها را می خواند

موها و لباس خود را همیشه تمیز نگاه می دارد

## باسمه تعالی

### سیاهه رفتاری فعالیت های درس مهارت های زندگی پایه سوم متوسطه حرفه ای

نام واحد: تزیین منزل
محیط آموزشی*: مدرسه و محیط شبیه سازی شده
وسایل مورد نیاز: مکانی برای تزیین به عنوان اتاق خواب و برخی از وسایل اتاق خواب ، تصاویری از اتاق خواب ، آشپزخانه و وسایل آشپزخانه ، تصاویری از آشپزخانه با چیدمان مناسب و در صورت امکان نامناسب ، مجلات تزیین منزل

ردیف	سیاهه رفتاری	مقیاس درجه بندی	بطور مستقل می تواند	با کمک می تواند	نمی تواند	توضیحات
۱		یکی از مکان های مدرسه را با توجه به نکات آموزش داده شده در درس چیدمان می کند (پرده ، اشیاء تزیینی ، کف پوش و ...)				
۲		در چیدمان اتاق خواب و انتخاب وسایل نکات ایمنی را رعایت می کند				
۳		در انتخاب وسایل هزینه ها و دوام را در نظر می گیرد و در مورد آن توضیح می دهد				
۴		تشک یا ملحفه را به طور صحیح کاور کرده و علل استفاده از ملحفه را توضیح می دهد				
۵		بعضی از کارتن ها و جعبه ها را برای تزیین استفاده می کند				
۶		در چیدمان آشپزخانه هر وسیله را با توجه به کاربرد آن در جای مناسب قرار می دهد				
۷		جای مناسب قراردادن اجاق گاز را با توجه به نکات ایمنی نشان می دهد و در مورد آن توضیح می دهد				
۸		با بیان فصل زمستان یا تابستان توسط معلم درجه یخچال را تنظیم می کند				
۹		نکات ایمنی و بهداشتی را که در زمان استفاده از یخچال باید در نظر گرفت را بیان می کند				
۱۰		مکان مناسب برای قراردادن ماشین لباس شویی را با توجه به نکات مطرح شده در درس نشان می دهد				
۱۱		حداقل ۴ نکته از نکات استفاده مناسب از ماشین لباس شویی را بیان می کند				
۱۲		علامت استاندارد روی وسایل را نشان می دهد				
۱۳		با دیدن تصویر اتاق خواب کودک، نکات مثبت و منفی (ایمنی ، چیدمان) آن را بیان می کند				
۱۴		حداقل ۵ مورد از موارد چیدمان قفسه ها در آشپزخانه را نشان داده و انجام می دهد				
۱۵		محیط آشپزخانه ی مدرسه را بررسی کرده و پیشنهادات خود را در رابطه با چیدمان آن بیان می کند				
۱۶		هر هفته یکی از مکان های منزل خود را چیدمان کرده و به صورت گزارش (ترجیحاً تصویری) ارائه می دهد				
۱۷		با دیدن عکس هایی از آشپزخانه با چیدمان مناسب و نامناسب تفاوت آن ها را بیان می کند				

\* - در صورت عدم دسترسی به محیط واقعی، مکان شبیه سازی شود.