



## مطالعات اجتماعی ششم دبستان

سؤالات درس سیزدهم : برنامه‌ی روزانه متعادل

کامل کنید...

- ۱- برای این که بفهمیم چه مقدار از وقتمان در شبانه‌روز را به چه فعالیتی اختصاص داده‌ایم ..... را ترسیم می‌کنیم.
- ۲- در برنامه‌ی ..... به بعضی از بخش‌های زندگی کم‌تر یا بیش‌تر از حد لازم توجه می‌شود.
- ۳- اصطلاح ..... به مدت زمانی گفته می‌شود که به ثانیه‌ها و روزها و هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است.

درست یا نادرست...

- ۴- برای نشان دادن یک شبانه‌روز می‌توانیم یک دایره را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم کنیم.
- ۵- هر قسمت از دایره در نمودار زندگی روزانه، نشان‌دهنده‌ی نیم ساعت است.
- ۶- در یک برنامه متعادل باید زمان بیشتری را صرف استراحت کنیم.

پاسخ کوتاه دهید...

- ۷- مواردی را که در برنامه‌ی متعادل در اولویت است و باید به آن‌ها توجه داشته باشیم، نام ببرید. (۴ مورد)
- ۸- سه مورد از پیامدهای کم‌خوابی را ذکر کنید.
- ۹- امام علی (ع) درباره‌ی ارزش فرصت و وقت چه فرمودند؟



www.sagharedu.ir

کانال تلگرام:

Telegram.me/sagharedu  
@sagharedu

مدیریت: احمد فرقان

۰۹۱۲ ۰۹۴ ۰۲۶۵

پاسخ کامل دهید...

- ۱۰- منظور از ضرب‌المثل «وقت طلاست» چیست؟
- ۱۱- توضیح دهید چگونه نمودار زندگی روزانه را ترسیم می‌کنیم؟
- ۱۲- تفاوت بین برنامه‌ی متعادل و برنامه‌ی نامتعادل چیست؟
- ۱۳- در یک برنامه‌ی متعادل، درس خواندن و کار کردن چگونه باید باشد؟

۱۴- دلیل اهمیت تفریح و سرگرمی در برنامه‌ی متعادل چیست؟

۱۵- اصطلاح «وقت» یا «اوقات» را تعریف کنید.

۱۶- در برنامه‌ای متعادل چه مواردی باید وجود داشته باشد؟

انتخاب کنید...

۱۷- در عبارت‌های زیر چند جمله در رابطه با ترسیم نمودار زندگی روزانه درست نیست؟

- دایره‌ی رسم شده را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم.

- هر قسمت نشان‌دهنده‌ی یک ساعت است.

- تعداد ساعت‌هایی که می‌خواهیم فعالیت انجام دهیم را رنگ‌آمیزی می‌کنیم.

- با ترسیم آن می‌فهمیم چه مقدار از وقتمان را در شبانه‌روز به چه فعالیتی اختصاص داده‌ایم.

(۱) صفر (۲) یک (۳) دو (۴) سه

۱۸- کدام مورد موجب بداخلاقی و کندی یادگیری می‌شود؟

(۱) بدبینی (۲) شوخ‌طبعی (۳) دروغ‌گویی (۴) کم‌خوابی

۱۹- کدام گزینه نادرست است؟

(۱) کم‌خوابی موجب کندی یادگیری می‌شود.

(۲) در زندگی روزانه باید زمانی را به عبادت اختصاص داد.

(۳) حتماً نباید بین درس خواندن و کارکردن تعادل ایجاد شود.

(۴) کم‌خوابی به خستگی جسم و روان منجر می‌شود.

۲۰- بنا به فرمایش امام علی (ع)، از دست دادن فرصت موجب چیست؟

(۱) تجربه (۲) جبران (۳) ندامت (۴) خشم

۲۱- در برنامه‌ای متعادل کدام مورد مناسب نیست؟

(۱) استراحت کافی

(۲) تفریح و سرگرمی بیش از حد

(۴) درس خواندن

(۳) عبادت کردن

۲۲- برای استفاده‌ی درست از اوقات، کدام مورد لازم است؟

(۱) داشتن برنامه‌ی متعادل

(۲) استراحت و تفریح

(۴) برنامه‌ی نامتعادل

(۳) زمان لازم



www.sagharedu.ir

کانال تلگرام:

Telegram.me/sagharedu

@sagharedu

مدیریت: احمد فرقان

۰۹۱۲ ۰۹۴ ۰۲۶۵

## پاسخنامه سؤالات درس سیزدهم مطالعات اجتماعی ششم

- ۱ نمودار زندگی روزانه
- ۲ نامتعادل
- ۳ خشم
- ۴ درست
- ۵ نادرست
- ۶ نادرست
- ۷ عبادت کردن، استراحت کردن، درس خواندن و کار کردن، تفریح و سرگرمی
- ۸ کم خوابی منجر به خستگی، بداخلاقی و کندی یادگیری می‌شود.
- ۹ از دست دادن فرصت موجب ندامت و اندوه است.
- ۱۰ یعنی وقت، مانند فلز طلا که گران‌بهاست، ارزشمند است و باید از تمام لحظات آن نهایت استفاده را داشته باشیم.
- ۱۱ ابتدا یک دایره رسم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. هر قسمت نشان‌دهنده‌ی یک ساعت است، سپس فعالیت‌های یک شبانه‌روز خود را در نظر می‌گیریم و به همان میزان تعداد ساعات را روی نمودار جدا می‌کنیم و رنگ می‌زنیم.
- ۱۲ در یک برنامه‌ی متعادل، استراحت و خواب، درس خواندن، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد و هر کاری در موقع مناسب انجام می‌شود. اما در برنامه‌ی نامتعادل، به بعضی از بخش‌های زندگی، کم‌تر یا بیشتر از حد لازم توجه می‌شود.
- ۱۳ تعادل در این دو فعالیت بسیار مهم است و فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش کند یا به آن‌ها بی‌توجهی کند و نه آن قدر غرق در درس و کار شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده، دوستان و خویشان نداشته باشد.
- ۱۴ به دلیل آن‌که انرژی و نشاط ما را برای فعالیت‌های دیگر افزایش می‌دهد، برای انسان لازم است و باید در برنامه‌ی متعادل به آن توجه شود.
- ۱۵ زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد. این زمان به ثانیه‌ها، روزها، هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن «وقت» یا «اوقات» می‌گویند.

- ۱۶ (۱) استراحت و خواب کافی (۲) درس خواندن (۳) عبادت کردن (۴) تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی
- ۱۷ گزینه‌ی «۲» صحیح است.
- ۱۸ گزینه‌ی «۴» صحیح است.
- ۱۹ گزینه‌ی «۳» صحیح است.
- ۲۰ گزینه‌ی «۳» صحیح است.
- ۲۱ گزینه‌ی «۲» صحیح است.
- ۲۲ گزینه‌ی «۱» صحیح است.

کامل تلگرام:

Telegram.me/sagharedu  
@sagharedu

مدیریت: احمد فرقدان

۰۹۱۲ ۰۹۴ ۰۲۶۵

وب سایت آموزش  
**ساغر**

کتاب آموزش معلمان

نمونه سوالات امتحانی

آزمون های آنلاین

آزمون های ساغر

کانون معلمان ساغر

روان شناسی و مشاوره

فروشگاه آموزشی ساغر

دستان شاهد پیران

وب سایت آموزش ساغر

[ [www.sagharedu.ir](http://www.sagharedu.ir) ]

ارائه مطالب کمک آموزشی ( ویژه دانش آموزان و دبیران گرامی )

تهیه و تنظیم نمونه سوالات امتحانی ( به صورت ماهانه )

ارائه جزوه و سوالات درس به درس آموزشی

طراحی پیک های آدینه و بسته های عیدانه

برگزاری آزمون های برنامه ریزی شده

برگزاری آزمون های آنلاین

مدیریت گروه آموزش ساغر - احمد فرقدان

@info@sagharedu.ir ☎ ۰۹۱۲۰۹۴۰۲۶۵

@sagharedu

@sagharedu.ir

در تمامی امور تحصیلی همراه شما هستیم ...

به روش ساغر

برنامه ریزی + تمرین تست

[www.sagharedu.ir]



مدیریت گروه آموزشی ساغر - احمد فرقدان

0912 094 0265



1394 به روش ساغر  
برنامه ریزی + تمرین تست

قابل استفاده برای دانش آموزان تمامی مقاطع تحصیلی  
کمک به مطالعه و تست زنی منظم و مدیریت زمان  
امکان ثبت برنامه ها به صورت روزانه و هفتگی  
ارزیابی عملکرد به صورت روزانه و هفتگی

مؤلف: احمد فرقدان



منتشر شد!

خرای تهیه کتاب نه سایت آموزشی ساغر مراجعه نمایید.

قابل استفاده برای دانش آموزان تمامی مقاطع تحصیلی  
کمک به مطالعه و تست زنی منظم و مدیریت زمان  
امکان ثبت برنامه ها به صورت روزانه و هفتگی  
ارزیابی عملکرد به صورت روزانه و هفتگی

5000 5410 9350 @ info@sagharedu.ir @sagharedu.ir @sagharedu



# فروتنگاه آموزشي ساغر



امكان خريد آنلاين و ارسال به سراسر کشور

[www.sagharedu.ir](http://www.sagharedu.ir)

مدیریت گروه آموزشی ساغر - احمد فرقدان