



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

تفکر و سبک زندگی

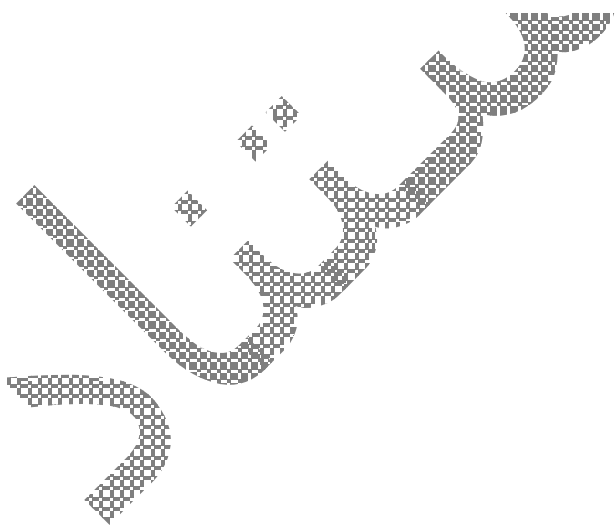
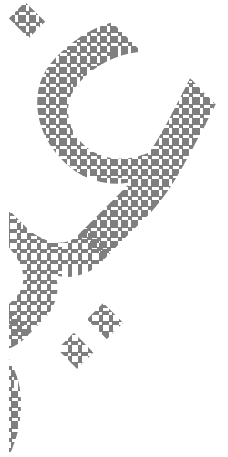
پایه دوم (هشتم)

دوره اول متوسطه

کتاب مشترک دختران و پسران

۱۳۹۳

انتشارات بین المللی آبرنگ



abrangbook.ir

انتشارات بین المللی آبرنگ

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تالیف: دفتر برنامه‌ریزی و تالیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب: تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه (هشتم) (دختران و پسران)

شورای برنامه‌ریزی تفکر و پژوهش: محبوبه اسپیدکار، محمد جعفر جامه‌بزرگی، محمد حسنی، میترا دانشور، علی اکبر روشندل، مهدخت صفاری نظری، احمد غلامحسینی، بهمن مشفق آرانی.

شورای برنامه‌ریزی آداب و مهارت‌های زندگی: محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه پشت، مریم خسرویانی، روفیا دهقان، سعید راصد، احمد یارمحمدی.

مؤلفان تفکر و پژوهش: میترا دانشور، احمد غلامحسینی

مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی: محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه پشت، مریم خسرویانی.

وب سایت: www.talif.sch.ir

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

مدیر امور فنی و چاپ: سید احمد حسینی

صفحه‌آرا:

حروفچین:

مصحح:

امور آماده‌سازی خبر:

امور فنی رایانه‌ای:

ناشر: اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار ۹۲۶۶۸۳۰، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت: www.chap.sch.ir

چاپخانه: شرکت افست "سهامی عام" (www.Offset.ir)

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ

abrangbook.ir

انتشارات بین المللی آبرنگ

abrangbook.ir

تصویر امام خمینی (ره)

abrangbook.ir

انتشارات بین المللی آبرنگ

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	بخش اول: فعالیت‌های الزامی نیمسال اول تفکر و پژوهش
۹	ریبایی
۱۲	نقاشی پرنسس
۱۵	پروره
۱۶	طرح سؤال پژوهشی
۱۸	تهیه طرح پژوهش
۲۳	برنامه‌ریزی برای اجرا
۲۶	داستان جعبه‌ای
۲۹	بخش دوم: فعالیت‌های الزامی نیمسال اول آداب و مهارت‌های زندگی
۳۰	مهارت‌های زندگی موفق کدامند؟
۳۵	آداب معاشرت و گفت‌وگو
۴۲	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۴۶	مهارت کنترل نفس چیست؟
۵۰	بخش سوم: فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم تفکر و پژوهش
۵۱	دیو و کیک
۵۳	جان و تن
۵۶	آرزو
۵۹	داستان حضرت یعقوب (ع)
۶۲	ارائه گزارش پژوهش
۶۴	بخش چهارم: فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم آداب و مهارت‌های زندگی
۶۵	رفتار پر خطر چیست؟
۷۴	مهارت افزایش عزت نفس
۷۷	مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس
۸۳	مهارت کنترل افسردگی
۸۷	فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش
۸۸	واقعیت
۹۱	تو نیکی می‌کن و در دجله انداز
۹۴	عادت‌ها
۹۷	پدر سخت‌گیر

۱۰۰	خط‌کشی
۱۰۲	اثر
۱۰۴	آن پسرک انار ندارد.
۱۰۶	شادی
۱۰۹	فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی
۱۱۰	مهارت‌های کنترل عصبانیت
۱۱۵	مهارت کنترل استرس
۱۲۰	مهارت‌های مصرف چیست؟
۱۲۴	چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم.
۱۲۷	چرا باید به خودمان احترام بگذاریم.
۱۳۰	ارزش‌ها و معیارهای رفتاری چیست؟
۱۳۴	رسانه‌ها و تأثیرات آن‌ها بر زندگی ما
۱۳۹	آداب و مهارت‌های سفر کردن
۱۴۳	آداب و مهارت‌های گردش‌های علمی و سفرهای اردویی
۱۴۷	فعالیت‌های اختیاری
۱۵۸	خودارزیابی نیمسال اول تفکر و پژوهش
۱۶۰	خودارزیابی نیمسال دوم تفکر و پژوهش

به نام خدا

دانش آموزان عزیز سلام

کتاب تفکر و سبک زندگی در ادامه برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه هفتم، حول دو محور عمده تفکر و پژوهش و آداب و مهارت‌های زندگی تنظیم شده است. فعالیت‌های آموزشی این درس در قالب موضوعات مختلف به گونه‌ای انتخاب شده است که به شما کمک کند در مورد سبک زندگی خود و دیگران فکر کنید و آگاهانه مناسب‌ترین سبک را برای زندگی خود انتخاب کنید. به‌طور کلی شیوه زندگی شما با توجه به عقاید، باورها و افکاری که دارید انتخاب می‌شود. این شیوه حاصل شناخت و تصمیم‌گیری شماست. این مهم هنگامی امکان‌پذیر است که شما:

- اهل تفکر و تعقل باشید و هر موضوع و مسئله را همه جانبه بررسی کنید.
 - آرا و نظرات خود را با بیجاغت بیان کنید و در صورت پی بردن به اشتباه خود، شجاعت تغییر و اعتراف به خطای خود را داشته باشید.
 - نقدپذیر باشید.
 - با جملات زیبا فکر غلطی را به دیگران القا نکنید و جملات غلطی را که در قالب کلمات زیبا به شما گفته می‌شود باور نکنید.
 - در بحث‌های کلاسی به سخنان دیگران گوش کنید و برای سخن گفتن نوبت را رعایت کنید.
 - خود را بشناسید و هیجانانی مانند خشم و اضطراب را در خود کنترل کنید.
 - به عقاید دیگران احترام بگذارید و نظر مخالف را با استدلال رد کنید.
 - دیگران را به بیان نظرات خودشان ترغیب کنید.
 - مهارت‌های ارتباط صحیح و مؤثر را با دیگران به کار بگیرید.
 - ادب را در برخورد با دیگران رعایت کنید.
 - با مسائل و مشکلات خود و دیگران عاقلانه و مؤثر برخورد کنید. تا از آرامش بیشتری برخوردار شوید و به یک زندگی موفق، شاد و به دور از مشکل دست پیدا کنید.
- در این برنامه فرصت‌هایی برای شما فراهم شده است تا از طریق بازخوانی تجربه‌های خود یا دیگران درباره ارتباطات با خود، خداوند متعال، دیگران، و خلقت تفکر کنید و با استدلال، معیارها و شیوه مناسبی برای زندگی خود برگزینید.

محتوای این کتاب در سه گروه فعالیت سازماندهی شده است. گروه اول فعالیت‌های الزامی است که انجام آن به دلیل اهمیتی که دارد برای همه دانش‌آموزان لازم است. گروه دوم فعالیت‌های انتخابی است. از بین فعالیت‌های انتخابی سه فعالیت انتخاب می‌شود. گروه سوم فعالیت‌های اختیاری است. تعیین موضوع این فعالیت‌ها برعهده دبیر محترم و شما است.

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرات، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در طول سال تحصیلی یک فعالیت پروژه خواهید داشت. در این فعالیت مانند فعالیت‌های سال قبل، شما با نحوه طرح سؤال پژوهشی، جمع‌آوری اطلاعات و ارائه گزارش آشنا می‌شوید و فرصت خواهید داشت کار پژوهشی را در عمل از ابتدا تا انتها طراحی و اجرا کنید.

ارزشیابی از آموخته‌ها و فعالیت‌های شما در چهار بخش به شرح زیر انجام می‌شود.

(۱) مشاهدات معلم از میزان مشارکت شما در گفت‌وگوها در گروه‌های کوچک و بحث‌های کلاسی، ۵ نمره.

(۲) بررسی نتایج کار شما در کتاب درسی شامل تکمیل برگه‌های خود ارزیابی‌ها و فعالیت‌های نوشتنی دیگر، ۵ نمره.

(۳) بررسی کار عملی پژوهشی که در طول سال تحصیلی انجام می‌دهید، ۵ نمره.

(۴) آزمون کتبی از دروس آداب و مهارت‌های زندگی، ۵ نمره.

همانطور که ملاحظه می‌کنید ارزشیابی این درس بیشتر بر عملکرد شما در کلاس و خارج از کلاس تمرکز دارد. در این برنامه نیازی نیست که درس‌ها را حفظ کنید، مگر یادگیری برخی از مفاهیم که در کتاب با رنگ سبز مشخص شده است. تعداد این موارد نیز بسیار کم است. آنچه که از شما می‌خواهیم مشارکت جدی در بحث‌های کلاسی و انجام فعالیت‌هاست، بیشتر نمره این درس به شرکت شما در این فعالیت‌ها تعلق می‌گیرد. امیدواریم که همیشه موفق باشید.

گروه مؤلفان

بخش اوّل:

فعّالیت‌های الزامی تفکر و پژوهش

زیبایی

در میان حقایق عالم، زیبایی از عالی‌ترین حقایقی است که ماهیت و چیستی آن مورد توجه بوده و هست. افراد دوست دارند ظاهر، وسایل، خانه و ... زیبا داشته باشند. سؤال اساسی این است که زیبایی چیست؟ در این درس شما با بحث و گفت‌وگو درباره مفهوم و معیارهای زیبایی، ضمن گسترش مهارت‌های تفکر خود، به درک عمیق‌تری از مفهوم زیبایی و کاربرد آن در زندگی دست خواهید یافت.

تصاویری از پوشش افراد در فاصله زمانی ۱۰۰ سال اخیر

گفت‌وگو کنید.

در وسط تصویر معلمی باشد که سؤال زیر را می‌پرسد. تصاویری از دانش‌آموزان کشیده شود که در ابرک‌های ذهن آنها برخی پاسخ‌ها داده شده است.

به نظر من هر کدام
زیبایی خودشان را
دارند

من نمی‌دونم چی بگم
.....

به نظر من لباس‌های قدیم
قشنگ نیستند لباس‌های
امروز زیباترند چون.....

من فکر می‌کنم
.....

به تصاویر نگاه کنید، به نظر
شما کدامیک از این
پوشش‌ها زیباتر است؟ چرا؟

لباس‌های قدیم
زیباترند چون
.....

- آیا آنچه را که شما زیبا می‌دانید اکثریت افراد هم زیبا می‌دانند؟ چرا آری؟ چرا خیر؟
- نظر شما در مورد زیبایی هر یک از تصاویر زیر چیست؟

تصویر پروانه	تصویر وزغ	تصویر لاشخور (کرکس)
تصویر ماری که حیوانی را شکار کرده	تصویر کاکتوس در بیابان	تصویر ماهی رنگارنگ

- چرا شما در مورد زیبایی برخی از موجودات اتفاق نظر دارید و در مورد زیبایی برخی از موجودات اتفاق نظر ندارید؟
- زیبایی چیست؟
- چه پدیده‌ها، امور و وقایعی زیبا هستند؟ چرا؟ با ارائه مثال، نظر خود را توضیح دهید.
- زیبایی انسان‌ها به چه چیزهایی است؟ چرا؟
- آیا در مورد زیبایی اعمال و رفتار هم اختلاف نظر وجود دارد؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- معیارهای زیبایی موجودات چیست؟

.....

.....

- معیارهای زیبایی انسان‌ها چیست؟

.....

.....

- نمونه‌هایی از امور و پدیده‌های زیبا را نام ببرید. (در هستی، اجتماع، زندگی انسان‌ها)

.....

.....

فعالیت در منزل

آلبومی از تصاویر زیبایی‌ها و زشتی‌ها درست کنید و در نمایشگاه کلاس یا مدرسه آن را به نمایش بگذارید.

زیبایی فعالیت استوار

نقاشی پرنسس

در یکی از کشورهای دور پرنسسی زندگی می‌کرد که به نقاشی علاقه زیادی داشت. نقاشی‌های او همیشه مورد تأیید پادشاه و اطرافیانش بود تا اینکه روزی ...
عبارت بالا بخشی از داستان فیلمی است که در این جلسه مشاهده و آن را تحلیل می‌کنید. با تحلیل محتوای فیلم، مهارت تحلیل و استدلال شما پرورش یافته و با منابع شناخت انسان آشنایی بیشتری پیدا می‌کنید.



گفت و گو کنید.

- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- واکنش باغبان به نقاشی پرنسس چه تفاوتی با واکنش دیگران نسبت به آن داشت؟
- کدام واکنش با واقعیت نقاشی پرنسس مطابقت داشت؟
- باغبان نابینا واقعیت نقاشی را چگونه متوجه شد؟ نابینایی باغبان را در این داستان چگونه تعبیر می‌کنید؟
- واکنش پرنسس به پاسخ باغبان چه بود؟ چرا؟
- با وجود این همه تعریف و تمجید چرا نظر باغبان نابینا برای پرنسس تا این حد اهمیت داشت؟

- تغییر رفتار پرنسس چگونه اتفاق افتاد؟ مراحل آن را براساس وقایع فیلم توضیح دهید. این تغییر تحت تأثیر چه عواملی بود؟
- راه‌های دستیابی به حقیقت چیست؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

درستی و نادرستی جملات زیر را مشخص کنید؛ پاسخ‌های خود را با سایر هم‌کلاسی‌ها مقایسه و راجع به دلایل انتخاب خود گفت‌وگو کنید.

ردیف	جمله	درست	نادرست	نمی‌دانم
۱	همه موجودات و پدیده‌ها، با حواس انسان قابل شناخت هستند.			
۲	گاهی انسان‌ها در شناخت بوسیله حواس پنجگانه، دچار اشتباه می‌شوند.			
۳	موجوداتی وجود دارند که آنها را با حواس پنجگانه نمی‌توان شناخت.			
۴	انسان برخی از پدیده‌ها را بوسیله فکر و عقل می‌شناسد.			
۵	عقل برای شناخت امور و پدیده‌ها کافی است.			
۶	انسان نه از طریق حواس پنجگانه و نه از طریق عقل نمی‌تواند تمام اسرار جهان را بشناسد.			
۷	گاهی انسان حقایق عالم غیب را بدون دیدن با چشم، به روشی و وضوح درک می‌کند.			

فعالیت در منزل

اگر شما در موقعیتی مانند باغبان قرار بگیرید که ممکن است راستگویی برای شما پیامد ناخوشایند کوتاه‌مدتی داشته باشد، چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ چرا؟

وحی یکی از منابع شناخت انسان است؛ ما بوسیله وحی درباره چه چیزهایی شناخت پیدا می‌کنیم؟ با مراجعه با کتاب آسمانی، چهار مورد را شناسایی کرده و نام ببرید.

.....

-
-
-

یافته‌های خود را با یافته‌های دوستان خود مقایسه کنید.

میدان سلامت

پروژه



طرح سؤال

گفت و گو کنید:

۱- به صورت گروهی مشخص کنید که پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش مراجعه به منابع مکتوب به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف	پرسش	مراجعه به منابع مکتوب
۱	تاریخچه اکتشاف گاز در منابع گازی پارس جنوبی چیست؟	
۲	دوستان شما به چه مشاغلی علاقه دارند؟	
۳	کدامیک از مناطق ایران برای توسعه کشت زیتون مناسب است؟	
۴	در شعاع ۱۰۰۰ متری خانه شما، چه نوع گیاهانی وجود دارند؟	
۵	سیر تحول فرش دستبافت ایران چگونه است؟	
۶	کدامیک از افرا فامیل شما به خواندن متون شعر و ادب فارسی علاقه دارند؟	
۷	نوجوانان در دوران بلوغ از نظر جسمی و ذهنی چه تغییراتی می‌کنند؟	
۸	دانشمندان ایرانی در زمینه سلول‌های بنیادی چه پیشرفت‌هایی داشته‌اند.	
۹	اگر یک توپ پلاستیکی و یک توپ چرمی را از ارتفاع ۱۰ متری به پایین‌رها کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.	
۱۰	نظر هم‌کلاسی‌های شما درباره واکنش تماشاچیان یک مسابقه فوتبال داخلی، هنگام و پس از مسابقه، چیست؟	

۲- نماینده گروه نتایج کار گروه را در مورد ۲ یا ۳ سؤال با ذکر دلایل به کلاس ارائه کند.

طرح پرسش پژوهشی

برای انجام پروژه پژوهشی به صورت گروهی پرسشی طرح کنید که دارای ویژگی‌های زیر باشد. آن را در محل مشخص شده بنویسید.

- پاسخ دادن به سؤال تنها با مراجعه به منابع مکتوب امکان‌پذیر است.
- شما به دانستن پاسخ و جست‌وجوی آن علاقمند باشید.
- سؤال با زبان دقیق، واضح و روشن بیان شده باشد.
- گردآوری اطلاعات در حد توان دانش‌آموز باشد. (از لحاظ زمان اجرا، دسترسی به منابع و دانش و اطلاعات)
- پاسخ سؤال به طور مستقیم در کتاب‌های درسی که تا کنون خوانده موجود نباشد.

پرسش گروه

.....

تهیه طرح پژوهش

پرسش گروه را در کلاس خوانده و با کمک همکلاسی‌ها و راهنمایی دبیر در صورت لزوم آن را اصلاح کنید.

پرسش گروه

سه مورد از پرسش‌های هم‌کلاسی‌های خود را که برای شما جالب بود بنویسید.

پرسش‌های جالب:

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیازمندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه می‌باشد که به آن‌ها کمک می‌کند فعالیت‌های خود را براساس برنامه‌ای منظم و اندیشیده شده به پیش ببرند. طرح پژوهش از اجزایی تشکیل شده است. مهم‌ترین مواردی که در نوشتن طرح پژوهشی به آن توجه می‌کنیم عبارتند از:

- عنوان یا پرسش پژوهش چیست؟
- هدف یا اهداف ما از انجام پژوهش چیست؟
- از چه شیوه‌ای برای گردآوری اطلاعات استفاده می‌کنیم؟
- برای ثبت اطلاعات از چه ابزار و وسیله‌ای استفاده می‌کنیم؟

عنوان یا پرسش پژوهش: برای نوشتن عنوان پژوهش از یک عبارت خبری یا پرسشی استفاده می‌کنیم. این عبارت یا پرسش همان موضوعی است که کنجکاوی ما را تحریک کرده و می‌خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

مثال عنوان پژوهش به شکل عبارت: بررسی ابعاد رشد و توسعه فناوری هسته ای در ایران

مثال عنوان پژوهش به شکل پرسش: رشد و توسعه فناوری هسته ای در ایران چگونه است؟

هدف یا اهداف پژوهش: هر پژوهشگری از عنوان یا پرسش انتخابی خود هدفی را دنبال می‌کند؛ عنوان پژوهش می‌تواند هدف کلی پژوهش هم باشد. هدف کلی می‌تواند به اهداف جزئی‌تری تقسیم شود. این عمل کمک می‌کند که با نقشه دقیق‌تر و با اطمینان بیشتر به هدف کلی برسیم. به عنوان مثال موضوع « بررسی ابعاد رشد و توسعه فناوری هسته ای در ایران » می‌تواند شامل اهدافی به شرح زیر باشد:

- بررسی تاریخچه پیشرفت فناوری هسته‌ای در ایران

- آشنایی با دانشمندان این عرصه

- معرفی شهدای این عرصه

- بررسی کاربردهای فناوری هسته‌ای

- شناسایی چالش‌های این عرصه (مخالفت‌های قدرت‌های استکباری و ...)

- و...

شیوه گردآوری اطلاعات: در این قسمت ما به عنوان پژوهشگر به طور دقیق توضیح می‌دهیم که چگونه اطلاعات را گردآوری خواهیم کرد، از چه نمونه‌ای و با چه ویژگی‌هایی استفاده می‌کنیم. در پروژه‌های کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم نمونه پژوهش شامل افراد و موجودات بود. ولی در پایه هشتم نمونه پژوهش، منابع مکتوب مانند کتاب، مجلات، مقالات اینترنتی و ... است.

ابزار گردآوری اطلاعات: به هنگام گردآوری اطلاعات ما از ابزاری برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال در روش مشاهده، ممکن است از دوربین عکاسی، فیلمبرداری یا فرم ثبت

مشاهدات استفاده کنیم. در روش نظرسنجی می‌توانیم از پرسشنامه، ضبط صوت یا فرم ثبت مصاحبه استفاده کنیم. به طور حتم هنگامی که ما برای گردآوری اطلاعات به منابع مکتوب (چاپی و الکترونیکی) مراجعه می‌کنیم ابزار ما متفاوت و شامل یادداشت‌ها و برگه‌های تحقیق خواهد بود. یک برگه تحقیق به طور ساده به شکل زیر است.

برگه تحقیق

موضوع:

تاریخ:

برگه نویس:

نام کتاب:

صفحه:

مؤلف:

مترجم:

ناشر:

سال انتشار:

.....
.....
.....
.....
.....



برای یک پژوهشگر به همان اندازه که داشتن دانش و روش علمی اهمیت دارد رعایت امانت و داشتن اخلاق علمی نیز ضروری است. لذا هر بیدی که از کتاب یا مقاله و غیره در گزارش پژوهش خود استفاده می‌کنید در انتهای آن بند ذکر اطلاعاتی درباره کتاب یا مقاله و ... مورد استفاده مانند نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار کتاب و صفحه آن ضرورت دارد؛ این اطلاعات از برگه‌های تحقیق به دست می‌آید. مانند: (دانشفر، ۱۳۹۰، ص ۲۰)

پس از توضیحات دبیر محترم، طرح پژوهشی خود را مطابق الگوی زیر بنویسید.

طرح پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش:

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش داریم:

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌بریم:

ابزاری که برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنیم

برنامه ریزی برای اجرا

• طرح پژوهشی گروه خود را در کلاس خوانده و با کمک همکلاسی‌ها و راهنمایی دبیر در صورت لزوم آن را اصلاح کنید.

- در گروه خود کارهایی را که قرار است انجام دهید فهرست کنید. مانند:
 - جاهایی که قرار است مراجعه کنیم
 - منابعی که باید مطالعه کنیم.
 - مواد و وسایلی که باید تهیه کنیم.
 - تهیه گزارش
 - و ...
- کارها را بین خود تقسیم کنید. و برای انجام آن‌ها زمانی پیش‌بینی کنید.

ردیف	کارهایی که باید انجام دهیم.	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان

به هنگام انجام پژوهش، ساختار گزارش پژوهش را که دبیر محترم به شرح زیر برای شما بیان داشته

رعایت کنید.

ساختار گزارش پژوهش

گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش پژوهش است. در این مرحله پژوهشگران طرح پژوهش و یافته‌های آن را در گزارشی تنظیم و آن را برای ارائه به دیگران آماده می‌کنند. تهیه یک گزارش خوب دو فایده اساسی دارد؛ فایده اول توانمند شدن پژوهشگر در تحلیل اطلاعات و تنظیم گزارش و فایده دوم سهیم کردن دیگران در یافته‌های علمی است، یک گزارش پژوهش به‌طور ساده شامل موارد زیر است.

- طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگران، دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش)
- صفحه بسم‌الله الرحمن الرحیم
- فهرست
- عنوان یا پرسش پژوهش
- هدف یا اهداف پژوهش
- شیوه گردآوری اطلاعات
- ابزار گردآوری اطلاعات
- نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش
- پیشنهادها و سؤال‌های جدید
- منابع

در مورد عنوان و پرسش پژوهش، اهداف پژوهش، شیوه گردآوری اطلاعات، ابزار گردآوری اطلاعات قبلاً توضیح داده شد. این موارد در طرح پژوهش و گزارش پژوهش یکسان می‌باشند و از طرح به گزارش انتقال داده می‌شوند.

نتایج پژوهش: پس از گردآوری اطلاعات، یافته‌ها را براساس اهداف پژوهش طبقه‌بندی می‌کنیم. موارد تکراری حذف و یافته‌های غیرمرتبط کنار گذاشته می‌شوند. یافته‌های باقی‌مانده در هر طبقه را مرتب می‌کنیم.

پیشنهادها و سؤال‌های جدید: در صورتی که براساس نتایج پژوهش پیشنهادی برای کاربرد آن یا سؤالات جدیدی برای پژوهش بیشتر داشته باشیم، آن‌ها را در این قسمت می‌نویسیم.

منابع: منظور از منابع کتاب‌ها، گزارش‌ها، و مقالاتی است که برای گردآوری اطلاعات از آنها استفاده می‌کنیم. پژوهشگران برای نشان دادن اعتبار پژوهش خود و همچنین رعایت امانت، در آخر گزارش خود، مشخصات منابع مورد استفاده را می‌نویسند. منبع نویسی شیوه‌های علمی متفاوتی دارد. در گزارش پژوهش از شما انتظار می‌رود نام خانوادگی و نام نویسنده یا نویسندگان، سال انتشار، عنوان کتاب یا مقاله، محل انتشار و ناشر را بنویسید.

به عنوان مثال:

۱- رحیمی، علیرضا. ۱۳۸۲. ماجراهای مدرسه ما (مجموعه داستان‌های فکری برای کودکان)، تهران:

نشر نهج.

۲- مجدفر، مرتضی. ۱۳۹۰. پیدای در کلاس درس، تهران: نشر امروز.

داستان جعبه‌ای

موقعیتی را تجسم کنید که در یک مکعب مستطیل شفاف قرار گرفته‌اید. چه حسی دارید و چه می‌توانید بکنید؟ چرا چنین می‌کنید؟ در فیلم داستان جعبه‌ای شخصیت اصلی داستان در چنین موقعیتی قرار گرفته است، در اطراف او دیگرانی نیز هستند که در موقعیت مشابهی قرار دارند. موضوع این فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت‌ها و چرایی آن است.

گفت و گو کنید.

- داستان فیلم چه بود؟ وقایع فیلم را به ترتیب وقوع با ذکر جزئیات بیان کنید.
- به نظر شما جعبه و ربات در این فیلم نماد چیست؟
- به نظر تان چرا سازنده فیلم از حجم‌های هندسی برای نمایش موقعیت ربات (مکعب، چند وجهی منتظم، کره) استفاده کرده است؟
- ربات‌های نشسته و ربات‌های ایستاده نماد چه نوع آدم‌هایی هستند؟ چه تفاوتی با هم داشتند؟ چرا اینطور فکر می‌کنید؟
- آیا فقط داشتن اراده برای ایجاد تغییر کافی است؟ دلیل شما برای این پاسخ چیست؟
- شخصیت اصلی فیلم به چه راه حلی رسید؟ چگونه به این راه حل رسید؟
- همانطور که در آخر فیلم دیدید تعدادی از ربات‌ها قبل از این ربات به پای دیوار رسیده بودند. ممکن است کسانی بسیار جلوتر از او باشند فکر می‌کنید با عبور از این مانع ربات با چه مواجه خواهد شد.

فعالیت تکمیلی در کلاس

- مرحله‌ای که ربات برای حل مسئله طی کرد چه بود؟
.....
.....
- فکر کنید پاسخ دهید.
در وسط تصویر معلمی باشد که سؤال زیر را می‌پرسد، تصاویری از دانش‌آموزان کشیده شود که در ابرک‌های ذهن آنها برخی پاسخ‌ها داده شده است.

یعنی من حق دارم
انتخاب کنم.

خدا به ما عقل داده که
خودمان انتخاب کنیم پس
اختیار هم داریم

یعنی من آزادم هر کاری
که دلم بخواهد انجام بدم.
.....

خدا مواظب ماست
که کار بد نکنیم.

به نظر شما اختیار یعنی چه؟

من فکر می‌کنم ما آزاد
نیستیم هر کاری دلمان
می‌خواهد انجام دهیم.

• من فکر می‌کنم:

فعالیت در منزل

بیا با تصویر زیر را بنویسید.



بخش دوم:

فعالیت‌های الزامی

آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی موفق کدامند؟

تصویر یک سنگ نورد

- پیروزی در گروه اراده قاطع و حفظ دوراندیشی است. پیامبر اکرم(ص)
- هر که تلاش خود را در حد توان به کارگیرد، در نهایت به خواست خود دست می‌یابد. حضرت علی (ع)

فعالیت ۱: (بحث کلاسی)

موفقیت از نظر شما چیست؟ نظرات خود را بر روی تخته کلاس بنویسید و در مورد یک تعریف با همکلاسی‌های خود توافق کنید.

موفقیت انواع مختلفی دارد مانند موفقیت در تحصیل، موفقیت در شغل و یا موفقیت در زندگی خانوادگی. ممکن است که یک فرد در تحصیلات دانشگاهی موفق نباشد، اما در کار، تجارت، هنر، زندگی خانوادگی و جلب رضایت خداوند فرد موفق باشد.

فعالیت ۲: یک مورد از زندگی افراد زیر را به دلخواه مطالعه کن و راز موفقیت آنها را کشف کن.

تصویر دکتر حسن صالحی

افراد موفق از راز موفقیت خود می‌گویند.

من در روستای مرزیجران از توابع شهرستان اراک در سال ۱۳۳۹ متولد شدم. پس از اخذ دیپلم فعالیت‌های سیاسی و مذهبی خود را در کرج و اراک شروع کردم. در سال ۱۳۵۳ وارد مدرسه عالی ریاضیات کرج شدم و مدرک کارشناسی ریاضی گرفتم. در سال ۱۳۵۸ همزمان با خدمت در آموزش و پرورش وارد فعالیت‌های عمرانی در جهاد سازندگی شدم. در سال ۱۳۶۰ در مناطق جنگی فعالیت‌های خود را شروع کردم. در سال ۱۳۶۵ در منطقه جنگی فاو جانباز قطع نخاعی شدم. اما من ناامید نشدم. در سال ۱۳۷۰ مدرک کارشناسی ارشد خود را در مدیریت صنایع از دانشگاه امیرکبیر در رشته صنایع آبی‌پروری گرفتم و بعد در سال ۱۳۸۷ برای گرفتن مدرک دکتری به دانشگاه استرلینگ انگلستان رفتم. در دوره دکتری: «با وجود مشکلات فراوان جسمی و وضعیت بسیار نامناسب دریا در انگلستان، لباس‌های غواصی می‌پوشیدم و ساعت‌ها در زیر آب به مطالعات تخصصی خود در زمینه آبیان دریا می‌پرداختم تا تحقیقات خود را تکمیل کنم». این رزمنده جانباز و پژوهشگر تاکنون بیش از ۱۵ جلد کتاب تخصصی در حوزه شیلات و آبی‌پروری تألیف کرده است. و بیش از ۲۰ مقاله در نشریات علمی داخل کشور و ۱۶ مقاله در نشریات تخصصی خارج از کشور به چاپ رسانده است. وی علیرغم وضعیت نامناسب جسمی برای ارائه مقاله و سخنرانی به کشورهای مختلف از جمله آلمان، آمریکا، استرالیا، سنگاپور، مالزی و تایلند مسافرت کرده است. هم‌اکنون دانشیار و مدیر گروه مطالعات اقتصادی مؤسسه تحقیقات شیلات کشور می‌باشد و مسئولیت راهنمایی پایان‌نامه‌های دوره کارشناسی ارشد و رساله‌های دکترای دانشجویان زیادی را بر عهده داشته و یا دارد.

- اکنون راز موفقیت مرا کشف کن؟

تصویر خیالی از یک مرد

من در سال ۱۳۳۶ در یکی از شهرهای آذربایجان متولد شدم. تا ۱۳ سالگی قالی می‌بافتم و شب‌ها درس می‌خواندم. در آن روزها در سال فقط ۲ بار برنج می‌خوردیم. قبل از انقلاب اسلامی ایران وضع خیلی از مردم چندان تعریفی نداشت. برنج خوردن کار هر کسی نبود. با زحمت زیاد توانستم در ۱۸ سالگی ۲۰ هزار تومان پس‌انداز کنم. اوایل انقلاب اسلامی ایران از بانک‌ها مقداری وام گرفتم، خیلی فکر کردم که چکار کنم. تصمیم گرفتم به آلمان بروم و از نمایشگاه‌های فرش در آنجا بازدید کنم. این کار برای من تجربه خوبی بود. در آنجا یک تاجر ایرانی به من یاد داد تا فرش گرد ببافم، مسافرتی هم به کشور سوئیس داشتم و بعد از دیدن فرش‌های مختلف در نمایشگاه‌های آنجا خیلی زود به ایران برگشتم، ساختمانی را در روستای خودمان اجاره کردم و دارهای قالی را نصب کردم، با همکاری تعداد کمی شروع به قالی‌بافی کردم، باید خطر را می‌پذیرفتم، سعی کردم در رنگ فرش‌ها و طرح‌ها تغییراتی انجام دهم. با پشتکار، توکل به خداوند و سخت‌کوشی کارم را ادامه دادم. خیلی زود کارهای من توجه خریداران فرش را جلب کرد. به تدریج کارم رونق گرفت. تا جایی که خودم صادرات فرش را به کشورهای اروپایی شروع کردم، بازدید از موزه‌های فرش در کشورهای مختلف همیشه برای من الهام‌بخش بوده‌است. در کنار فعالیت‌های اقتصادی، کمک به افراد نیازمند و یتیمان را هرگز از یاد نبردم. زیرا معتقد هستم که خداوند به من کمک خواهد کرد. خیلی از مشکلات من به‌خاطر همین کارهای خوب برطرف شده است.

• اکنون راز موفقیت مرا کشف کن؟

تصویر خیالی از یک مرد

من در سال ۱۳۳۲ در شهر قم متولد شدم. در دوره دبیرستان به دانش‌آموزان ضعیف مجانی درس می‌دادم، کم‌کم احساس کردم در تدریس استعداد زیادی دارم. در دانشگاه در رشته متالوژی درس خواندم. بخش زیادی از وقت من صرف تدریس و مطالعه شد. به تدریج وارد کار ترجمه شدم. کم‌کم یک آموزشگاه علمی تأسیس کردم. این کار تجربیات مرا بیشتر کرد. روی علاقه افراد کار می‌کردم. خیلی از جوانان به یادگیری کامپیوتر، برق و الکترونیک و تعمیرات رادیو و تلویزیون علاقه داشتند. به تدریج کار خود را توسعه دادم، مشکلات کم نبود، اما نباید ترسی به دل راه می‌دادم. روزانه ۱۰ تا ۱۲ ساعت کار می‌کردم. درست‌کاری من موجب شد که دوستانم به من اعتماد کنند. هرگز به‌خاطر نمی‌آورم یکی از شریک‌هایم از من رنجیده باشد. می‌دانم که در کارها به‌تنهایی نمی‌توان موفق شد. گسترش آموزشگاه به زمین، مکان، وسایل و تجهیزات احتیاج داشت. به‌خاطر درست‌کاری و حسن اعتبار و شهرتی که داشتم افراد بیشتری حاضر شدند به من پول قرض بدهند. من و همکارانم همیشه فکرهای تازه و جدید داریم. البته به نیاز جامعه هم توجه می‌کنیم. یکی از کتاب‌های من در زمینه آموزش کامپیوتر؛ ۲ میلیون نسخه فروش داشت. مدیریت صحیح، داشتن اهداف حساب شده، استفاده از افراد باتجربه و خوش‌فکر موفقیت‌های بیشتری را نصیب من و همکارانم کرد. ما در رسیدن به هدف عجله نداریم و معتقد هستیم که نمی‌توان یک شبه راه صدساله را طی کنیم. صبر و حوصله و پشتکار، از مهم‌ترین ابزارهای موفقیت است.

• اکنون راز موفقیت مرا کشف کن؟

فعالیت ۳: (بحث گروهی)

بررسی زندگی افراد موفق حاکی از آن است که این افراد دارای چند ویژگی مهم بوده‌اند که موجب گردیده است در زندگی خود موفق شوند. در جدول زیر چند مورد از این ویژگی‌ها نوشته شده است، بقیه را شما تکمیل کنید:

۱- دارای هدف‌های واقعی بوده‌اند.	۹-
۲- از شکست‌های پی‌درپی نمی‌هراسیدند.	۱۰-
۳- از اراده قوی برخوردار بوده‌اند.	۱۱-
۴- از عزت نفس بالایی برخوردار بوده‌اند.	۱۲-
۵-	۱۳-
۶-	۱۴-
۷-	۱۵-
۸-	۱۶-

رسیدن به موفقیت امری تدریجی است و برای رسیدن به آن باید گام‌های مختلفی برداشته شود. تلاش، اراده، توجه به امکانات و در نظر گرفتن توانایی‌ها از جمله این گام‌هاست.

فعالیت ۴: (انتخابی)

با کلمات موفق و یا موفقیت چند جمله بسازید، مثال:

۱- برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرد.

۲-

۳-

۴-

۵-

نکات مهم

پشت سر هر موفقیتی حتماً یک یا چند شکست وجود داشته است. شما هم می‌توانید موفق شوید، افراد موفق کارهای متفاوتی انجام نمی‌دهند، بلکه کارها را به روش متفاوتی انجام می‌دهند. موفقیت یعنی اینکه انسان همواره روبه جلو حرکت کند، در کارهایش صداقت داشته باشد و وظایف خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهد و خداوند را همیشه بر کارهای خود ناظر بداند. داشتن هدف + تلاش صادقانه + نگرش مثبت + احساس مسئولیت + توکل به خداوند = موفقیت

موفقیت یعنی تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، مفیدبودن برای خود، خانواده و جامعه و در نهایت جلب رضایت خداوند

فعالیت ۵: (بحث کلاسی)

- ۱- تصور کنید که شما نتوانستید به مدارک تحصیلی بالا دست پیدا کنید، سایر زمینه‌های دیگر را که می‌توانید در آنها موفق شوید فهرست کنید.
- ۲- افرادی را مثال بزنید که تحصیلات بالایی ندارند، اما در زندگی خود موفق هستند، راز موفقیت آنها چه بوده است؟

فعالیت ۶: (انتخابی)

هدفی را برای خود مشخص کنید و فهرستی از کارهایی را که برای رسیدن به آن لازم است، بنویسید.

فعالیت در منزل:

یکی از فعالیت‌های پیشنهادی زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید.

۱- زندگی یک فرد موفق را مطالعه کرده، علل موفقیت آنان را فهرست کنید و در مورد آنها در کلاس بحث کنید.

۲- با پرسش از والدین خود و یا یکی از نزدیکان در مورد علت موفقیت آنها جويا شوید و آنها را فهرست کنید.

موفقیت

فایل

استاد

آداب معاشرت و گفت و گو

تصویر

الف: آداب معاشرت

هر روزه ما با افراد زیادی برخورد می‌کنیم، پدر، مادر، برادران و خواهران، دوستان و همسایگان، معلمان، میهمانان، بیماران، نیازمندان و خلاصه مردم کوچه و بازار. در برخورد با هر یک باید ادب را یاد بگیریم و آداب معاشرت را رعایت کنیم.

فعالیت ۱: (بحث کلاسی)

- ◀ به نظر شما ادب چیست؟
- ◀ آداب یعنی چه؟
- ◀ منظور از آداب معاشرت چیست؟

فعالیت ۲:

سخنان حکمت‌آمیز زیر را بخوانید و به سؤالات مربوط به آنها پاسخ دهید.

دیدار با یکدیگر را با سلام کردن و دست دادن آغاز کنید و هرگاه خواستید از یکدیگر جدا شوید با استغفار (طلب آمرزش از خداوند برای یکدیگر) جدا شوید. پیامبر اسلام (ص) مفاتیح‌الحیات

در معاشرت با مردم میانه‌رو باش، نه آن‌طور خشن و تندخو باش که مردم از نزدیک شدن به تو پرهیز کنند و نه آن قدر ضعیف باش که هر کس با تو برخورد کند تو را تحقیر کند. امام صادق (ع)

نکات مهم و جالب گفت و گوهای خود را بر روی تخته گچی بنویسید.

- ۱- در احادیث فوق پیامبر اسلام(ص) و امام صادق (ع) چه نکاتی را درباره آداب معاشرت با مردم مطرح کرده‌اند؟
- ۲- آداب سلام کردن و دست دادن چیست؟
- ۳- میانه‌روی و اعتدال در معاشرت یعنی چه؟

ادب به معنای روش‌های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است.

منظور از **آداب** مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش‌های مورد قبول مردم و یا عقل به کار گیریم.

آداب معاشرت، مجموع رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت‌های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ گردد.

فعالیت ۳: (بحث کلاسی)

در مورد آداب و رفتارهای مناسب در هر یک از موقعیت‌های زیر بحث کنید و نتیجه را بر روی تخته گچی بنویسید. در صورت دسترسی به اینترنت می‌توانید با وادار کردن کلمات کلیدی اطلاعات لازم را به دست آورید.

- ۱- آداب حضور در یک میهمانی
- ۲- آداب عیادت از یک بیمار
- ۳- آداب ظاهر شدن در جامعه
- ۴- آداب حضور در مساجد و امکان مذهبی

فعالیت ۴: (آزمون خودارزیابی آداب معاشرت)

در جدول زیر تعدادی رفتار در برخورد با دیگران آمده است. ارزیابی کنید که آیا این رفتارها مناسب هستند و یا خیر؟ در ستون رفتار مناسب و رفتار نامناسب، در برابر هر جمله علامت ✓ بزنید.

رفتار نامناسب	رفتار مناسب	رفتار
		۱- سلام کردن به هنگام برخورد با یک دوست و فرد آشنا و خداحافظی کردن به هنگام جدا شدن
		۲- به هنگام درخواست کردن از کسی از لفظ خواهش می‌کنم و یا لطفاً استفاده کردن
		۳- ریختن اخلاط بینی در کوچه و خیابان
		۴- در میهمانی و یا مجلسی که چند نفر حضور دارند در گوشی با دوست‌بغلی خود صحبت کردن
		۵- صحبت کردن در سر سفره غذا با دهان پر
		۶- به هنگام عطسه و سرفه جلو دهان یا بینی خود را دستمال می‌گیریم.
		۷- صحبت کردن با صدای بلند در اماکن عمومی مانند خیابان، داخل اتوبوس و یا مترو
		۸- اجازه گرفتن از والدین قبل از ورود به اتاق آنها
		۹- به هنگام ارتکاب اشتباه از دیگران عذرخواستن و در صورت وارد کردن ضرر و زیان آن را جبران کنیم.
		۱۰- اگر سهواً به کسی تنه زدیم بی‌اعتنا از کنار او عبور کنیم.
		۱۱- با لباس نامناسب در بین مردم ظاهر شدن
		۱۲- به هنگام غذا خوردن در میهمانی صدای قاشق و چنگال را درآوردن و گفتن ایراد غذا به صاحب‌خانه

فعالیت در منزل:

از دو فعالیت زیر یک مورد را به دلخواه انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید:

۱- برای محبوب شدن در بین مردم چه رفتارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

۲- با مراجعه به اینترنت، در مورد آداب سلام کردن و یا دست‌دادن تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

محبوب

رفتار

پیشنهاد

تصویر

ب: آداب گفت و گو

بیشتر ارتباط‌های ما از طریق گفت‌وگو کردن با دیگران شروع می‌شود. اهداف گفت‌وگوها نیز متفاوت است. برای آنکه از گفت‌وگوهای خود با دیگران بهتر نتیجه بگیریم باید آداب و مهارت‌های گفت‌وگو کردن با دیگران را یاد بگیریم.

فعالیت ۱: (بحث کلاسی)

نکات مهم و جالب بحث‌های خود را بر روی تخته گچی بنویسید.

۱- گفت‌وگو چیست؟

۲- مردم در گفت‌وگو چه اهدافی را دنبال می‌کنند؟

۳- با توجه به اهداف گفت‌وگو انواع آن را فهرست کنید؟

گفت‌وگو نوعی مبادله اطلاعات به صورت شفاهی و یا نوشتاری بین دو نفر و یا بین چند نفر درباره یک موضوع است. گفت‌وگو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، حل مسئله، گپ دوستانه و یا انتقادی باشد.

ادب در گفت‌وگو

در گفت‌وگوی بین خودتان شایسته است که به چند نکته توجه کنید:

۱- از بدگویی پشت‌سر دیگران پرهیز کنید: فراموش نکنید که کلمات دارای انرژی هستند. جملات خوب شما درباره دیگران موجب می‌شود که نظر مردم درباره آنها مثبت شود و جملات زشت شما نظر مردم را درباره دیگران منفی می‌کند، چه بسا پیامدهای یک بدگویی شما وحشتناک باشد و هرگز نتوانید اثرات آن را جبران کنید.

۲- به‌هنگام گفت‌وگو از گفتن سخنان زشت و ناروا و یا دادن لقب‌های ناپسند به یکدیگر پرهیز کنید: استفاده از سخنان زشت، روش افراد نادان است.

۳- از طعنه‌زدن و تمسخر کردن یکدیگر پرهیز کنید. ای بسا کسانی که ما آنها را مسخره می‌کنیم خود را اصلاح کرده باشند و در نزد خداوند از ما بهتر باشند.

۴- از بیهوده سخن گفتن و سخنان ناپسند پرهیز کنید.

آداب گفت‌وگو

الف: مهارت سخن گفتن

مهارت سخن گفتن در واقع مهارت درست صحبت کردن، به‌جا گفتن، به‌موقع گفتن و از روی فکر صحبت کردن است. سخن گفتن ممکن است که بین دو فرد و یا سخنرانی یک فرد در برابر تعداد زیادی از جمعیت صورت گیرد.

مهم‌ترین مهارت‌های سخن گفتن مؤثر عبارتند از:

➤ اظهارات فرد از روی فکر باشد، سخنانی که از روی بی‌فکری بیان شود اعتبار و ارزش فرد را پایین می‌آورد.

➤ از تندتند حرف‌زدن و یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود.

➤ از کلماتی استفاده شود که برای شنونده قابل درک باشد.

➤ از بیان جمله‌های پیچیده و بلند پرهیز شود.

➤ به هنگام صحبت کردن از لبخند، ضرب‌المثل و جملات مؤثر استفاده شود.

➤ از تکرار کلمات پرهیز شود.

➤ باید اجازه داده شود که طرف مقابل هم نظرات خود را ارائه کند و سعی شود که گفت‌وگو با این شیوه ادامه پیدا کند.

➤ سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود.

ب: مهارت شنیدن

خوب شنیدن از جمله مهارت‌هایی است که به آن **مهارت‌های دریافتی** نیز می‌گویند. منظور از مهارت‌های دریافتی درک پیام گوینده است. هر اندازه گوش برای شنیدن آمادگی بیشتری داشته باشد به همان اندازه دریافت فرد از پیام گوینده بهتر خواهد بود.

مهم‌ترین مهارت‌های گوش دادن مؤثر عبارتند از:

- ◀ با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن
- ◀ برقراری تماس چشمی با گوینده
- ◀ پرهیز از قطع سخن گوینده
- ◀ تأیید سخنان مثبت گوینده
- ◀ فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به‌طور کامل بزند.

فعالیت ۲:

◀ گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس درباره یک موضوع ترتیب دهید، گفت‌وگوی این دو نفر را با توجه به مهارت‌های سخن‌گفتن و شنیدن ارزیابی کنید و به آن نمره دهید.

فعالیت در منزل:

◀ با نظرخواهی از والدین و یا اعضای بزرگ‌تر خانواده سؤال کنید که به‌هنگام سخن‌گفتن و یا شنیدن سخنان دیگران چه نکاتی باید رعایت شود. اظهارات آنها را بنویسید و به کلاس گزارش کنید.

مهارت‌های تصمیم‌گیری

تصویر فردی در حال انتخاب لباس

همه ما به‌طور دائم در زندگی خود ناچار از تصمیم‌گیری هستیم، یعنی باید از بین دو یا چند چیز و یا راه‌حل یکی را انتخاب کنیم. برای مثال یک لباس را انتخاب کنیم، یک رشته تحصیلی را انتخاب کنیم، غذای خاصی را برای نهار و یا شام انتخاب کنیم، کتابی را برای مطالعه و سرگرمی انتخاب کنیم، کار به‌خصوصی را انجام دهیم، ورزش به‌خصوصی را انتخاب کنیم، شغل خاصی را انتخاب کنیم، همسر مناسبی را برای خود انتخاب کنیم، راه‌حل خاصی را برای حل یک مشکل انتخاب کنیم. و خلاصه خیلی تصمیمات دیگر. برخی از تصمیم‌های ما کوچک هستند برای مثال اینکه در چه ساعتی از خواب بلند شویم و یا بخوابیم. اما برخی از تصمیم‌های ما بزرگ است و پیامد آنها ممکن است که زندگی ما را تا مدت‌ها تحت تأثیر قرار دهد.

فعالیت ۱: (کلاسی)

◀ چند نمونه از تصمیم‌گیری‌های کوچک را در زندگی خود نام ببرید؟

◀ چند نمونه از تصمیم‌گیری‌های بزرگ را نام ببرید که می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد؟

تصمیم‌گیری‌های بزرگ دارای پیامدهای خوب یا بد هستند. اگر ما با فرایند تصمیم‌گیری درست آشنا شویم تصمیم‌گیری کار چندان دشواری نخواهد بود.

- اگر پیامد یک تصمیم مثبت باشد و به‌بهبودتر شدن زندگی ما کمک کند، در این صورت تصمیم ما درست بوده و یا انتخاب ما خوب بوده است.
- اگر پیامد یک تصمیم منفی باشد و به‌بدتر شدن زندگی ما منجر شود، در این صورت تصمیم ما نادرست بوده و یا انتخاب ما بد بوده است.

تصمیم‌گیری به شما قدرت انتخاب می‌دهد و به شما این فرصت را می‌دهد تا بتوانید مسیر زندگی خود را در جهت درست هدایت کنید. با تصمیم‌گیری، شما به خودتان و دیگران نشان می‌دهید که فردی مستقل هستید و مسئولیت کارهای خود را نیز پذیرفته‌اید.

فعالیت ۲: (انتخابی)

◀ تصور کنید می‌خواهید یک شغل برای خود انتخاب کنید. در انتخاب شغل به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

◀ تصور کنید می‌خواهید یک خانه جدید بخرید، در انتخاب خانه به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

چه عواملی در تصمیم‌گیری ما مؤثر است؟

عوامل زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر دارند. برخی از این عوامل در درون ماست و برخی ناشی از عوامل اجتماعی است.

- احساسات و علائق، باورها و اعتقادات، رشد فکری، ارزش‌ها، اخلاقیات، اطلاعات و تجربیات ما از جمله عوامل فردی هستند که بر تصمیم‌گیری‌های ما مؤثر هستند. به اینها **عوامل مؤثر درونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.
- نظرات والدین، بزرگترهای فامیل، دوستان، معلمان و رسانه‌ها، از جمله عوامل اجتماعی هستند که بر تصمیم‌گیری‌های ما نقش دارند. به اینها **عوامل مؤثر بیرونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.

روش‌های مختلف افراد در تصمیم‌گیری چگونه است؟

هر یک از ما به شیوه‌های مختلفی تصمیم می‌گیریم. نوع تصمیم‌گیری‌ها بر سرنوشت ما تأثیر دارد. به همین علت در نوع تصمیم‌گیری باید دقت کنیم. تصمیم‌گیری‌ها انواع مختلفی دارد:

۱- تصمیم‌گیری احساسی

در این نوع از تصمیم‌گیری فرد بر اساس احساسات و علائق خود تصمیم‌گیری می‌کند و در مورد عواقب تصمیم خود کمتر فکر می‌کند. تجربه نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری‌های احساسی اغلب پیامدهای خوبی ندارد.

۲- تصمیم‌گیری آنی

در این نوع از تصمیم‌گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می‌گیرد. این نوع از تصمیم‌گیری‌ها نیز پیامدهای منفی به دنبال دارد.

۳- واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران

افرادی هستند که در تصمیم‌گیری ناتوان هستند. این قبیل از افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. این افراد از مسئولیت‌پذیری می‌ترسند و می‌خواهند در صورت شکست، مشکل پیش‌آمده را به گردن دیگران بیندازند.

۴- تصمیم‌گیری منطقی

این نوع تصمیم‌گیری براساس جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه‌حل‌های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل براساس معیارهای عاقلانه صورت می‌گیرد. تصمیم‌گیری منطقی بهترین نوع تصمیم‌گیری است.

مراحل تصمیم‌گیری منطقی کدامند؟

برای اتخاذ یک تصمیم‌گیری منطقی و پرهیز از شک و تردید و دودلی، شما باید گام‌های زیر را بردارید تا بتوانید به یک نتیجه روشن و تصمیم‌گیری درست برسید:

۱- جمع‌آوری اطلاعات: در مورد مسئله، اطلاعات لازم را از افراد و منابع مختلف جمع‌آوری کنید. این مرحله بسیار مهم است. تصور کنید دختری می‌خواهد ازدواج کند و دو خواستگار دارد. این فرد باید اطلاعات مختلفی در مورد خواستگاران خود جمع‌آوری کند و یا فردی می‌خواهد از بین دو رشته تحصیلی یکی را انتخاب کند. این فرد نیز باید در مورد هر رشته و آینده آن تحقیق کند.

۲- توجه به همه جوانب: در این مرحله اطلاعات جمع‌آوری شده دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل می‌شود. در صورتی که فردی در تجزیه و تحلیل خود ناتوان باشد می‌تواند از دیگران کمک بگیرد.

۳- توجه به پیامد هر انتخاب: هر انتخابی پیامدهایی را دنبال دارد. پیامدها ممکن است مثبت و یا منفی باشد. برخی از پیامدها کوتاه‌مدت و گذرا و برخی بلندمدت است. توجه به پیامدها موجب می‌شود که شما بهتر تصمیم‌گیری کنید.

۴- بهترین گزینه را انتخاب کنید: زمانی که احساس کردید، جنبه‌های مثبت یک انتخاب بر جنبه‌های منفی آن غلبه دارد. آنگاه بهترین گزینه را انتخاب، و بعد تصمیم‌گیری کنید.

۵- برنامه عمل را تهیه کنید و آن را به اجرا گذارید: انتخاب بهترین گزینه پایان کار نیست، زیرا تصمیم‌گیری تنها یک فکر و عقیده است که شما در سر دارید. شما باید گام‌هایی را بردارید که انتخاب شما وارد مرحله عمل شود.

۶- ارزیابی تصمیم و فرایند: بعد از آنکه تصمیم شما وارد مرحله عمل شد کار خود را باید ارزیابی کنید. آیا شما به اهداف موردنظر رسیدید؟ آیا مواردی بوده است که شما آن را به حساب نیاوردید؟ آیا پیامدها را به درستی تشخیص دادید؟ آیا نتیجه تصمیم رضایت‌بخش بوده است و یا خیر؟

فعالیت ۳:

یک مسئله را به‌دلخواه خود انتخاب کنید که نیاز به تصمیم‌گیری جمعی همه اعضای کلاس شما دارد. از طریق بحث و گفت‌وگو فرایندهای تصمیم‌گیری را به اجرا درآورید و در پایان نتایج تصمیم‌گیری خود را مورد ارزیابی قرار دهید.

فعالیت در منزل:

از والدین خود سؤال کنید که کدام تصمیم آنها در زندگی اشتباه بوده است و چرا؟

مهارت کنترل نفس چیست؟

از زندگی من عبرت بگیر.

پدرم قبل از انقلاب اسلامی ایران، مهندس ارشد حفاری شرکت نفت بود، وضع مالی ما خوب بود، خانه بزرگ، کلفت و نوکر، باغبان، سفر خارج. هیچی کم نداشتیم، من هم پسری بودم تک‌فرزند، هر چی می‌خواستم فوراً آماده می‌شد. پسری بودم شیطون، لوس اهل بریز و پاش، بی‌ادب و مغرور و خودخواه، همه‌چیز و همه‌کس رو تحقیر می‌کردم. دانشجو که شدم خیلی از دختران دوست داشتند که با من ازدواج کنند. اما پول، غرور، جذابت، ماشین، دنباله‌روی از هر لذت، ناتوانی در کنترل خودم، آزار دخترانی که می‌خواستند با من ازدواج کنند و من به آنها وعده سرخرمن می‌دادم، احساس خوشحالی از آزار دادن دیگران، سوءاستفاده و یا تحقیر آنها، بالاخره دامن‌گیر من شد، به ناگاه لکه‌ای بر روی پوست صورتم پیدا شد، سلول‌های حسی صورت من یکی‌یکی می‌مردند، بعد ریزش مو گرفتم، پزشکان می‌گفتند نوعی سرطان پوست است. شیمی‌درمانی شدم، من که روزی زیباترین جوان دانشکده بودم، تبدیل به فردی شدم که صورتم مثل یک کلم‌پیچ شده بود. برای درمان خود به خارج رفتم. تشخیص پزشکان آنها این بود که من خوره‌پوستی گرفتم، آره بیماری جذام. گوشت صورتم کم‌کم می‌ریخت، به جای بینی صاحب دوتا حفره ترسناک روی صورتم شد. چهره‌ام جوری شده بود که هر کس چشمش به من می‌افتاد، وحشت می‌کرد و باید کفاره می‌انداخت تو صندوق صدقات. هیچ‌کس حاضر نبود با من ازدواج کند. بالاخره یک روز رسید که خانه را بی‌خبر دیگران ترک کردم و به دهکده جذامیان در شهر... رفتم. احساس کردم که تحمل این زندگی برای من دشوار است. رفتم دنبال خودکشی، اما مرا نجات دادند، بعد از آن بیماری کم‌حافظه‌گی گرفتم. روزی یک بدبخت مثل خودم به من پیشنهاد مواد کرد، قبول کردم و اعتیاد هم به سایر زشتی‌های من اضافه شد. الان داخل کمپ زندگی می‌کنم، منتظرم روزی مرگم برسد... نمی‌دانم مشکل زندگی من چه بود، به نظر شما اشتباهات زندگی من در چه چیزهایی بود؟

کنترل نفس چیست؟

کنترل نفس مهارتی بسیار مهم است که همه افراد برای داشتن یک زندگی سالم به یادگیری آن نیاز دارند. افراد در زندگی شخصی، خانه، مدرسه، روابط بادیگران و در جامعه باموقعیت‌هایی روبرو می‌شوند که باید گفتار، احساسات، رفتار و خواسته‌های خود را کنترل کرده و بر آنها مراقبت داشته باشند. اهمیت کنترل نفس به قدری است که در قرآن به عنوان یکی از دروازه‌های ورود به بهشت از آن یاد شده است. (و اما من خاف مقام ربه و نهی النفس عن الهوی، فان الجنه هی الماوی). سوره نازعات (آیات ۴۱-۴۰)

کنترل نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن نفس از توجه به چیزی زیان‌آور، دور شدن از احساسات منفی و یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند است. کسب مهارت در کنترل نفس به افراد یاد می‌دهد تا آنها به جای انتخاب‌های غلط، تصمیم‌های بهتری بگیرند.

کنترل نفس نه تنها به حفظ آرامش درون یک فرد کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به محبوبیت اجتماعی و شکوفایی استعدادهای معنوی انسان نیز منجر شود. **کنترل نفس معنای دیگری هم دارد و آن این است که یک فرد نشان می‌دهد چه چیزی غلط است و چه چیزی درست.** کنترل نفس به افراد یاد می‌دهد که تمایلات و احساسات غلط خود را مهار کنند. در برابر دیگران صبوری کنند و به جای انتخاب‌های نادرست انتخاب‌های بهتری داشته باشند. کنترل نفس نیازمند آن است که شما فکر و اراده خود را تقویت کنید. عبارات زیر را که از بزرگان نقل شده است مطالعه کنید و در مورد نکات مهم آن نظرات خود را بیان کنید.

درس‌هایی برای زندگی:

- عالم محضر خداست، در محضر خدا معصیت نکنید. حضرت امام خمینی (ره)
- با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز می‌شوید. گوته (شاعر آلمانی)
- نتیجه اراده ضعیف حرف و نتیجه اراده قوی عمل است. اراده قوی بر همه چیز حتی زمان غلبه می‌کند. شاتوبریان (از نویسندگان فرانسه)
- خواسته‌های خود را در میان دو دیوار محکم **اراده و عقل** حبس کنید. ارسطو

فعالیت ۱: (فردی)

باتوجه به آموزه‌های قرآنی به هریک از افراد زیر باتوجه به شرایط آنها در کنترل نفس یک عنوان بدهید:

- ◀ فردی که گرفتار در هوای نفس است و شیطان او را به هرسو می‌کشد، این فرد دارای نفس است.
- ◀ فردی که ارزش خوبی را درک می‌کند و به زشتی اعمال بد پی برده است، سعی دارد کارهای نیک انجام دهد، اما گاهی دچار لغزش می‌شود، این فرد دارای نفس است.
- ◀ فردی که به طور کامل نفس خود را در اختیار گرفته و معیارهای الهی در همه حال رعایت می‌کند و جز به نیکی به چیز دیگری فکر نمی‌کند، این فرد دارای نفس است.

فعالیت ۲: (بحث گروهی)

با توجه به هریک از خواسته‌های ناپسند زیر، پیامدهای عدم کنترل نفس را در هر مورد در جدول زیر بنویسید.

خواسته‌های نفسانی	نتایج و آثار عدم کنترل نفس
۱- آوردن سخنان زشت بر زبان و علاقه به بدگویی	
۲- ناتوانی در کنترل خشم	
۳- میل به قانون شکنی	
۴- خوردن مال دیگران و حرص به جمع‌آوری ثروت	
۵- حسادت و میل به انتقام گرفتن	

انواع روش‌های کنترل نفس کدامند؟

عده‌ای تصور می‌کنند که کنترل نفس دشوار است. اما برخلاف تصور این افراد این چنین نیست. فردی که بدون لباس نجات غریق وارد دریا می‌شود و شنا کردن را هم نمی‌داند حتماً غرق می‌شود. برای جلوگیری از غرق شدن در هواهای نفسانی به توصیه‌های زیر توجه کنید:

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

۲- عده‌ای در پیروی از هواهای نفسانی تابع دیگران هستند، آنها نمی‌توانند برای خود تصمیم بگیرند، به همین علت سرنوشت آنها تابع تصمیم دیگران است. این افراد کنترل نفس را یاد نمی‌گیرند.

۳- در رسیدن به خواسته‌ها، عجله و شتاب به خرج ندهید. خیلی‌ها در رسیدن به پول یا مقام عجله دارند. به خداوند توکل کنید و سعی کنید از راه درست و خداپسندانه به خواسته‌های خود برسید.

۴- اغلب افراد موفق کسانی بوده‌اند که نفس خود را کنترل کرده‌اند و شیوه درستی را در زندگی انتخاب کرده‌اند. اگر در کنترل نفس ضعف دارند فوراً از خداوند کمک بگیرید.

۵- مطالعه زندگی انسان‌های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق می‌تواند راهگشای شما باشد.

۶- هر شب مروری بر اعمال و رفتار روزانه خود داشته باشید. کارهای خوب و یا بد را مرور کنید. در مورد کارهای خوب از خداوند سپاسگزاری کنید و در مورد کارهای زشت از خداوند عذرخواهی کنید.

فعالیت ۳:

در مورد سایر روش‌های کنترل نفس خودت فکر کن و پاسخ بده.

..... -۷

..... ۸-

..... ۹-

..... ۱۰-

فعالیت در منزل:

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

۱- موقعیتی را بیان کنید که در آن توانسته‌اید رفتار خود را کنترل کنید (برای مثال بیانات نامناسب، خواسته‌های بی جا و یا حرکات بی جا)، نتیجه را یادداشت کنید و در کلاس بخوانید.

۲- نتایج کنترل نفس و دوری از گناه را در ابعاد فردی، اجتماعی و فردی فهرست کنید.

بخش سوم:

فعالیت‌های الزامی

تفکر و پژوهش

دیو و کیک

روزی روزگاری در سرزمین‌های دور، یک دیو زشت و خشن بود. چون او زشت بود همه از او می‌ترسیدند. در نزدیکی خانه این دیو دختر کوچکی زندگی می‌کرد که کارش کلوچه‌پزی و فروش آن به مردم بود. یک روز...

عبارت بالا بخشی از داستان فیلمی است که در این جلسه مشاهده و آن را تحلیل می‌کنید. در فعالیت‌های تفکر و سبک زندگی پایه هفتم با برخی از ابزارها و منابع شناخت خود بیشتر آشنا شدید تا بتوانید آگاهانه از آنها استفاده کنید. با تحلیل محتوای فیلم دیو و کیک، مهارت تحلیل و استدلال شما پرورش یافته و با منابع شناخت انسان آشنایی بیشتری پیدا می‌کنید.



گفت و گو کنید.

- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- چرا دخترک در ابتدا از دیو نترسید؟
- ارتباط دیو و دخترک چگونه ایجاد شد؟
- چرا دیو چشم‌های خود را به دخترک داد؟ این عمل او چه تأثیری داشت؟
- چرا دخترک وقتی بینا شد از دیو دوری کرد؟ چرا قبلاً اینکار را نکرده بود؟
- در انتهای فیلم مشاهده کردید که دخترک بعد از دیدن ظاهر دیو و ترس اولیه، به سوی او بازگشت. چه چیز باعث رفتار نهایی دخترک شد؟

- حواس باعث آگاهی انسان از محیط اطراف می‌شود، این آگاهی چه تأثیری (مثبت و منفی) در برقراری ارتباط با دیگران دارد؟ نظرات خود را با مثال و دلیل بیان کنید.
- آیا برای شناخت دیگران و برقراری ارتباط، استفاده از حواس ظاهری کافی است؟ چرا؟
- در مورد شناخت سایر موجودات و پدیده‌ها چطور؟
- در مورد ماورالطبیعه شناخت چگونه حاصل می‌شود؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- آیا آگاهی و شناخت همیشه باعث آرامش می‌شود؟ چرا؟

- چگونه می‌توانید درستی یا نادرستی و میزان اعتبار یک خبر یا موضوع را بررسی کنید تا به نتایج کار خود اطمینان بیشتری داشته باشید؟

فعالیت در منزل

- اگر کسی مبنای قضاوت را پیش فرض‌های خود قرار دهد و آن‌ها را مطلق قبول یابد حقایق و واقعیت‌ها بداند، ممکن است مرتکب نوعی خطا شود که به آن «مغالطه‌ها نکره‌ن بیش فرض» می‌گویند.
- اکنون جملات زیر را بخوانید و بنویسید در هریک از جملات چه مغالطه‌ای وجود دارد؟
- همه موجودات زشت، خشن و بد هستند.
 - همه ی معلم‌ها بچه‌هایی را دوست دارند که آرام در یک گوشه بنشینند.
 - من دیگر پیر شده‌ام، این چیزها از من گذشته است.
 - پسر که گریه نمی‌کند.

جان و تن

تصویرسازی برای شعر جان و تن یا تصویر مناسب از پروین اعتصامی

روزگاری زان خوشی خوش میگذاشت

بہتر از لوزینہ می پنداشتش

ہر زمان گرد و غبارش می سترد

سرخیش می دید و چون گل می شکفت

طفل خرد، آن اشک روشن می مکید

بہر چارہ سوی مادر می شتافت

سرگران از پیش طفلان می گذشت

عاریت میخواستندش کودکان

دوست می دارند طفلان رخت نو

روز مہمانی و بازی، شاہ بود

کہ بیا یک لحظہ با من سوی دہ

تا زند بر آن قباۃ سرخ دست

کودکی در بر، قبائی سرخ داشت

ہمچو جان نیکو نگہ میداشتش

ہم ضیاع و ہم عقارش می شمرد

از نظر باز حسودش می نہفت

گر بدامانش سرشکی می چکید

گر نخی از آستینش می شکافت

نوبت بازی بصرہ و بدشت

فتنہ افکند آن قبا اندر میان

جملہ دلہا ماند پیش او گرو

وقت رفتن، پیشوای راہ بود

کودکی از باغ می آورد بہ

دیگری آہستہ نزدش می نشست

روزی، آن رهپوی صافی اندرون	وقت بازی شد ز تلی واژگون
جامه‌اش از خار و سر از سنگ خست	این یکی یکسر درید، آن یک شکست
طفل مسکین، بی خبر از سر که چیست	پارگی‌های قبا دید و گریست
از سرش گر چه بسی خوناب ریخت	او برای جامه از چشم آب ریخت
گر بچشم دل ببینیم ای رفیق	همچو آن طفلیم ما در این طریق
جانم رنگین ما آز و هوی است	هر چه بر ما میرسد از آز ماست
در هوس افزون و در عقل اندکیم	سالها داریم اما کودکیم
جان رها کردیم و در فکر تنیم	تن بمرد و در غم پیراهنیم

گفت و گو کنید.

- کودک با لباس خود چگونه رفتار می‌کرد؟
- کودک با کودکان دیگر چگونه رفتار می‌کرد؟
- کودکان دیگر چگونه با او رفتار می‌کردند؟
- رفتار کودک پس از افتادن از تپه چه بود؟ نظر شما در مورد این رفتار چیست؟ چرا؟
- آیا این رفتار خاص این کودک است یا همه کودکان چنین رفتاری دارند؟ با مثال از تجربیات خود و دیگران پاسخ دهید.
- آیا این رفتار خاص کودکان است یا بزرگسالان نیز چنین رفتاری دارند؟
- دو بیت آخر شعر را معنی و ارتباط آنها را با زندگی خودمان بیان کنید.
- فکر می‌کنید چرا پروین اعتصامی عنوان «جان و تن» را برای شعر خود انتخاب کرده است؟ منظور او از جان و تن چیست؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

«تن آدمی شریف است به جان آدمیت نه همین لباس زیباست نشان آدمیت»
 پیام این شعر سعدی با را پیام شعر پروین اعتصامی مقایسه کنید، نظر خود را راجع به شباهت و تفاوت آن‌ها بنویسید.

.....

.....

.....

عيد

فان

استنار

آرزو

تخیل نوعی فعالیت خلاق ذهن است که در آن مقایسه، استدلال و تصوّر ذهنی وجود دارد. در اهمیت آن گفته‌اند که کلیه ابداعات و اختراعات محصول تخیل است، چنین امری تحت هدایت عقل انجام می‌گیرد. اما اگر همین فعالیت ذهن، فاقد ادراک، عقل و اراده باشد دیگر نمی‌توان نام آن را تخیل گذاشت. در فیلم سراب شخصیت اصلی داستان در چنین موقعیتی قرار گرفته است، موضوع این فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت و چگونگی آن است.



گفت و گو کنید.

- چه وقایعی در فیلم اتفاق افتاد؟
- اگر شما بخواهید بر آنچه که برای فروشنده اتفاق افتاد نامی بگذارید، آن را چه می‌نامید؟
- فروشنده در حال تخیل بود یا توهم؟ چرا اینطور فکر می‌کنید؟
- مشتری در این داستان نشانه چیست؟
- شما چه مثال‌هایی برای تخیل و توهم می‌توانید بیان کنید؟
- تفاوت و شباهت تخیل و توهم چیست؟
- تخیل چه نقشی در زندگی انسان‌ها دارد؟ با مثال نظر خود را توضیح دهید.
- از پایه اول تا کنون در چه درس‌هایی و چگونه از تخیل خود استفاده کرده‌اید؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

جمله زیر را براساس فکر خود کامل کنید.

• تخیل با توهم شباهت دارد، چون..... اما یکی
نیستند چون.....

فعالیت در منزل

تصویر زیر را به دقت مشاهده کنید و به پرسش‌ها پاسخ دهید.



- برداشت شما از این نقاشی چیست؟

.....

.....
.....
- به نظر شما هریک از عناصر به کار رفته در نقاشی نماد چه چیزی هستند و چه مفهومی را القا می‌کنند؟ (اشیا و موجودات، رنگ های به کار رفته، حس و حالت اشیا و موجودات و...)

.....
.....
- به نظر شما مهمترین عنصر این تابلو چیست؟
.....
.....
برای تابلو یک نام پیشنهاد کنید.

داستان حضرت یعقوب (ع)

ذهن انسان به هنگام کامیابی‌ها و در رویارویی با ناکامی‌ها همواره این پرسش‌ها را مطرح می‌کند که آیا اعمال خوب یا بد گذشته که انجام داده‌ام در این کامیابی یا ناکامی و به طور کلی در زندگی‌م مؤثر بوده یا خیر؟ به تعبیر دیگر آیا انسان در همین دنیا کیفر یا پاداش اعمال گذشته خود را می‌بیند یا خیر؟ طرح این سوالات و بحث و گفت‌وگو درباره آن‌ها فرصتی فراهم می‌کند که شما ضمن اندیشیدن به قوانین حاکم بر هستی، مهارت‌های تفکر خود را پرورش دهید.

تصویر داستان حضرت یعقوب و یوسف

گفت و گو کنید.

ما نتیجه اعمالمان را
در آخرت می‌بینیم.

ما در همین دنیا نتیجه
کار خود را می‌بینیم.

ما در هر دو دنیا نتیجه
کارهامون را می‌بینیم.
.....

تازه عالم برزخ هم
وجود داره.....

آیا اعمال خوب و بد انسان
در زندگی آینده او نقش
دارد؟

من فکر می‌کنم ما هر
کاری بکنیم.....

• من فکر می‌کنم:

- آ.....
- وقتی مردم بعد از واقعه‌ای از عباراتی مانند «دست انتقام»، «مکافات عمل»، «تیر غیب»، «چوب خدا صدا ندارد» و «شانس» و... استفاده می‌کنند منظورشان چیست؟ و چرا چنین چیزهایی بیان می‌کنند؟
 - این نوع فکر کردن، باور به «قانون عمل و عکس‌العمل» است؛ آیا شما به این قانون باور دارید؟
 - آیا وقتی به کسی یا موجودی خوبی می‌کنیم، این خوبی به اوست یا به خودمان است؟ آیا وقتی به کسی یا موجودی بدی می‌کنیم، این بدی به اوست یا به خودمان است؟ چرا؟
 - باور به قانون عمل و عکس‌العمل چه تأثیری در زندگی فرد دارد؟

آیا اعمال خوب و بد انسان در زندگی آینده او نقش دارد یا خیر؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

دو موقعیت زیر را فرض کنید و پیش‌بینی خود را در صورت بروز هر یک از آن‌ها بنویسید.

- اگر همه یا بیشتر افراد جامعه به این قانون باور داشته باشند که ما در این دنیا نیز نتایج اعمال خود را می‌بینیم، چه تأثیری در اجتماع دارد؟

.....

.....

.....

- اگر همه یا بیشتر افراد جامعه به این قانون باور نداشته باشند که ما در این دنیا نیز نتایج اعمال خود را می‌بینیم، چه تأثیری در اجتماع دارد؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل

جملات زیر را با پرسش از والدین یا جست‌و‌جو در فرهنگ لغات کامل کنید.

• سائل با گدا شباهت دارد، چون..... اما یکی
نیستند چون.....

• سائل با فقیر شباهت دارد، چون..... اما یکی
نیستند چون.....

صدقه دادن و کمک به نیازمندان از کارهای پسندیده است، برای اطمینان از این که کمک‌های ما به
نیازمندان واقعی برسد چه باید کرد؟

.....
.....

پیشگیری از فقر
نیازمندان
صدقه

ارائه گزارش پژوهش

هدف از ارائه گزارش پژوهش مطلع ساختن دیگران از روش و نتایج پژوهش می‌باشد. گزارش پژوهش ما هر چند صفحه که باشد برای ارائه به دیگران باید خلاصه‌ای تهیه کرد که در زمان محدود قابل ارائه باشد. خلاصه گزارش پژوهش خود را با کمک اعضای گروه تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید. شما می‌توانید برای تهیه و ارائه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کارو فناوری، فارسی، هنر استفاده کنید.

خلاصه گزارش پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش:

هدف یا اهداف پژوهش:

شیوه گردآوری اطلاعات:

نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش:

پیشنهادها یا پرسش‌های جدید:

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

بخش چهارم:
فعالیت‌های الزامی
آداب و مهارت‌های زندگی

رفتار پرخطر چیست؟

تصویر یک موتورسوار در حال پرس از روی چند ماشین

رفتار پرخطر هر نوع رفتاری است که سلامتی یک فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد. در خصوص اینکه چه رفتاری پرخطر و یا بی‌خطر است، پاسخ سوال بستگی به فرد و یا نوع رفتار دارد. برای مثال شنا کردن برای یک فرد ناآشنا به اصول شنا در استخر، رودخانه، دریاچه، دریا و در مکان‌های غیرمجاز عملی خطرناک است، اما برای یک فرد شناگر این گونه نیست. رانندگی بدون گواهی‌نامه خطرناک است، اما برای یک راننده ماهر عمل خطرناکی نیست.

فعالیت ۱: (فردی)

چه نوع خطراتی ممکن است که در منزل، خیابان، مدرسه، زمین‌بازی و یا در طبیعت، شما را تهدید کند؟

چرا یک فرد ممکن است که به انجام رفتارهای پرخطر دست بزند؟

کدام یک از رفتارهای زیر پرخطر است. با کلمه پرخطر یا بی‌خطر آن را مشخص کنید؟

- موتورسواری بدون کلاه ایمن
- دادن اطلاعات شخصی به دیگران
- چت کردن با افراد ناآشنا در اینترنت
- مصرف دارو زیر نظر پزشک
- مصرف خودسرانه دارو و یا تجویز آن به دیگران
- شنا کردن زیر نظر مربی
- ارتباط برقرار کردن با افراد ناآشنا و اعتماد بیجا به دیگران
- گرفتن مواد غذایی از افراد غریبه

- مسافرت در زمستان با زنجیر چرخ
- بستن کمربند ایمنی به هنگام رانندگی
- کوهنوردی بدون امکانات
- مصرف سیگار، الکل و یا سایر مواد مخدر

سوء مصرف مواد

یکی از مهم‌ترین رفتارهای پرخطر مصرف مواد مخدر است. مواد مخدر موادی است که مصرف آن تعادل روانی و جسمی افراد را بهم می‌زند. در حدیثی از پیامبر اسلام (ص) روایت شده است که آن حضرت مصرف هر نوع مواد سکرآور را حرام کرده است (کل مسکر حرام).

آیا می‌دانید سکر یعنی چه؟

سکر یعنی خارج شدن از حالت تعادل فکری و یا جسمی به علت مصرف مواد مخدر. عده‌ای تصور می‌کنند مسکرات همان شراب است و اسلام به این علت آنها را حرام کرده است که مصرف آن به سلامت جسمی و روحی انسان لطمه می‌زند، اما امروزه مشخص شده است که انواع مواد سکرآور مانند حشیش، تریاک، توتون، تنباکو و مواد مخدر صنعتی یا شیمیایی نیز از جمله مواد مسکر است. میزان تأثیرگذاری برخی از مواد بر جسم و یا روان انسان چندین بار بیشتر از شراب و الکل است.

ترویج این مواد توسط سوداگران مرگ و یا ناآگاهی جوانان در مصرف این مواد، مشکلات فراوانی را برای افراد، خانواده‌ها، جامعه و دولت‌ها فراهم کرده است.

مصرف قانونی و یا غیرقانونی مواد

در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها، انجام جراحی‌ها و کنترل برخی بیماری‌های عصبی و روانی استفاده می‌کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر (قانونی) می‌گویند. این نوع از مواد که به آنها دارو می‌گویند پس از انجام آزمایشات فراوان بر روی بیماران در اختیار پزشکان قرار گرفته است و مقدار آن حساب شده است. اما برخی افراد ناآگاه با هدف تفریح، بی‌خیالی، لذت‌جویی و یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوءاستفاده می‌کنند و زمینه اعتیاد خود و دیگران را فراهم می‌کنند، به این شیوه سوء مصرف مواد می‌گویند. بسیاری از این مواد مخدر به دلیل آغشته شدن با مواد مختلف و زیان‌آور توسط قاچاق‌فروشان و برای سودجویی بیشتر، معتادان را به بیماری‌هایی مبتلا می‌کند که درمان آنها بسیار سخت است و عده زیادی جان خود را به همین علت از دست داده‌اند.

سابقه تاریخی مصرف مواد مخدر

یکی از قدیمی‌ترین مواد مخدر شناخته شده تریاک است. مردم بین‌النهرین و مصری‌های قدیم این ماده را می‌شناختند و از آن به‌عنوان دارو استفاده می‌کردند. ایرانیان قدیم نیز با این ماده آشنا بودند و از شربت تریاک به‌عنوان یک مسکن قوی برای افراد زخمی در جنگ‌ها استفاده می‌کردند. ابن‌سینا نیز در کتاب قانون خود به تریاق اشاره کرده است و در معالجه برخی بیماری‌ها از آن استفاده می‌کرد.

استعمار و گسترش مواد مخدر

از چهارصد سال قبل انگلیسی‌ها از ماده تریاک به‌منظور گسترش روحیه تنبلی و سستی در بین ملت‌ها و غارت منابع آنها استفاده کردند. آنها برای معتاد شدن افراد این ماده را ارزان می‌فروختند و سوخته آن را گران می‌خریدند. مردم ناآگاه به‌تدریج در دام سیاست انگلیسی‌ها گرفتار شدند و معتاد شدند. پس از مدتی انگلیسی‌ها سیاست خرید سوخته تریاک را کنار گذاشتند و فروش تریاک را آغاز کردند. پزشکان انگلیسی نیز برای درمان هر بیماری، تریاک را توصیه می‌کردند. رواج تریاک‌کشی در هند، چین، ایران و آسیای جنوب شرقی به‌دنبال همین سیاست‌های مزورانه صورت گرفت و هزاران نفر به آن مبتلا شدند. توتون و تنباکو بعد از بازگشت کریستف کلمب از قاره آمریکا ابتدا به مردم اروپا و بعدها به سایر ملت‌ها معرفی شد. از صد سال قبل مواد مخدر صنعتی توسط شیمیدان‌ها ابداع شد که علاوه بر کاربرد دارویی، کاربردهای غیرقانونی نیز پیدا کردند.

نقش استعمار به‌ویژه آمریکا را در گسترش مواد مخدر در کشورها نباید فراموش کرد. معروف است که ریچارد مورفی قائم مقام وزارت خارجه آمریکا در سال ۱۳۶۴ و در طول جنگ تحمیلی به عربستان مسافرت کرد و بعد از ۴۵ روز در گزارشی که به پنتاگون ارائه کرد، اظهار داشت که «ضربه‌های خارجی انقلاب اسلامی ایران را محکم نموده است... برای مقابله با این انقلاب دو راهکار وجود دارد: **اول ترویج فحشا و منکرات در بین جوانان و مردم و دوم توسعه و ترویج مواد مخدر** (سخنرانی محسن رضایی، ۱۳۷۲). امروزه ترویج فحشا و منکرات از طریق ماهواره‌ها و سی‌دی‌های مستهجن صورت می‌گیرد که متأسفانه تولید و توزیع آن توسط دشمنان ایران و باندهای قاچاق و یا معتادان صورت می‌گیرد.

فعالیت ۲: (بحث کلاسی)

۱. به نظر شما چرا برخی افراد ناآگاه به‌سمت اعتیاد کشیده شده‌اند؟

۲. وظیفه دولت و مردم ما در مقابله با پدیده اعتیاد چیست؟

• بیشتر بدانیم

عوارض جسمی و روانی سوء مصرف مواد مخدر کدامند؟

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
سیگار	<ul style="list-style-type: none"> خطر بیماری‌های تنفسی و آسم، خطر پیدایش سرطان ریه، دهان، حنجره و مثانه، پیدایش بیماری‌های قلبی و عروقی، خطر ابتلای افرادی که فرد سیگاری با آنها زندگی می‌کند به آسم و سرطان ریه افراد سیگاری بیش از غیرسیگاری‌ها بیمار می‌شوند و بهبودی آنها نیز بیشتر طول می‌کشد. خطر پوноشیت مزمن و سکته قلبی، مسمومیت با نیکوتین موجب تهوع، استفراغ، ضعف، اسهال، سرگیجه و لرزش می‌شود. 	<p>مصرف‌کنندگان گزارش می‌کنند که سیگار کشیدن موجب کاهش تنش، اضطراب و افسردگی در آنها بیشتر شده‌است.</p>	<ul style="list-style-type: none"> کاهش درآمد خانوار به دلیل بیماری‌های ناشی از سیگار موجب می‌شود که افراد شغل‌های خوب را به راحتی از دست بدهند. سیگار کشیدن عامل برخی آتش‌سوزی‌ها و حتی جنگل‌هاست. ورزشکاران کمتر می‌توانند در حرفه خود پیشرفت کنند. مردم سعی می‌کنند از افراد سیگاری فاصله بگیرند.
حشیش (گراس، بنگ، علف، ماری‌جوانا)	<ul style="list-style-type: none"> خطر بروز عفونت و سرطان ریه، افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش هورمون‌های جنسی مردانه، اختلال در چرخه عادت ماهیانه، خطر بروز نقص عضو در نوزادان، زوال مغز و آسیب دیدن حافظه کوتاه و بلندمدت، خواب‌آلودگی و گیجی، گشاد شدن مردمک چشم، سرخ شدن چشم 	<p>ترس، بدگمانی، ناتوانی در به یاد آوردن دانسته‌های قبلی، توهم (شنیدن چیزهایی که وجود ندارد، دیدن چیزهایی که وجود ندارد)، وحشت، احساس اضطراب بی‌پایان، اعتماد به نفس کاذب، اختلال در درک زمان و مکان، سرخوشی موقت، احساس مسخ شخصیت، اضطراب و افسردگی، هذیان گویی</p>	<ul style="list-style-type: none"> عده‌ای در نتیجه توهم جان خود را از دست داده‌اند.

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
تریاک (اغلب ناخالص و در ترکیب با موادمسی مانند سرب)	<ul style="list-style-type: none"> • لاغری، بی‌اشتهایی، یبوست، ناراحتی معده، رخوت و سستی، خشکی پوست، افت فشارخون 	<ul style="list-style-type: none"> • سرخوشی موقت، از بین رفتن حساسیت 	<ul style="list-style-type: none"> • اختلافات خانوادگی در بین افراد تریاک‌زیاد دیده شده است. • ابتلا به بیماری‌های خونی و پوستی به دلیل وجود مواد آلوده در تریاک زیاد گزارش شده است.
مورفین	<ul style="list-style-type: none"> • تنگ شدن مردمک چشم، بی‌اشتهایی، لاغری، یبوست، ورم معده، خشکی پوست، خطر مسمومیت و مرگ، حملات تشنجی، افت فشارخون، ضعف تنفس، کاهش درجه حرارت بدن 	<ul style="list-style-type: none"> • بروز اختلالات روانی، ضعف حساسیت، اختلال در هوشیاری و شناخت، خطر اغماء و بیهوشی 	<ul style="list-style-type: none"> • اعتیاد شدید، بروز مشکلات خانوادگی و خطر مرگ
هروئین (اغلب ناخالص همراه با انواع مواد مخدر)	<ul style="list-style-type: none"> • کاهش وزن، بی‌اشتهایی، عفونت خون و کلیه، نارسایی قلبی، التهاب کبد، رخوت و سستی، تورم ریه و مرگ، یبوست مزمن، به هم خوردن نظم قاعدگی، سوءتغذیه، افت فشارخون، ضعف تنفس 	<ul style="list-style-type: none"> • افسردگی، تغییرات خلق و خو، بی‌خوابی هنگام شب، سرخوشی موقت، از بین رفتن حساسیت و در بلندمدت ناتوانی جنسی 	<ul style="list-style-type: none"> • بروز مشکلات خانوادگی و انحرافات اجتماعی
الکل	<ul style="list-style-type: none"> • سرطان کبد، چرب شدن کبد، زخم معده، نارسایی پانکراس، اختلال در جذب مواد غذایی، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی، خطر بروز سرطان در مری، معده، کولون و ریه افزایش فشارخون و بی‌حالی 	<ul style="list-style-type: none"> • اختلال در حافظه کوتاه‌مدت، عدم آگاهی به زمان و مکان، اضطراب، بی‌خوابی، توهم بینایی و لامسه 	<ul style="list-style-type: none"> • بسیاری از آدم‌کشی‌ها و تجاوز به ناموس خودی و دیگران ناشی از مصرف الکل بوده است.
قرص اکستسی (قرص شادی)	<ul style="list-style-type: none"> • آسم، دیابت، تشنج، عوارض کبدی و قلبی، خطر مرگ بر اثر رقص‌های وحشیانه و طولانی مدت 	<ul style="list-style-type: none"> • توهم، شادی موقت، افزایش انرژی، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی 	<ul style="list-style-type: none"> • خطر سوءاستفاده از دختران در پارتی‌های شبانه‌زیاد بوده است.

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
ناس (پان) برگ خشک شده گیاه تملول	<ul style="list-style-type: none"> خطر نوعی سرطان دهان 	سرخوشی ضعیف	<ul style="list-style-type: none"> آلوده کردن کوچه و خیابان به دلیل پرتاب آب دهان
شیشه (بلور هروئین و یا از ترکیبات ماده‌ای به نام آمفتامین یا مت آمفتامین)	<ul style="list-style-type: none"> بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون و دمای بدن، تمایل شدید به مصرف آب، نامنظم شدن ضربان قلب، لرزش اندام، تشنج، تخریب تدریجی اعصاب مغز، تخریب بافت‌های بدن، آسیب دیدن سیستم ایمنی، مسمومیت 	در ابتدا فرد در خود احساس لذت شدید می‌کند، اعتماد به نفس او بالا می‌رود و یا جرأت او بسیار زیاد می‌شود. خلق و خوی افراد به شدت تغییر می‌کند (از مهربانی تا پرخاشگری، اضطراب زیاد، توهم شدید و اختلال در ادراک)، بی‌قراری شدید، دیوانگی، عده‌ای فکر می‌کنند که در حال پرواز هستند، به خاطر این حس عده‌ای از پنجره و یا از بالای ساختمان خود را به پایین انداخته‌اند.	<ul style="list-style-type: none"> اغلب افرادی که اعتیاد شدید دارند بیش از ۲ یا ۳ سال زنده نمی‌مانند. فرد علاقه‌ای هم به درمان خود ندارد. درمان بسیار مشکل و پرهزینه است. سرقت از خانه برای تهیه مواد کشتن اطرافیان به دلیل مصرف شیشه زیاد بوده است.
کراک (از مشتقات مورفین و هروئین) در ترکیب آن از انواع مواد مضر استفاده می‌شود)	<ul style="list-style-type: none"> کاهش وزن و سایر عوارض، افزایش ضربان قلب و تنفس، بالا رفتن درجه حرارت بدن، فشارخون، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش اشتها، تعرق شدید، لرزش دست‌ها، ناهماهنگی حرکات، درد پا، فشار قفسه‌سینه، تهوع، تیرگی بینایی، تب، تشنج در مواردی مرگ، یبوست، سرطان حنجره، ریه، پیری زودرس، خارش در بدن، شکنندگی پوست، پوسیدگی دندان، آسیب به کبد، جدا شدن اندام‌های بدن به‌ویژه بخش‌هایی که در معرض تماس با کراک است و کرم گذاشتن زیر پوست. 	از دست دادن تمرکز، تغییر شخصیت، رفتار کینه‌توزانه با افراد خانواده، خواب نامنظم، سوءظن به همه، بی‌قراری، بی‌توجهی به آراستگی ظاهری، اضطراب، احساس انرژی زیاد، توهمات شدید حسی و احساس خوشی کاذب، پرت و پلاکتویی، تضعیف حس بینایی و لامسه	<ul style="list-style-type: none"> با سه بار مصرف فرد معتاد می‌شود. قدرت اعتیادآوری و تأثیرات آن ۱۵۰ بار از هروئین بیشتر است. جدایی فرد از خانواده سرقت از خانه برای تهیه مواد خطر ابتلا به ایدز و هیپاتیت گفته شده که اجزاء بدن برخی از معتادان بعد از مرگ و به‌هنگام غسل دادن از هم جدا شده است.

عوارض اجتماعی اعتیاد کدامند؟

در ایران ۶۰ درصد زندانیان را معتادان تشکیل می‌دهند، ۳۴ درصد طلاق‌های کشور ناشی از اعتیاد زن یا شوهر و مسائل مربوط به مواد مخدر است. به‌طورمتوسط در هر ماه ۱۰ نفر از نیروهای انتظامی در مبارزه با قاچاقچیان به‌شهادت می‌رسند. به‌دلیل اعدام و یا زندانی شدن بلندمدت قاچاق‌فروشان، زنان و فرزندان، سرپرست خود را از دست می‌دهند و با مشکلات زیادی در اداره زندگی خود مواجه می‌شوند. هر ساله ۱۵۰۰ میلیارد تومان جهت جلوگیری از ورود کاروان‌های موادمخدر، بستن مرزها، نگهداری از معتادان و مراکز بازپروری هزینه می‌شود. هم‌اکنون ۵۰ درصد جرائم به‌نوعی به موادمخدر مربوط است. هر معتاد بنا به اعتراف خود در هر روز، یک جرم انجام می‌دهد که از دید مراجع قانونی پنهان است. اغلب معتادان برای تأمین هزینه‌های خود به دزدی و در مواردی معتادان زن به تن‌فروشی روی می‌آورند. بیماری ابتلا (بیماری نقص در نظام دفاعی بدن) در بین معتادان فراوان دیده می‌شود.

فعالیت در منزل:

یکی از دو فعالیت زیر را به‌دلخواه انجام دهید.

- ۱- اگر یک فرد سیگاری به‌طورمتوسط یک پاکت سیگار مصرف کند و قیمت هر پاکت چهارصد تومان باشد، یک فرد سیگاری سالانه چقدر به‌افتصاد خانواده خود لطمه می‌زند. اگر تعداد سیگاری‌های کشور هشت میلیون نفر باشند، سالانه چقدر از درآمد مردم دود می‌شود؟
- ۲- یک نقاشی یا کاریکاتور از یک معتاد ترسیم کنید.

مهارت افزایش عزت نفس

و لله العزه و لرسوله و للمؤمنين
عزت از آن خداوند، پیامبر و افراد با ایمان است.
قرآن کریم، سوره منافقون - آیه ۸

تصویر افرادی که در زندگی خود شأن انسانی را رعایت کرده‌اند مانند تصویر امام، شهید سپهبد صیادشیرازی، شهیددکتر حسن طهرانی مقدم و... پیشنهاد می‌شود.

عزت نفس یعنی ارزشی که یک فرد برای خود قائل است. کلمه عزت نفس یعنی بزرگی، احترام و ارزشمندی و به معنای گرامی داشتن نفس است. واژه مخالف آن ذلت نفس است که به معنای خواری، زبونی و پست نمودن نفس است.

آیا می‌توانید به دو نمونه از افرادی اشاره کنید که از عزت نفس بالایی برخوردار بوده و یا دچار خواری نفس شده‌اند؟

در دین اسلام منظور از کرامت نفس، احترام نفس و یا شرافت نفس همان عزت نفس است.

در قرآن کریم اشاره به کرامت انسان شده است (لقد کرّمنا بنی آدم و حملنا هم فی البر و البحر و ...) سوره اسری - آیه

۷۰

فکر کنید و پاسخ دهید:

◀ چرا انسان موجودی ارزشمند است؟

◀ منظور خداوند متعال از بیان این آیه که ما همانا فرزندان آدم را کرامت دادیم چیست؟

عزت نفس یعنی:

احساس ارزشمند بودن که از طریق ایمان به خدا، افکار سالم، عواطف انسانی و اعمال درست ما بدست می‌آید و در نتیجه آن یک فرد برای خود ارزش و احترام قائل می‌شود. فردی که دارای عزت نفس است خود را توانمند، با کفایت و موفق می‌داند.

فعالیت ۱:

در جدول زیر فهرستی از عواملی که موجب بالارفتن عزت نفس در انسان می شود بنویسید.

۱- به کارهای خوب رغبت دارد.	۵-
۲-	۶-
۳-	۷-
۴-	۸-

نکات آموزنده

- کسی که خود را بالا نگیرد بالا نمی رود. (حضرت علی(ع))
- کسی که خویشتن را ناچیز و خوار می یابد و در باطن نسبت به خود احساس پستی و حقارت دارد از شر او ایمن میباش. (امام هادی(ع))

گوته شاعر آلمانی در اهمیت عزت نفس می گوید:

- اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، چون خیلی از مردم جهان ثروتمند نیستند.
- اگر سالم نیستی بدان که خیلی از افراد با وجود معلول بودن و یا بیماری، خوب زندگی می کنند.
- اگر زیبا نیستی مهم نیست، زیرا افراد زشت نیز کم نیستند.
- اگر قدرت و مقام نداری، باید بدانی که این شغلها متعلق به تعداد کمی از انسانهاست.
- اما اگر عزت نفس نداری، متأسف باش چون هیچ نداری.

زمانی که شما عزت نفس بالایی دارید، از خودتان راضی هستید و به انسان بودن خود افتخار می کنید؛ احساس مسئولیت می کنید، دیگران را قبول دارید و به آنها محبت می کنید، به خودتان اجازه نمی دهید کارهایی انجام دهید که احترام و منزلت شما را پایین بیاورد. داشتن عزت نفس موجب می شود که شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید. عزت نفس بالا به شما کمک می کند تا از اشتباهات پند بگیرید و همواره روبه جلو حرکت کنید، امیدوار و انتقادپذیر باشید، هیجانات منفی خود را کنترل کنید و دیگران نتوانند روی افکار و رفتار شما کنترل داشته باشند و به جای شما تصمیم گیری کنند.

فعالیت ۲:

با توجه به جملات بالا، وضعیت فردی را که عزت نفس پایینی دارد توصیف کنید.

فردی که عزت نفس پائینی دارد.....

.....
.....
.....
.....
.....

خودپنداره یا تصویری که یک فرد از خود دارد با عزت نفس مرتبط است. خودپنداره و عزت نفس بر روی هم خودآگاهی یک فرد را بوجود می‌آورد. اگر شما تصور مثبتی از خود دارید از عزت نفس بالایی برخوردارید و اگر از خودتان تصور منفی دارید عزت نفس شما پایین است. خودآگاهی بالا به شما کمک می‌کند تا درست عمل کنید و برای زندگی خود اهداف درستی تنظیم کنید.

عزت نفس و تفاوت آن با خود بزرگ بینی؟

خودبزرگ بینی یا تکبر، احساس غلط و یا باور اشتباهی است که یک فرد درباره توانایی‌های خود دارد. افراد متکبر از یک خودپنداره غیرواقعی برخوردارند. آنها تصور می‌کنند که بهتر از بقیه هستند، این افراد تنها باورها و نظرات خود را قبول دارند و انتظار دارند که دیگران به آنها احترام بگذارند و از نظرات آنها پیروی کنند. از آنجا که افراد خودخواه، دارای باورهای غلطی هستند و روی توانایی‌های خود زیاد حساب می‌کنند، در نزد دیگران احترام زیادی ندارند.

فعالیت ۳: (عزت نفس خود را بیازمایید)

بسیار کم نمره صفر	تا حدودی نمره ۱	زیاد نمره ۲	فهرست عبارات
			از چهره و اندام خود راضی هستم.
			به حفظ سلامت و تندرستی خود توجه دارم.
			تفاوت‌های خود را با دیگران می‌پذیرم.
			به‌طور مرتب ورزش می‌کنم.
			من عضو ارزشمند خانواده هستم.
			در مورد مسائل خانواده، خود را مسئول می‌دانم.
			در مورد تحصیل خود کوشا هستم و در طول هفته به اندازه کافی مطالعه می‌کنم.
			با اعضای خانواده خود ارتباطات سالمی برقرار می‌کنم.
			برای دوستانم یک دوست خوب هستم.
			از محبت پدر و مادر برخوردارم.
			دوستان زیادی دارم.
			خودم را قبول دارم و دیگران هم مرا قبول دارند.
			من آدم خوبی هستم و همکلاسی‌ها از دوستی با من خوشحال هستند.
			از وضعیت درسی خود راضی هستم.
			شخص باارزشی هستم.
			خودم را آدم جالبی می‌دانم.
			در انجام کارها به کسی متکی نیستم.
			والدین من به من افتخار می‌کنند.

به خودتان چقدر نمره داده‌اید.

عزت نفس دارای چهار رکن اساسی است که عبارتند از:

- ۱) احساس رضایت از وضع جسمانی خود
- ۲) احساس مسئولیت
- ۳) احساس پذیرش و محبت
- ۴) احساس کفایت

فعالیت در منزل:

فهرستی از افرادی که عزت نفس پایینی دارند تهیه کنید و در کلاس بخوانید.

مثال: افراد معتاد، ...

مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس

راستی من کیستم؟

تصویر یک نوجوان

نوجوانی که از خود سؤال می‌کند.

الف: مفهوم خودپنداره

تصور کنید که شما در برابر یک آئینه ایستاده‌اید چه چیزهایی را می‌بینید؟ آیا می‌توانید کمرویی، علایق، ارزش‌ها و اعتقادات یا تصویری که شما درباره خودتان دارید، آنها را هم در آئینه ببینید؟ هر انسانی تصویری از خود دارد و می‌تواند خود را توصیف کند. در عین حال باورها، اعتقادات، احساسات، تجربیات و آرزوهای خاص خود را دارد که او را از دیگران متمایز می‌کند.

فعالیت ۱:

در کادر زیر ویژگی‌های جسمانی، سن، تحصیل، باورهای اعتقادی، موقعیت خانوادگی، ارزش‌ها، علائق، توانایی‌ها، ضعف‌ها، خصوصیات اجتماعی و آرزوهای خود را توصیف کنید.

من

برخی از این توصیف‌ها را در کلاس بخوانید.

خودپنداره،

مجموعه‌ای از خصوصیات جسمانی، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، احساسات، باورها و عقاید، علائق اجتماعی، آرزوها و علائق یک‌فرد که به‌رومی تصور ذهنی از خود را می‌سازد.

تصور شما درباره خودتان ممکن است که مثبت و قوی باشد و یا ضعیف و منفی. تصور ذهنی مثبت، شما را به سمت جلو حرکت می‌دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. اما تصور ذهنی منفی موجب می‌شود که دچار نومیدی شوید و احساس ارزشمندی درباره خود را از دست دهید.

فعالیت ۲: (بحث کلاسی)

• خودپنداره یک فرد با گذشت زمان تغییر می‌کند، آیا می‌دانید چرا؟

خودپنداره امری آموختنی است و از شناخت یک فرد از خود، باورها، تجارب گذشته و آرزوهای یک فرد سرچشمه می‌گیرد. خودپنداره فرد، در نتیجه ارتباط با والدین، اعضای خانواده، دوستان و معلمان و افراد جامعه، محیط، اشیاء و حوادث شکل می‌گیرد.

نکته مهم:

درک شما از خودتان، هم محصول تجربیات گذشته و هم سازنده تجربیات جدیدی است که توانایی انجام آن را دارید.

فعالیت ۳: (فردی)

در یک برگه کاغذ به سئوالات زیر پاسخ دهید.

- ۱- خانواده چه تصویری از شما دارد؟
- ۲- دوستان چه تصویری از شما دارند؟
- ۳- شما دوست دارید چگونه فردی باشید؟
- ۴- دوست دارید شبیه چه کسی باشید؟

تعدادی از پاسخ‌های خود را به صورت داوطلبانه در کلاس بخوانید.

تصویر فردی بندباز

ب: مهارت اعتماد به نفس را چگونه کسب کنیم؟

اعتماد به نفس بوذرجمهر حکیم

در تاریخ آمده است: انوشیروان نسبت به بوذرجمهر وزیر خود خشمگین شد. دستور داد او را در اتاق تاریکی زندان کنند. چندین روز گذشت. انوشیروان کسی را فرستاد تا از وضع و حال او جويا شود. فرستاده انوشیروان بوذرجمهر را خوشحال و مطمئن یافت. از او پرسید: در این شرایط که سخت در مضيقه‌ای، چگونه خونسرد و آسوده می‌باشی؟ بوذرجمهر گفت: من از معجونی که از شش ماده ترکیب شده‌ام استفاده می‌کنم و این معجون مرا سرحال و امیدوار کرده است. فرستاده پرسید: ممکن است این معجون را به ما معرفی کنی تا در مشکلات به آن پناه ببریم؟

بوذرجمهر گرفت:

ماده اول: توکل من بر خداست.

ماده دوم: آنچه مقدر است خواه‌ناخواه رخ می‌دهد و بی‌تابی در برابر آن، مشکلی را حل نخواهد کرد.

ماده سوم: صبر و شکیبایی بهترین چیزی است که در آزمون‌های الهی به کمک انسان می‌شتابند.

ماده چهارم: اگر صبر نکنم چه کنم؟ بنابراین با بی‌قراری نباید خود را هلاک کنم.

ماده پنجم: در مقایسه با مشکلی که من دارم مصایب مشکل‌تری نیز وجود دارد، پس خدا را شکر که به آنها گرفتار نشدم.

ماده ششم: از این ستون به آن ستون فرج است!

این سخن به انوشیروان رسید، او را آزاد و گرامی داشت.

فعالیت ۱: (فردی)

درباره خودت فکر کن، تا چه اندازه خودت را قبول داری؟ چه چیزهایی تو را متفاوت از دیگران ساخته است؟ توانایی‌های تو چیست؟ نقطه ضعف‌های تو کدام است؟ پاسخ سؤالات را بر روی یک برگه کاغذ بنویسید و برخی از آنها را در کلاس بخوانید.

اعتماد به نفس یعنی باور کردن خود، باور داشتن توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش ضعف‌های فردی، برنامه‌ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با اعتماد به خداوند متعال.

بصورتی که دانش و مهارت‌های انسان بیشتر می‌شود، اعتقادات و شخصیت اخلاقی فرد کامل‌تر می‌شود، در نتیجه اعتماد به نفس فرد نیز بالاتر می‌رود با به عبارتی فرد بیشتر خود را قبول می‌کند و به خودش اطمینان بیشتری پیدا می‌کند. توانایی‌های شخصی را نباید بیش از حد برآورد کرد. فردی که بیش از حد خود را قبول دارد دچار کبر و غرور می‌شود. بدون شک یک دلیل اینکه خداوند متکبران را دوست ندارد بدین علت است که آنها یا قدرت خود را بیش از حد برآورد کرده‌اند و یا تصور کرده‌اند که توانایی‌های آنها برای همیشه ماندگار است.

نکات مهم

- کارهای بزرگ را در تاریخ افرادی انجام داده‌اند که خودشان را قبول داشته‌اند و ضمن توکل به خداوند به موفقیت‌های خود نیز اطمینان داشتند. ابن‌سینا، پاستور، ادیسون، حضرت امام خمینی (ره)، شهید دکتر حسن طهرانی‌مقدم، شهید حاج‌همت، علامه دهخدا و ... همگی از جمله افرادی بودند که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بودند.
- یک ملت نیز همچون یک فرد زنده است و باید به توانایی‌های خود ایمان داشته باشد، اگر یک ملت اعتماد به نفس پیدا کند راه برای پیشرفت آن هموار خواهد شد.

اعتماد به نفس مردم ایران را با توجه به مشکلاتی که بعد از انقلاب اسلامی با آن مواجه بوده‌اند تا چه میزان برآورد می‌کنید؟

عالی خوب متوسط ضعیف

اعتماد به نفس خود را چگونه تقویت کنیم؟

داشتن اعتماد به نفس زمینه را برای موفقیت‌های بعدی هموار می‌کند. راهکارهای زیر موجب تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

- ۱- خود را بشناسیم و توانایی‌های خود را تقویت کنیم.
- ۲- استعدادهای خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.
- ۳- به توانایی‌های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف‌ها و یا نداشته‌های خود.
- ۴- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده‌ایم تنها باید خود را پیدا کنیم.
- ۵- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم. کمک گرفتن از خداوند موجب می‌شود تا ما انرژی بیشتری را در درون خود احساس کنیم.
- ۶- با توسعه دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی‌های خود کمک کنیم.
- ۷- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم.
- ۸- از شکست‌ها نهراسیم و اراده خود را تقویت کنیم.
- ۹- فضائل اخلاقی را درون خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود.

فعالیت ۲: (فردی)

داشتن کدام یک از ویژگی‌های زیر موجب می‌شود اعتماد به نفس شما، آسیب ببیند. لطفاً با کلمه بلی پاسخ خود را در جدول مشخص کنید.

ویژگی‌ها	پاسخ	ویژگی‌ها	پاسخ
مورد تایید و تشویق دیگران قرار گرفتن		داشتن تصور مثبت از خود	
بخل و حسادت		شک و بدگمانی به دیگران	
نداشتن اعتماد به خود		بدبینی	
داشتن روابط محبت آمیز با دیگران		شناخت توانایی‌های خود	
داشتن محیط امن		ترس از شکست	
احساس عدم وابستگی		جرات در ابراز عقیده	
همت و تلاش برای رسیدن به هدف		خودکم‌بینی	
داشتن تصور منفی از خود		حساسیت در برابر انتقاد دیگران	

	توجه کردن به تجربیات دیگران		ترس از روبرو شدن با موقعیت‌های جدید
	احساس اینکه همیشه حق با من است.		خودداری از ابراز عقیده

فعالیت ۳: (فردی) اعتماد به نفس خود را بیازمایید.

در جدول زیر فهرستی از ویژگی‌های افرادی که اعتماد به نفس بالا و پائین دارند آورده شده است. با انتخاب گزینه و نوشتن علامت + یا - شما نیز اعتماد به نفس خود را مشخص کنید.

گزینه من	ویژگی‌ها	گزینه من	ویژگی‌ها
	۱۱- احساس می‌کنم نمی‌توانم به اهداف خود برسم.		۱- دلم می‌خواهد دیگران مرا بیشتر تشویق کنند.
	۱۲- احساس می‌کنم توانایی من در مقایسه با دیگران کم است.		۲- حس می‌کنم کارهایم زیاد سخت است.
	۱۳- دوستانم به من اعتماد دارند و با من مشورت می‌کنند.		۳- درباره آینده خوش بین هستم.
	۱۴- بچه‌ها به توانایی من توجه ندارند.		۴- احساس می‌کنم دیگران مرا دوست دارند.
	۱۵- آدم کم‌رو و خجالتی هستم.		۵- احساس می‌کنم انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارم.
	۱۶- همیشه در کارها به خدا توکل می‌کنم.		۶- از اینکه مرا مسخره کنند می‌ترسم.
	۱۷- اغلب بدون دلیل احساس نگرانی می‌کنم.		۷- از صحبت کردن در مقابل دیگران نمی‌ترسم.
	۱۸- دوست دارم بیشتر وقت‌ها تنها باشم.		۸- می‌ترسم نتیجه کارهایم اشتباه از آب درآید.
	۱۹- از بودن با دیگران احساس لذت می‌کنم.		۹- می‌توانم دیگران را قانع کنم.
	۲۰- فکر می‌کنم دیگران از من بهتر هستند.		۱۰- دوست دارم دیگران کارهای مرا تأیید کنند.

تعداد خصیصه‌های مثبت من مورد است. تعداد خصیصه‌های منفی در من مورد است.

فعالیت در منزل:

- برای بالابردن اعتماد به نفس خودت چند راه حل پیشنهاد کن.

مهارت کنترل افسردگی

تصویر فرد افسرده

غم و اندوه تعادل جسم را برهم می‌زند و بدن آدمی را ویران می‌کند.
امام علی (ع)

هر انسانی ممکن است که در درون خود هرچند مدت غم را تجربه کند. غمگین شدن به مانند شادی امری طبیعی است اما اگر غمگینی برای زمانی طولانی و یا بدون دلیل در یک فرد ادامه پیدا کند، چنین فردی افسرده است. افسردگی بالاترین حالت غمناکی است. عوامل زیادی ممکن است که موجب گردد یک فرد افسرده شود. برای مثال دلهره و اضطراب زیاد، فشار روانی بالا، آسیب‌های جسمی، بیماری، از دست دادن عزیزان، طلاق و جدایی والدین، شکست در امتحانات، ورشکستگی مالی، فرار گرفتن در یک جو خانگی ناراحت کننده، تأخیر در ازدواج به ویژه برای دختران، احتیاد یکی از نزدیکان و یا تغییراتی که به دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد بوجود می‌آید می‌تواند به افسردگی یک فرد کمک کند. در چنین مواردی باید افسردگی را جدی گرفت و برای درمان آن اقدام کرد. افسردگی می‌تواند موجب بهم ریختگی آسایش زندگی فردی و خانوادگی شود.

علائم افسردگی را بشناسیم:

افسردگی ممکن است که دلایل کوچک و یا بزرگی داشته باشد. مهم‌ترین علائم آن به شرح زیر است:

◀ تغییر در خواب و خوراک

◀ احساس خستگی شدید و نداشتن انرژی برای انجام کارها

◀ سردرد و یا احساس درد بدون دلیل جسمانی

◀ نداشتن علاقه به انجام فعالیت و یا رفت‌وآمد با دیگران

◀ احساس گناه و تقصیر

◀ بی‌توجهی در رسیدگی به ظاهر شخصی

◀ تغییرات در شخصیت

دشواری در تمرکز

احساس نومییدی، بی‌یاوری و بی‌ارزشی و بی‌کفایتی

نداشتن احساس رضایت از زندگی و در موارد بسیارحاد میل به خودکشی

همه این علائم در فرد افسرده دیده نمی‌شود. از طرفی این علائم در برخی از بیماری‌های دیگر نیز دیده می‌شود. بیشتر افراد ممکن است برخی از این علائم را داشته باشند.

فعالیت ۱: (فردی)

• آیا تاکنون دچار افسردگی شده‌اید؟ علت آن، چه بوده است؟ این افسردگی چه مدت طول کشید؟ علائم آن، چه بود؟ در یک برگه کاغذ به سوالات پاسخ دهید و برخی از آنها را برای دیگران بخوانید.

چگونه با افسردگی برخورد کنیم؟

اگر علائم افسردگی را در خود و یا دیگران می‌بینید باید آن را جدی بگیرید. علت آن هرچه باشد باید بدانید که افسردگی برخلاف غم حالتی گذرا نیست بلکه مشکلی است که زندگی شما و یا افراد وابسته به شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شما می‌توانید در مرحله اول از مهارت‌های حل مسئله استفاده کنید.

پدر و مادر حمیده اخیراً خانه خود را فروخته‌اند. به ناگهان متوجه می‌شوند که قیمت خانه آنها خیلی بیشتر بوده است، مادر حمیده به تدریج دچار افسردگی می‌شود و علائم افسردگی را در خود نشان می‌دهد. همسر او آقای نیکنام، مهارت‌های زیر را برای حل مشکل همسر خود به کار می‌گیرد:

ابتدا در مورد علت افسردگی می‌اندیشد و اینکه آیا دلایل دیگری نیز وجود داشته است.

به همراه راه‌حل‌های ممکن برای کاهش افسردگی و برگرداندن حالت روحی همسر خود به حالت اولیه فکر می‌کند، برای مثال رفتن به مسافرت، پخش نواهای موسیقی شاد، تشویق کردن خواهر حمیده به مسافرت از شهر خود و اقامت در نزد او، دادن دلگرمی و امیددادن به آینده.

در مورد پیامد هر راه‌حل فکر می‌کند.

بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کند.

برنامه عمل خود را به اجرا می‌گذارد.

نتیجه کار را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

بعد از اجرای راه‌حل‌ها، آقای نیکنام در پایان متوجه می‌شود که اقدامات او بی‌فایده بوده است. اکنون آقای نیکنام را راهنمایی کنید.

برخی مواقع اگر فرد افسرده درمان نشود ممکن است که اقدام به خودکشی کند. البته چنین مواردی خیلی کم اتفاق می‌افتد. فردی که می‌خواهد به هر دلیل خودکشی کند باید بداند که این کار موجب نمی‌شود تا او از غم رهایی یابد. برعکس

در صورت اقدام به چنین کاری در آخرت به دلیل قتل خود مجازات خواهد شد. کمک گرفتن از خداوند در سختی‌ها بهترین راه حل برای غلبه بر مشکلات است.

افسردگی یکی از اختلالات خلقی است که در روزگار ما خیلی از مردم جهان به آن مبتلا هستند. در برخی از کشورها، تعداد این افراد بیش از بیماران جسمی است. به افسردگی "سرماخوردگی روانی" نیز می‌گویند.

فعالیت ۲:

• نمایشی را ترتیب دهید که یک فرد دچار افسردگی شده است، این فرد را راهنمایی کنید تا بر مشکل خود غلبه کند.

عوامل ایجاد افسردگی کدامند؟

- ۱- وراثت: این بیماری ممکن است که از طریق والدین به وسیله ژن‌ها به فرزندان منتقل شود.
- ۲- عوامل روان‌شناختی: طرز تفکر و نوع برداشت‌های ملازم مسایل می‌تواند موجب افسردگی شود.
- ۳- عوامل اجتماعی- رفتاری: مانند شکست‌های متعدد، از دست دادن شغل یا خانواده، بیماری، غم شدید و حوادث دردناک
- ۴- افسردگی فصلی: این نوع از افسردگی‌ها با شروع یک فصل ممکن است که آغاز شود و در پایان فصل از بین برود.

نکته مهم:

افسردگی قابل درمان است، افراد با مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک می‌توانند سلامت خود را به دست آورند. فرد افسرده را نباید تنها گذاشت. افرادی که از برخی بیماران لاعلاج مراقبت می‌کنند ممکن است که خود آنها دچار افسردگی شوند، احوالپرسی و رفت‌وآمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد، لازم است که مورد توجه قرار گیرد. صله‌ارحام یک راه حل برای کاهش افسردگی است.

فعالیت ۳:

- تصور کنید که یکی از دوستان شما مدت یک هفته است که دچار افسردگی شده است و برخی از علائم افسردگی در او بوجود آمده است. برای درمان دوست خود چندراه حل پیشنهاد کنید.

نکات مهم و جالب گفتگوها

فعالیت در منزل:

- با مراجعه به تجربیات خود و اعضای خانواده در مورد شیوه‌هایی که افراد برای کاهش افسردگی و دستیابی به شادی به کار می‌برند تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

فعالیت‌های انتخابی

تفکر و پژوهش

واقعیت

قضاوت‌های ما ناشی از عقاید و باورهای ما است و عقاید و باورهای ما از منابع مختلف مانند سخنان اطرافیان، رسانه‌های مختلف شکل می‌گیرد. همانطور که ما دربارهٔ دیگران قضاوت می‌کنیم، دیگران نیز در مورد ما قضاوت‌هایی دارند که ناشی از طرز فکر، رفتار، گفتار و حتی ظاهر ما است. به این سبب دستیابی به مهارت قضاوت و تصمیم‌گیری صحیح حائز اهمیت است. در این فعالیت شما با شنیدن داستان، بحث و گفت و گو در مورد قضاوت، مهارت‌های تفکر خود را گسترش می‌دهید.

تصویرسازی برای داستان مورچه و شفیره

حکایت مورچه و شفیره

روزی آفتابی، مورچه‌ای با چالاکی در جست‌وجوی غذا به شفیره‌ای برخورد کرد که زمان زیادی به تغییرش نمانده بود. شفیره دم خود را حرکت داد و توجه مورچه را به خود جلب کرد؛ برای اولین بار بود که مورچه او را زنده می‌یافت. مورچه با لحنی تحقیرآمیز خطاب به شفیره فریاد برآورد که «ای حیوان بیچاره مفلوک، تو را چه سرنوشت غم‌انگیزی است. در حالی که من می‌توانم به این سو آن سو دوان دوان بروم و لذت ببرم و اگر آرزو کنم؛ بتوانم از بلندترین درخت بالا بروم. تو در این پوسته‌ات زندانی هستی و تنها می‌توانی یک یا دو بند از دمت را تکان دهی».

شفیره تمام این سخنان را شنید، اما هیچ سعی نکرد پاسخ او را بدهد. چند روز بعد زمانی که مورچه را دوباره در آن راه گذری افتاد؛ چیزی به جز پوسته شفیره باقی نمانده بود. مورچه در این شگفتی بود که محتوای پوسته را چه شده است، ناگهان خود را در سایه بال‌های با شکوه و زیبای پروانه‌ای که پر می‌گشود یافت. پروانه گفت: «ای دوست بیچاره‌تر! اکنون مرا بنگر. حال از توانایی‌هایت در دویدن و بالا رفتن، خودستایی کن.» پروانه همین که این سخنان را گفت، در هوا اوج گرفت و با نسیم تابستانی از مقابل دیدگان مورچه برای همیشه ناپدید شد.

گفت و گو کنید.

- دریافت شما از این داستان چیست؟
- نظر شما در مورد قضاوت مورچه درباره شفیره چیست؟
- چرا مورچه در قضاوت خود دچار اشتباه شد؟
- عقیده شما در مورد قضاوت براساس ظاهر چیست؟ آیا این نوع قضاوت همیشه منجر به اشتباه می‌شود؟
- عقیده شما نسبت به خوب یا بد، زیست یا زیبا، مناسب یا نامناسب، مفید یا مضر بودن یک شیء، موجود یا شخص و غیره، چگونه بوجود آمده است؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید و در جدول زیر آن مشخص کنید که با هر نظر در مورد سؤال زیر تا چه

حد موافقت کنید.

ما در قضاوت فقط به عقیده خودمان توجه می‌کنیم.

عقیده ما از قضاوت ما شکل می‌گیرد.

قضاوت ما براساس عقیده ما انجام می‌گیرد.

ما در قضاوت علاوه بر عقیده خودمان، به عقیده دیگران نیز توجه می‌کنیم.

در مورد رابطه قضاوت و عقیده چه فکر می‌کنید؟

فکر کنم به جنبه‌های دیگری هم باید توجه کنیم.

بین عقیده و قضاوت رابطه‌ای وجود ندارد.

ردیف	جمله	موافقم	مخالقم	فکر کنم	باید بیشتر
	بین عقیده و قضاوت رابطه‌ای وجود ندارد.				
۲	قضاوت ما براساس عقیده ما انجام می‌گیرد.				
۳	عقیده ما از قضاوت ما شکل می‌گیرد.				
۴	ما در قضاوت، فقط به عقیده خودمان توجه می‌کنیم.				
۵	ما در قضاوت علاوه بر عقیده خودمان، به عقیده دیگران نیز توجه می‌کنیم.				
۶	عقاید ما از تجربیات قبلی خود و دیگران ناشی می‌شود				

در مورد علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید در مورد آن بیشتر فکر کرد گفت‌وگو کنید.

فعالیت در منزل

❖ دو مورد از باورها و اعتقادات خود را بنویسید و توضیح دهید چگونه به هر یک از آن‌ها اعتقاد پیدا کردید.

من باور دارم که و این باور بر

اثر ایجاد شده است.

به نظر من، این

نظر بر اثر بوجود

آمده است.

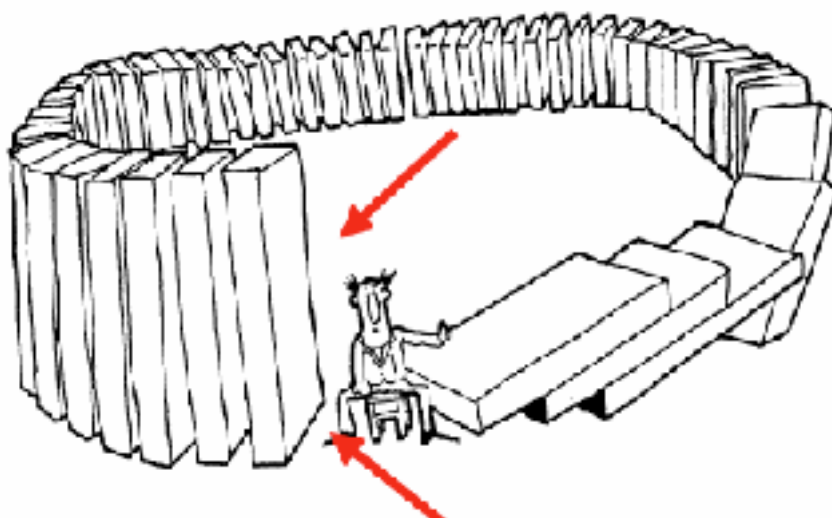
• رسانه‌های جمعی مانند رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها، اینترنت و ... در شکل‌گیری باورها و عقاید ما تأثیر دارند.

مثال‌هایی از تأثیرات مثبت و منفی این تأثیرات را در زندگی مردم بنویسید.

.....

.....

تو نیکی می کن و در دجله انداز



سپهر

گفت و گو کنید.

ابیات زیر را بخوانید و معانی کلی آنها را بیان کنید.

که زد بر جان موری مرغکی راه
که مرغ دیگر آمد کار او ساخت
که واجب شد طبیعت را مکافات

به چشم خویش دیدم در گذرگاه
هنوز از صید منقارش نپرداخت
چو بد کردی مباش ایمن ز آفات

که ایزد در بیابانت دهد بار

تو نیکی می کن و در دجله انداز

گندم از گندم بروید جو ز جو

از مکافات عمل غافل مشو

باز آید سوی ما از گه صدا

این جهان کوه است و فعل ما ندا

- پیام کلی که در همهٔ این ابیات مشترک است در یک جمله بیان کنید.
- در جدول زیر با انتخاب گزینه مناسب نظر خود را ثبت کنید.

ردیف	جمله	موافقم	مخالفم	فکر کنم باید بیشتر
۱	اعمال خوب و بد انسان در زندگی آینده او نقش ندارد.			
۲	انسان در همین دنیا پاداش یا کیفر اعمال گذشته خود را می بیند.			
۳	بعضی از آدم‌ها در همین دنیا پاداش یا کیفر اعمال گذشته خود را می بیند و بعضی نه.			
۴	آنچه برای من مهم است این است که کاری که می‌کنم الآن چه سودی برایم دارد.			
۵	وقتی به کسی یا موجودی خوبی می‌کنیم، این خوبی به خودمان است.			
۶	وقتی به کسی یا موجودی بدی می‌کنیم، این بدی به اوست نه به خودمان.			
۷	اگر افراد جامعه به این قانون باور داشته باشند که ما در این دنیا نیز نتایج اعمال خود را می‌بینیم، این باور در سلامت اجتماع تأثیر دارد.			
۸	من به قانون عمل و عکس‌العمل در کلیهٔ امور، باور دارم.			

در مورد علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید در مورد آن بیشتر فکر کرد گفت‌وگو کنید.

فعالیت در منزل

قانون عمل و عکس‌العمل به عنوان یکی از سنن الهی، گویای تأثیر متقابل اعمال ما بر خود، طبیعت و دیگران است. شاید در نگاه اول این تأثیر به سادگی قابل مشاهده نباشد اما با تفکر و مرور وقایع تاریخی و طبیعی در بلند مدت می‌توان این رابطه را مشاهده کرد. یک نمونه از رفتارهایی که شما یا دیگران انجام

داده‌اید و نتایج خوب یا بد آن را بعد از مدتی مشاهده کرده‌اید را بنویسید.

میزبانی

فایل

استند

عادت‌ها

چند تصویر شامل افرادی در حال مطالعه، ورزش، تماشای تلویزیون، کار با رایانه، گفت‌وگو و خنده، شست و شوی ظرف، خوردن دارو

عادت در لغت به معنای خوی است و در اصطلاح هرگاه رفتاری در اثر تکرار چنان مورد قبول و خوشایند طبع قرار گیرد، به طوریکه انجام مکرر آن خوشایند و ترک آن دشوار باشد، می‌گویند عادت به وجود آمده است. عادات منشاهای گوناگونی دارند، از جمله رفع یک نیاز، عوامل طبیعی و اقلیمی، تمايلات زودگذر، که هر یک به تناسب خود برای تحقق یک عادت نقش منشا را ایفا می‌کنند و بر این اساس گونه‌های متعدد عادت شکل می‌گیرد.

عادت حالت روانی خاصی است که بر اثر ممارست و تکرار حاصل می شود و پس از حصول آن برای انجام کاری که عادت شده نیازی به اراده صریح ندارد و هر گاه شرایط آن فراهم آید خود به خود و بر طبق سابقه جریان می یابد.

ما دو گونه عادت خوب و بد داریم. اگر رفتار و عقاید نادرست ملکه نفس و ذهن ما شده باشد ما به رفتار و عقاید بدی عادت کرده ایم اما اگر رفتار و عقاید درستی ملکه ما شده باشد ما عادت خوبی داریم. برای رهایی از عادت بد ناچاریم عادات خوب را در خودمان ایجاد و جایگزین عادات بد کنیم. نکته قابل توجه در عادات بد این است که برای ترک آنها نمی توان به طور کلی و یکباره آن را ترک کرد همچنانکه شنیده اید ترک عادت موجب مرض است.

بنابراین باید کم کم عادات بد را ترک کرد. برخی راههای مبارزه با عاداتهای بد عبارتند از:

۱- علم آموزی در اثر علم و اطلاع قبلی از هر واقعیتی، پیش از ایجاد عادت مصنوعیتی طبیعی و مطمئن در برابر تمام عادات منفی ایجاد می شود.

۲- تفکر و تعقل در هر امر و در هر مورد و هر مقامی: تعقل اساسی ترین عامل عادت شکن است. که سبب انهدام پرده جهل و غفلت از برابر دیده دل می شود.

۳- امر به معروف و نهی از منکر: آگاهی دادن به اطرافیان در انجام کارهای خوب و پسندیده، و پرهیز از کارهای ناپسند علاوه بر بهبود وضع اجتماع، در خود شخص عالم و عامل به وظایف و امر کننده بر معارف و نهی کننده از منکر مؤثر است.

گفت و گو کنید.

متن درس را بخوانید. در مورد عادت به صورت گروهی سؤال طرح کنید.

سؤالات گروه:

نماینده هر یک از گروه‌ها سؤالات خود را مطرح کنند. سؤالات روی تابلو نوشته شود. سؤالات تکراری حذف و سؤالات باقی‌مانده به ترتیب اهمیت مرتب شوند. سپس سؤالات را موضوع بحث کلاسی قرار دهید.

فعالیت تکمیلی در کلاس

نظر خود را با انتخاب گزینه‌های مورد نظر در جدول زیر مشخص کنید.

ردیف	جمله	موافقم	مخالفم	فکر کنم بیشتر	باید
۱	بعضی از عادت‌ها همیشه و همه جا خوب هستند.				
۲	بعضی از عادت‌ها همیشه و همه جا بد هستند.				
۳	عادت‌هایی وجود دارد که با رعایت شرایطی خوب هستند.				
۴	عادت کردن چیز بدی است.				
۵	عادت کردن مانع نوآوری می‌شود.				
۶	عادت به کار کردن زیاد خوب است.				
۷	عادت‌ها موجب کاهش خطر می‌شود.				
۸	برای ترک عادت باید به چیزهای دیگر عادت کرد.				

فعالیت در منزل

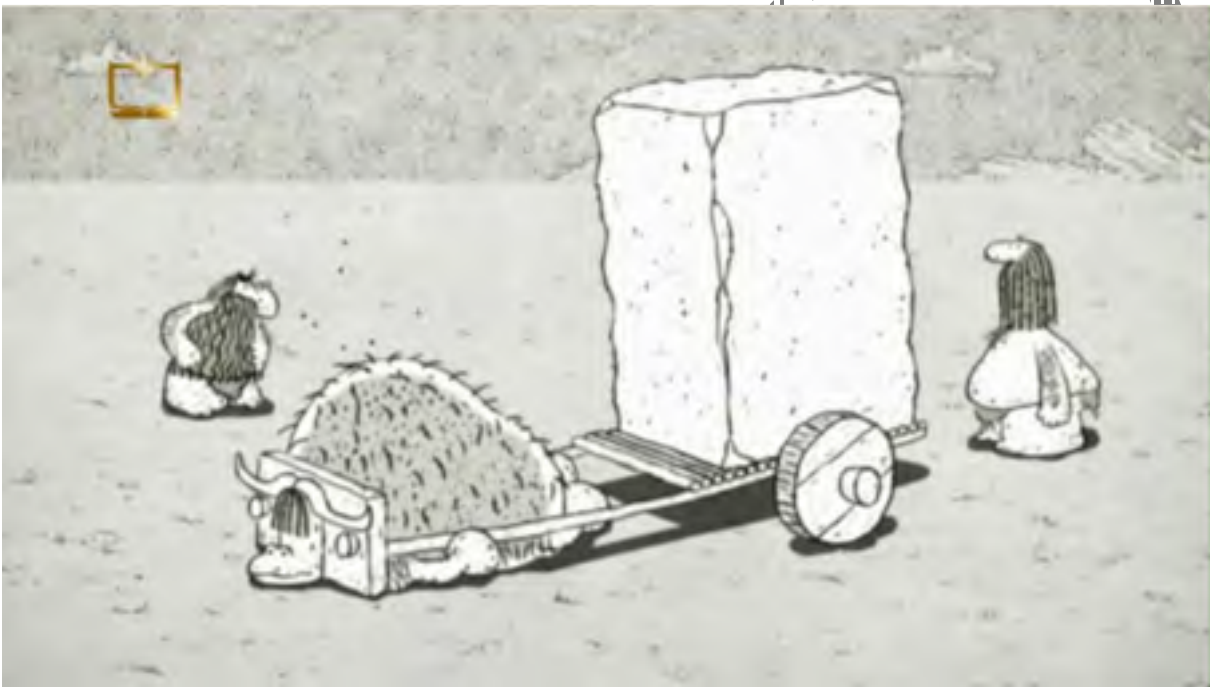
نکته اساسی رعایت اعتدال در شکل‌دهی سبک زندگی سالم است. به عنوان مثال عادت به نظافت جزو عادات خوب به شمار می‌آید، اما افراط در انجام آن ممکن است به بیماری وسواس منجر نشود. با بررسی فعالیت‌های عادی و روزانه خود دو مثال بنویسید که افراط در انجام هر یک از آن‌ها می‌تواند به یک عادت بد

تبدیل شود. دلیلش را بنویسید.

.....

پدر سخت‌گیر

هر یک از انسان‌ها در مواجهه با مسائل و اتفاقات پیرامونی خود به‌گونه‌ای متفاوت عمل می‌کنند. این تفاوت به دلیل داشتن دانش، نگرش و تجربه متفاوت است. در فیلم پدر سخت‌گیر شخصیت‌های اصلی داستان در موقعیتی قرار گرفته‌اند که هر کدام برای حل مشکل راه متفاوتی را به کار می‌گیرند، موضوع این فعالیت بررسی عملکرد پدر و پسر و چرایی آن است.



گفت‌وگو کنید.

- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- در برخورد با مشکل توقف گاری، عملکرد پدر و پسر را مقایسه کنید.
- تعبیر شما از اصرار پدر بر ادامه کار به روش قبلی چیست؟ اگر بخواهید برای راه حل پدر عنوانی بگذارید، چه عنوانی انتخاب می‌کنید؟ چرا؟
- اگر بخواهید برای راه حل پسر عنوانی بگذارید، چه عنوانی انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

- در برخورد با هر مسئله‌ای به دو صورت می‌توان عمل کرد استفاده از راه‌حل‌های قبلی و پیدا کردن راه‌حل‌های جدید؛ مزایا و معایب پیروی از هر یک از این دو صورت حل مسئله چیست؟
- چرا انسان‌ها به دنبال راه‌های نو برای انجام کارها هستند؟ آیا روش‌های موجود خوب نیستند؟
- چه موقع یک نوآوری، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.
- چه موقع پیروی از سنت‌ها و آداب گذشتگان، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.

فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید.

راحت‌تر شدن، زیباتر شدن

سریع‌تر انجام دادن کار

جنس خوب داشتن

مفید و کم مصرف بودنش

یک محصول فناوری را در نظر بگیرید، برای تشخیص مناسب بودن آن به چه ویژگی‌هایی باید توجه کنیم؟

ارزان‌تر بودن

نام محصولی که در نظر گرفت:

برتری‌هایی که این محصول نسبت به سایر موارد مشابه دارد:

فعالیت در منزل

فرض کنید انسان‌ها با همهٔ عادت‌های خود خداحافظی کنند، به نظر شما این تغییر چه تأثیری بر زندگی آن‌ها دارد؟

سید مرتضی قلی‌زاده

خط‌کشی

فیلم خط‌کشی داستان مردی است که علیرغم بی‌توجهی دیگران وظیفه خود را انجام می‌دهد تا این‌که

در این فعالیت فرصتی فراهم شده تا شما با تحلیل فیلم خط‌کشی، به پدیده‌ها و وقایع پیرامون خود به گونه‌ای دیگر نگاه کنید و از این طریق کلیات امور، اجزای آن و روابط متقابل این اجزا را با دقت بیشتری مورد توجه قرار دهید.



گفت‌وگو کنید.

- داستان فیلم چه بود؟
- اولین نکته‌ای که بعد از دیدن فیلم به ذهن شما می‌رسد چیست؟
- به نظر شما کاری که این آدم انجام می‌داد مهم است یا خیر؟ چرا؟
- چرا در این فیلم کارگر خط‌کشی کننده کوچک و سایر عناصر فیلم بزرگ نمایش داده شده است؟
- کار او را با کار چند نفر دیگر مقایسه کنید؟ کدام ارزشمندتر است؟ چرا اینطور فکر می‌کنید؟
- اهمیت کار آدم‌ها به چیست؟

- به نظر شما این آدم و سایر عناصر فیلم نماد چه چیزی در اطراف ما هستند؟
- آیا موجودات خلقت ارزش یکسان دارند یا برخی ارزشمندترند؟ چرا اینطور فکر می‌کنید؟
- آیا موجودات به دلیل اینکه برای ما مفید هستند ارزش دارند یا اینکه دارای ارزش ذاتی هستند؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

به داشته‌های خود، در زندگی فکر کنید (پدر، مادر، آب، هوا، غذا، کوه، موجودات زنده و غیرزنده و همه نعمت‌ها)؛ در صورت کمبود یا نبود هر یک از آن‌ها چه اتفاقی در زندگی شما رخ می‌دهد؟

فکر کنید

استعداد

اثر

هر عملی که ما انجام می‌دهیم پیامدهای مثبت و منفی برای خودمان، دیگران یا موجودات دیگر به همراه دارد. برای مثال در موقعیت‌هایی که برای انسان‌ها در زندگی پیش می‌آید، آن‌ها بسته به تجربه و امکانات در دسترس از ابزارها و راه‌حلی برای بهبود شرایط استفاده می‌کنند. این امر موجب پیشرفت فناوری شده است. اما فناوری علیرغم مزایایی که دارد گاه اثرات نامطلوبی نیز داشته و دارد. شما با انجام این فعالیت و طرح مثال‌ها و راه‌حل‌های متنوع از تأثیر کارهای ما در جامعه، طبیعت و زندگی خودمان به درک عمیق‌تری از موضوع دست می‌یابید.



گفت‌وگو کنید.

- دریافت شما از فیلم چیست؟
- بین آب، هوای آلوده و انسان در این فیلم چه رابطه‌ای می‌بینید؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام داده که پیامد و نتیجه منفی داشته است؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام داده که پیامد و نتیجه مثبت داشته است؟

- چگونه این اتفاق افتاده که در هر دو قصد و نیت خوب بوده اما نتیجه متفاوت بوده است؟
- برخی معتقدند فناوری باعث آسایش شده اما باعث آرامش نشده است، نظر شما در این مورد چیست؟ با مثال نظر موافق یا مخالف خود را توضیح دهید.
- چگونه عمل یک فرد روی طبیعت اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی زندگی او اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی جامعه اثر می‌گذارد؟
- انسان در آفرینش جایگاهی دارد، چگونه می‌تواند در آفرینش منشا اثرات و نتایج خیر باشد؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

واژه‌های آسایش و آرامش با هم شباهت دارند چون

..... اما تفاوت دارند چون

.....

آن پسرک انار ندارد.

صبح بود. میوه فروش تازه مغازه را باز کرده بود. مشغول بیرون گذاشتن جعبه‌های میوه بود که پسرکی از جعبه انار، اناری برداشت و به خیابان دوید که ناگهان دچار سانحه شد و ... در این فعالیت فرصتی فراهم می‌شود تا شما با تحلیل محتوای فیلم، یک موقعیت اخلاقی را از جنبه‌های مختلف بررسی کنید و از این طریق توانایی قضاوت صحیح را در خود گسترش دهید.



گفت‌وگو کنید.

- دریافت شما از فیلم چیست؟
- قضاوت شما در مورد عمل میوه‌فروش چیست؟ چرا؟
- قضاوت شما در مورد عمل پسر چیست؟ چرا؟
- در قضاوت در مورد این دو نفر به چه جنبه‌هایی توجه کردید؟
- سازنده فیلم پیام خاصی را انتقال می‌دهد، پیام او چیست؟ شما با این نوع نگاه موافقید یا مخالف؟ چرا؟

- تصادف پسرک تا چه اندازه در این قضاوت اثر داشت؟ اگر پسر تصادف نمی‌کرد و بار دیگر دست به اینکار می‌زد، قضاوت شما چه بود؟
- در این قضاوت احساسات شما بیشتر اثر داشت یا عقل؟
- احساسات و هیجانات ما چه نقشی در قضاوت‌های ما دارد؟

فعالیت تکمیلی کلاسی

• آیا راهی وجود دارد که بتوان در هنگام قضاوت کردن احساسات خود را دخالت ندهیم؟

• آیا عقل و احساس همیشه در مقابل هم قرار دارند؟ با مثال توضیح دهید.

شادی

در مورد دلایل شاد بودن و ناشادی افراد و جوامع، نظرات متفاوتی ابراز شده است. برخی از این نظرات به وضعیت اقتصادی (میزان درآمد و رفاه) یا سابقه تاریخی- فرهنگی (جنگ‌ها و ...) جامعه اشاره داشته‌اند. و برخی نظرات افراد را مورد توجه قرار داده و به وجود ژن خاص یا وضعیت روانی آنها اشاره کرده‌اند. اما به طور حتم، عوامل دیگری وجود دارد که موجب خشنودی و شادی پایدار افراد می‌شود. در این فعالیت شما به مفهوم شادی، عوامل مؤثر در بروز و ظهور آن به عنوان یک پدیده فردی و اجتماعی می‌اندیشید.

تصویری در مورد حکایت پدر و دو دخترش

حکایت پدر و دو دخترش

مردی دو دختر داشت. یکی با باغبانی ازدواج کرده بود و دیگری با مردی کاشی‌ساز. روزی پدر به خانه دختری که شوهرش باغبان بود، رفت و جویای احوال او شد و از زندگی‌اش پرسید. او گفت «همه چیز بر وفق مراد است فقط یک آرزو دارم و آن این که چنان بارانی بیارد که تمام گیاهان و درختانمان سیراب شوند». مدتی بعد پدر به دیدن دختر دیگرش که شوهر او کاشی‌ساز بود، رفت. پدر از احوال این دخترش نیز پرسید؛ او گفت «من چیزی نمی‌خواهم فقط یک آرزو دارم و آن این که این هوای خشک همچنان ادامه یابد و خورشید همچنان داغ و سوزان بتابد تا آجرها و کاشی‌های شوهرم زودتر خشک شود». پدر به او گفت: اگر خواهرت آرزوی باران و تو آرزوی روز آفتابی را داری؛ پس من چگونه می‌توانم با یکی از شما هم آرزو شوم؟

گفت و گو کنید.

محتوای تصویر را بخوانید.



به صورت انفرادی در جدول زیر مشخص کنید که نظر شما درباره هر جمله چیست؟

ردیف	جمله	موافقم	مخالفم	باید بیشتر فکر کنم
۱	آدم‌هایی که می‌خندند شادند.			
۲	بچه‌ها از بزرگترها شادترند.			
۳	والدین شاد، بچه‌های شاد دارند.			
۴	شاد بودن و شاد نبودن ما به محیط اطرافمان مربوط نمی‌شود.			
۵	افراد ثروتمند شادترند.			
۶	فردی که بیشتر می‌خندد شادتر است.			
۷	برای شاد بودن نیاز به دلیل محکم و قوی داریم.			
۸	آدم‌های سالم، شادترند و آدم‌های شاد سالم‌ترند.			

درباره علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید در مورد آن بیشتر فکر کرد گفت‌وگو کنید.

فعالیت تکمیلی در کلاس

- شادی چیست؟
- چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟
- آیا می‌توانید مثالی بزنید که شادی یک نفر، یک گروه یا مردم کشور موجب ناشادی یک فرد، گروه یا کشور دیگر شود؟
- آیا می‌توان با دروغ گفتن کسی را شاد کرد؟ چرا؟

فعالیت در منزل

یکی از سؤالات بالا را به عنوان سؤال نظرسنجی انتخاب کنید و نظر ۱۰ نفر را در مورد آن بپرسید. خلاصه نظرات را بنویسید.

فعالیت‌های انتخابی

آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های کنترل عصبانیت

تصویر فردی عصبانی

زندگی ما پر از خوبی‌ها و بدی‌ها، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، صلح و درگیری است. آنچه که باید مردم در بین خودشان یاد بگیرند این است که خوبی بهتر از بدی، خوشی بهتر از ناخوشی و صلح بهتر از درگیری است. در برابر هر خوبی باید واکنش خوبی نشان دهیم و در برابر بدی نباید فوراً از خودمان عکس‌العمل بدی نشان دهیم. توهین در برابر توهین، مشت در برابر مشت یک راه حل مناسب برای حل مشکل نیست. تجربه نشان داده است که این نوع عکس‌العمل‌ها کار را بدتر کرده است. **بهتر است با بدی آن‌گونه برخورد کنیم که طرف مقابل متوجه زشتی عمل خود بشود.**

فعالیت ۱: (بحث کلاسی)

حامد را راهنمایی کنید.

خانواده حامد تازه از یک شهرستان دور به تهران منتقل شده‌است و فرزند خود را در یک دبیرستان ثبت‌نام کرده‌اند. برخی از هم‌کلاسی‌ها او را به خاطر لکنت زبان مسخره می‌کنند. آیا می‌توانید احساسات حامد را به خاطر مسخره کردن هم‌کلاسی‌ها بیان کنید؟ او با این مشکل چگونه باید برخورد کند بدون اینکه با هم‌کلاسی‌ها دعوا کند؟ حامد چگونه می‌تواند از کسانی که او را مسخره می‌کنند برای خودش دوستانی بسازد و آنها را متوجه کار اشتباه خودشان بکند؟

عصبانیت چیست؟

عصبانیت حالتی از تهاجم، ناراحتی، نفرت و غم‌واندوه است که در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می‌خورد. در نتیجه عصبانیت احساسات یک فرد جریحه‌دار و وادار به عکس‌العمل می‌شود. این نوع عکس‌العمل اگر حساب شده نباشد ممکن است که نتایج آن برای هر دو طرف درگیر زیان‌بار باشد. در صورتی که عصبانیت یک فرد بسیار شدید باشد به آن خشم می‌گویند. خشم مجموعه‌ای از احساسات در حال انفجار است.

فعالیت ۲: (بحث کلاسی)

- ◀ مواردی را ذکر کنید که موجب عصبانیت و خشم شما شده‌است؟
- ◀ وضعیت جسمی و روحی خودتان را قبل و بعد از عصبانیت یا خشم بیان کنید؟

افراد به‌هنگام عصبانیت ممکن است که به دو شیوه عمل کنند. ممکن است که عصبانیت و خشم خود را کنترل کنند و به نحو مناسب از خود عکس‌العمل نشان دهند و یا اینکه رفتاری غیرمعمول از خود نشان دهند.

مثال:

یکی از همکلاسی‌ها بدون اجازه شما در زنگ تفریح کتاب شما را از داخل کیف شما برداشته است. در کلاس به‌ناگاه کتاب خود را در دست او می‌بینید. شما از رفتار همکلاسی خود می‌رنجید اما سعی می‌کنید که عکس‌العمل منطقی از خود نشان دهید.

مثال:

۱- چرا بدون اجازه دست به کیف من زدید؟

۲- اگر من بدون اجازه شما از داخل کیف تو، وسیله‌ای بردارم آیا ناراحت نمی‌شوی؟

عکس‌العمل منطقی چیست؟

در عکس‌العمل منطقی به‌هیچ‌وجه احساسات درونی شما و دیگری خدشه‌دار نمی‌شود. زیرا شما بر احساس خود کنترل دارید.

داستان زیر را بخوانید. این داستان نوعی عکس‌العمل منطقی انسانی و هدایت‌گرانه در برابر فردی است که سعی داشته‌است امام‌حسن (ع) را ناراحت کند.

روزی مردی از اهل شام و از طرفداران معاویه بر سرراه امام حسن (ع) قرار گرفت و دشنام و باسرای بسیار به آن حضرت گفت. آن جناب به او هیچ نگفت و صبر کرد تا اینکه مرد شامی همه حرف‌های خود را بزند. بعد از شنیدن حرف‌های مرد شامی، آن حضرت بر او سلام کرد و به روی او خندید و فرمود گمان می‌کنم تو مرد غریبی هستی و گویا برخی از موضوعات را اشتباه فهمیدی. اگر از ما سؤال کنی عطا می‌کنیم، اگر از ما طلب هدایت و ارشاد کنی تو را ارشاد می‌کنیم، اگر از ما یاری طلب کنی به تو عطا می‌کنیم، اگر گرسنه‌ای تو را سیر می‌کنیم، اگر لباس نداری به تو لباس می‌دهیم، اگر محتاجی بی‌نیازت می‌گردانیم، اگر رانده‌شده‌ای به تو پناه می‌دهیم، اگر بار خود را بیاوری و به خانه ما فرود آیی و میهمان ما باشی تا وقت رفتن برای تو بهتر خواهد بود....

چون آن مرد سخن آن حضرت را شنید گریست و گفت: گواهی می‌دهم که توئی خلیفه خدا در روی زمین و خدا بهتر می‌داند که خلافت و رسالت خود را در کجا قرار دهد. اکنون تو محبوب‌ترین خلق خدا در نزد منی، پس بار خود را به خانه آن حضرت فرود آورد و تا در مدینه بود میهمان آن حضرت بود و از محبان و معتقدان اهل بیت (علیهم‌السلام) گردید. (از کتاب مناقب ابن شهر آشوب)

گاه ممکن است که فردی با رفتار و گفتار خود شما را ناراحت کند، اما شما با گفتار و یا رفتار خود به گونه‌ای با طرف مقابل برخورد می‌کنید که نه تنها فرد از رفتار خود پشیمان می‌شود، بلکه تبدیل به یک دوست صمیمی می‌شود. افرادی که **عکس‌العمل منطقی** از خود به هنگام خشم نشان می‌دهند معمولاً از **عزت‌نفس بسیار بالایی** برخوردارند.

◀ نمایشی در کلاس ترتیب دهید که فردی شما را ناراحت کرده است و شما احساسات خود را به گونه‌ای بیان می‌کنید که طرف مقابل متوجه اشتباه خود می‌شود، بدون آنکه احساسات او جریحه‌دار شود.

عکس‌العمل غیر منطقی چیست؟

این نوع عکس‌العمل همراه با پرخاشگری کلامی، بدنی و یا آسیب‌زدن به خود و یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد و یا طرف مقابل می‌گردد و ممکن است که طرف مقابل را آماده درگیری کند.

پرخاشگری که در عصبانیت در حال انفجار و یا همان خشم دیده می‌شود بر دو نوع است:

۱- پرخاشگری کلامی:

تهدید، توهین، دادوبیداد، فحاشی، شوخی‌های توهین‌آمیز، تمسخر، تحقیر، متلک‌گفتن و بددهنی و یا دیگران را با اسم بد صدا زدن نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی است. پرخاشگری کلامی از هر نوع که باشد رفتاری ناپسند است و می‌تواند درگیری بین افراد را بیشتر کند.

۲- پرخاشگری فیزیکی:

هل دادن، کوبیدن در، مشت‌زدن، سیلی‌زدن، خرد کردن اشیاء، لگدزدن و یا استفاده از وسیله‌های مختلف برای حمله به دیگری، نمونه‌هایی از پرخاشگری فیزیکی هستند. بسیاری از پرونده‌هایی که افراد در کلاتری و یا در دادگاه‌ها پیدا می‌کنند به دلیل عصبانیت افسارگسیخته افراد و یا ضعف یک فرد در بیان احساسات خود به صورت سازنده و منطقی بوده‌است.

نکات مهم

- اگر فردی به شما پرخاش کرد، اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل برطرف شد به آرامی با او صحبت کنید. به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحله انفجار رسیده است قادر به پیش‌بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

نبايدها در هنگام عصبانيت	بايدها در هنگام عصبانيت
۱- هرگز عكس العمل سريع از خود نشان ندهيد؛	۱- از فرد عصباني فاصله بگيريد؛
۲- سعی نکنيد که انتقام بگيريد؛	۲- سعی کنید طرف مقابل را آرام کنید؛
۳- جملات و يا رفتارهايی که مانند ريختن نفت بر روی هيضم است بر زبان نياوريد؛	۳- از پرخاشگري کلامی و فیزیکی پرهيز کنید؛
۴- از گفتن فحش و يا ضربه زدن به طرف مقابل پرهيز کنید، زیرا این کار موجب درگیری های کلامی و بدنی بیشتری می شود.	۴- در مورد علت ناراحتی طرف مقابل سؤال کنید؛
	۵- به طرف مقابل بگوئيد من دليل عصبانيت شما را درک می کنم؛
	۶- سعی کنید مشکل را برطرف کنید؛
	۷- عواقب عصبانيت را به طرف مقابل تذکر دهید؛
	۸- در مورد حالت خشم و عواقب آن فکر کنید.

آثار روانی و اجتماعی عصبانیت های افسارگسیخته

- ۱- نوجوان های عصبانی و پرخاشگر معمولاً به درس های خود کمتر توجه می کنند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته های معلم دارند.
- ۲- نوجوان خشمگین، بددهن و اهل درگیری را معلم همکلاسی ها و حتی پدر و مادر دوست ندارند.
- ۳- در مواقع سختی، دیگران از دانش آموزی که اهل درگیری است کمتر پشتیبانی می کنند.
- ۴- افراد عصبی حتی پس از آنکه به یک فرد بالغ و میان سال تبدیل شدند، در برقراری ارتباط با همسر و فرزندان خود دچار مشکل هستند.
- ۵- افراد عصبی با خلق و خوی آتشین معمولاً سر از کلانتری ها درمی آورند.
- ۶- افراد عصبی و پرخاشگر معمولاً از عزت نفس پائینی برخوردارند و نمی توانند با دیگران رابطه مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

فعالیت در خانه:

به دلخواه خود به یکی از این سؤالات پاسخ دهید:

- ۱- والدین شما برای کاهش عصبانیت یکدیگر چه کاری انجام می دهند؟

در مورد پیامد یک عصبانیت افسارگسیخته با توجه به تجربه خود یک خاطره در چند جمله کوتاه بنویسید.

عید
و فلان
استاد

مهارت کنترل استرس

تصویر فردی که به دلیل ناراحتی در گوشه‌ای نشسته است

و یا تصویر فردی که به دیگری آرامش می‌دهد

فعالیت ۱:

- آیا تاکنون در یک موقعیت ناراحت‌کننده قرار گرفته‌اند؟
- احساس خود را در مورد این ناراحتی بیان کنید؟
- درجه و شدت این ناراحتی تا چه مقدار بوده است؟

استرس وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل مواجهه شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه و یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت‌کننده است. استرس ممکن است که عکس‌العمل شما به یک موقعیت ناراحت‌کننده و یا خیلی خوشحال‌کننده باشد. برای مثال:

از شما خواسته می‌شود که در حضور سایر دانش‌آموزان مدرسه درباره موفقیت خود در یک مسابقه سخنرانی کنید.

خبر ناراحت‌کننده‌ای در خصوص یکی از عزیزان خدای به شما رسیده است و از نظر روحی حال مناسبی ندارید.

برخی از استرس‌ها معمولی است، اما برخی از استرس‌ها می‌تواند به ایجاد مشکلات جسمی و روحی در شما منجر شود. شدت استرس‌ها فرق می‌کند برخی از استرس‌ها سبک و برخی شدید هستند. در استرس‌های شدید و ادامه‌دار فرد باید به یک روانشناس و یا روانپزشک مراجعه کند. استرس ممکن است که از نوع مثبت و یا منفی باشد برای مثال:

بیماری طولانی و یا ورشکستگی مالی خانواده یک استرس منفی است.

قبولی در آزمون مدارس استعدادهای درخشان یک استرس مثبت است.

آیا می‌توانید به دو نمونه استرس منفی و دو نمونه استرس مثبت اشاره کنید؟

فعالیت ۲: (فردی)

در یک برگه کاغذ فهرستی از عوامل استرس‌زا، که شما و یا خانواده شما در طول زندگی خود داشته‌اید بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید. به هم‌کلاسی‌های خود توضیح دهید که چگونه این استرس‌ها را تحمل کرده‌اید.

عوامل استرس‌زا کدامند؟

به عوامل یا موقعیت‌هایی که مانع می‌شود تا نیازهای اساسی شما تأمین شود و یا آرامش روحی شما برهم می‌خورد عوامل استرس‌زا می‌گویند. مانند گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت‌زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبک زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی‌مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق و یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر.

برخی از استرس‌ها کوچک است و دارای پیامدهای کوتاه‌مدت در زندگی ماست مانند جاماندن از ماشین، گم کردن پول، سرزنش والدین.

برخی از استرس‌ها شدید است و می‌تواند به تغییرات جدی در زندگی ما منجر شود مانند مرگ پدر یا مادر، جدایی پدر و مادر، اعتیاد والدین، بیماری جدی یکی از اعضای خانواده، تصادفات منجر به نقص عضو و یا مهاجرت به یک مکان جدید.

تأثیرات استرس با توجه به وضعیت روحی افراد متفاوت است. برخی از افراد با سختی‌ها به راحتی کنار می‌آیند، اما تحمل مشکلات برای عده‌ای بسیار سخت است. گروه دوم بیشتر در معرض افسردگی و بیماری‌های عصبی قرار دارند.

علائم استرس کدامند؟

هنگامی که به شما استرس وارد می‌شد بدن شما بلافاصله در برابر آن عکس‌العمل نشان می‌دهد. این عکس‌العمل‌ها بستگی به شدت استرسی دارد که به شما وارد می‌شود. برای مثال:

ضربان قلب شما بیشتر می‌شود.

تندتند نفس می‌کشید.

ممکن است که انرژی زیادی را در خود احساس کنید.

بدن شما دچار لرزش شود، دهان و گلو شما خشک شود.

خلق و خوی شما تغییر کند، برای مثال غمگین شوید و یا عصبی شوید.

در برخی موارد افراد به استرس عکس‌العمل جسمانی نشان می‌دهند، برای مثال دچار سردرد، شکم‌درد، درد کمر و یا تهوع می‌شوند و یا خوردن و خوابیدن آنها دچار اختلاف می‌شود.

نوع عکس‌العمل افراد به‌استرس متفاوت است و علت آن بستگی به‌عوامل زیادی دارد مانند شدت استرس، نوع استرس، مدت زمان استرس، اینکه فرد بااسترس چگونه برخورد کند و یا فرد خسته باشد یا اینکه آرامش داشته باشد. در برخی مواقع که افراد خیلی خسته هستند عکس‌العمل شدیدتری به‌یک موقعیت استرس‌زا از خود نشان می‌دهند، در حالی که اگر فردی خوب استراحت کرده باشد عکس‌العمل او ملایم‌تر است.

در برخی از مواقع بدن انسان در هنگام استرس، عکس‌العملی نشان می‌دهد که به آن **مبارزه یا عکس‌العمل پرواز** می‌گویند. این حالت بیشتر در زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با یک خطر مواجه می‌شود و تصمیم می‌گیرد از موقعیت فرار کند به‌عبارت دیگر از خطر به‌سرعت خود را دور کند. آیا می‌توانید در این مورد مثالی را ارائه کنید.

فعالیت ۳:

با همکاری دوستان خود نمایشی را ترتیب دهید که در آن دانش‌آموزی پس از مواجه شدن با یک عامل استرس‌زا دچار مشکلات روحی و جسمی شده است. این فرد را راهنمایی کنید و به او کمک کنید تا بر مشکل خود غلبه کند.

راه‌حل مقابله با استرس کدامند؟

مبارزه با استرس به‌این‌معنا نیست که شما دادو فریاد راه بیندازید و یا خود را تنبیه کنید، بلکه بدان‌معناست که شما باید برای حل مسئله یا مشکل، راه‌حلی پیدا کنید. برای مثال در مواجهه با بیماری‌های لاعلاج، شکست مالی، یا مرگ عزیزان و نقص عضو باید مشکل را تحمل کنید و با آن کنار بیایید. زیرا شما نمی‌توانید علت استرس را از بین ببرید. اما اگر در امتحانی موفق نشدید راه‌حل در غصه خوردن نیست، باید برای حل مشکل تلاش بیشتری کنید. در برخی مواقع باید موقتاً خود را با یک‌سری از فعالیت‌های مفید مانند ورزش، مسافرت، دیدن اقوام، مطالعه زندگی افراد موفق سرگرم کنید و بعد برای حل مشکل اقدام کنید.

فعالیت ۴: (فردی) آزمون خودارزیابی استرس

خبر	بلی	رفتار
		عوامل استرس‌زا
		۱- به‌هنگام امتحانات و یا شرکت در مسابقه استرس دارم.
		۲- نزاع و اختلافات خانوادگی مرا ناراحت می‌کند.
		۳- از خبر مرگ عزیزان ناراحت می‌شوم.

		۴- از شکست در امتحانات می‌ترسم.
		۵- اگر برای زندگی به روستا و یا شهر دیگری بروم برای من مهم نیست.
		حالات استرس
		۶- در زمان ناراحتی عادت خوابیدن و غذا خوردن من تغییر می‌کند.
		۷- در زمان استرس شدید دچار سردرد و شکم‌درد می‌شوم.
		۸- به‌هنگام استرس آرام هستم.
		۹- سختی‌ها مرا ناراحت و عصبی می‌کند.
		کنار آمدن با استرس
		۱۰- در سختی‌ها صبر و بردباری پیشه می‌کنم.
		۱۱- برای تحمل سختی و مصائب از خداوند کمک می‌خواهم.
		۱۲- می‌پذیرم که زندگی با شادی و رنج همراه است.
		۱۳- در شادی‌ها خیلی هیجان زده می‌شوم.

استرس را چگونه مدیریت کنیم؟

استرس را نمی‌توان از زندگی حذف کرد، اما از آنجا که استرس یک مشکل است باید مهارت‌های حل مسئله را برای مدیریت آن یاد گرفت.

- ۱- عوامل استرس‌زا را بشناسید: استرس علت یا علت‌های مختلفی دارد، سعی کنید ریشه‌های آن را بشناسید.
- ۲- به راه‌حل‌های مختلف برای حل مسئله و یا کنار آمدن با آن فکر کنید.
- ۳- در مورد پیامد هر راه‌حل فکر کنید: برخی از راه‌حل‌ها ممکن است که خودش به ایجاد استرس بیشتر کمک کند، اما برخی دیگر راه‌حل‌های منطقی است.
- ۴- به انتخاب بهترین راه‌حل فکر کنید: به راه‌حل‌هایی فکر کنید که بهترین تاثیر را دارد و بهتر می‌تواند به حل مشکل کمک کند.
- ۵- یک برنامه عملی برای مقابله با مشکلات تهیه کنید.
- ۶- نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید: آیا برنامه شما نتایج مثبتی را به دنبال داشت و یا اینکه خیلی مؤثر نبود؟

فعالیت در منزل:

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید و در مورد آنها تحقیق کنید:

۱- اعضای خانواده شما به‌هنگام مواجهه با سختی و ناراحتی و یا حوادث ناگوار چه کارهایی انجام می‌دهند تا مشکلات روحی خود را کم کنند.

۲- یک عامل استرس‌زا را شناسایی کنید و با توجه به راه‌حل‌هایی که برای مدیریت استرس گفته شد بهترین راه‌حل را پیشنهاد کنید.

مدیریت استرس

مهارت‌های مصرف‌چیست؟

تصویر افرادی در حال خرید

همه ما بیارها و خواسته‌هایی داریم. برای تأمین نیازها و خواسته‌های خود باید کالاها و یا خدمات موردنیاز خود را از مغازه‌ها، فروشگاه‌ها، مؤسسات و یا مراکز خدماتی خریداری کنیم. دانستن اینکه چگونه برای خریدن تصمیم‌گیری کنیم، از ما یک مصرف‌کننده عاقل می‌سازد.

مصرف‌کننده عاقل کیست؟

یک مصرف‌کننده عاقل کسی است که در مورد کالاها و یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد تصمیمات درستی می‌گیرد. اگر شما یک مصرف‌کننده عاقل باشید:

- تفاوت بین نیاز و خواسته‌های خود را درک می‌کنید. **نیاز چیزی** است که بدون آن نمی‌توانیم زندگی کنیم مانند غذا، لباس، سلامتی، خانه، تحصیلات. اما **خواسته چیزی** است که می‌توانیم از آن صرف‌نظر کنیم مانند خرید یک تابلوی نقاشی.
- در مورد خصوصیات کالایی که قصد خریدن آن را دارید تحقیق می‌کنید و بعد در مورد خریدن یا نخریدن آن تصمیم می‌گیرید.
- در خرید کردن با دیگران مشورت می‌کنید.
- به اندازه توان مالی خود خرید می‌کنید.
- به اولویت‌ها اهمیت می‌دهید و توجه می‌کنید که آیا نیازهای مهم‌تری دارید که باید پول خود را برای خرید آنها هزینه کنید و یا برای خرید آنها در آینده پس‌انداز کنید.
- اول قیمت کالاها را با هم مقایسه می‌کنید و بعد اقدام به خرید می‌کنید.
- به کیفیت کالا و خدمات توجه می‌کنید.

ضرب‌المثل‌هایی از ملت‌های مختلف

- هیچ‌گرانی بی‌حکمت نیست و هیچ‌ارزانی بی‌علت نیست. (ایران)
- آن قدر پول نداریم که جنس ارزان بخریم. (انگلیس)
- فقرا بیشتر از ثروتمندان لباس می‌خرند. (آمریکا)

در این ضرب‌المثل‌ها چه درس‌هایی نهفته است؟

فعالیت ۱۱: (بحث گروهی)

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری درست در خرید را بنویسید. مثال:

- یک کالای خوب و موردنیاز را به قیمت مناسب می‌خریم.

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری نادرست در خرید را بنویسید. مثال:

- احساس ناامیدی، فریب خوردن و عصبانیت در ما ایجاد می‌شود.

درس‌هایی برای تو

- عده‌ای هستند که توانایی پول درآوردن دارند، اما مهارت استفاده درست از پول را ندارند و بعد از گذشت مدتی پول‌های خود را هدر می‌دهند و نیازمند و محتاج دیگران می‌شوند و یا اینکه تغییری در زندگی آنها بوجود نمی‌آید.
- عده‌ای هستند که بیماری خرید دارند و تنها از خرید کردن لذت می‌برند.
- عده‌ای هرچه دارند هزینه می‌کنند و برای روزهای نیازمندی چیزی پس‌انداز نمی‌کنند.

شش‌گام کلیدی در خریدن کالا و خدمات چیست؟

مهم نیست که شما چه کالایی را می‌خرید، اما اگر شش‌گام زیر را در خریدن کالا و خدمات رعایت کنید پشیمان نخواهید

شد:

۱- تصمیم خود را مشخص کنید: عده‌ای در خریدن کالا مردد هستند، گاه آن قدر فروشنده را اذیت می‌کنند که فریاد فروشنده درمی‌آید، آنها وقت زیادی از فروشنده را می‌گیرند، اما آخر کار چیزی نمی‌خرند. ما حق نداریم که وقت زیادی از یک فروشنده را بگیریم.

۲- مراکز خرید را شناسایی کنید: مغازه‌ها، فروشگاه‌ها و یا مراکز خدماتی را از قبل شناسایی کنید و در مورد آنها پرس و جو کنید. امروزه در شهرهای بزرگ برخی از فروشگاه‌ها و یا خیابان‌ها در داشتن کالاهای خاصی شهرت دارند.

۳- اطلاعات لازم را در مورد کالا یا خدمات مورد نیاز جمع‌آوری کنید: آیا این کالا، نیاز شما را برآورده می‌کند؟ آیا قیمت آن مناسب است؟ نظر دیگران در مورد این نوع کالاها چیست؟ آیا این مرکز خدماتی کارش خوب است؟

۴- جنس خوب را انتخاب کنید و از افراد مطمئن خرید کنید: جمع‌آوری اطلاعات در مورد کالا یا انصاف فروشنده و کیفیت کار به شما کمک می‌کند تا تصمیم عاقلانه‌تری بگیرید.

۵- برنامه خرید را به اجرا گذارید: از خود سؤال کنید که آیا پول کافی برای خرید دارم؟ آیا نیاز هست که با افراد دیگری مشورت کنم؟ آیا باید خرید خود را به عقب بیندازم؟

۶- خرید خود را مورد ارزیابی قرار دهید: از خود سؤال کنید آیا من از پول خودم درست استفاده کرده‌ام؟ آیا از خرید خود راضی هستیم؟ آیا در خرید عجله به خرج دادیم؟ اگر احساس کردید که خرید کالای موردنظر، کاملاً شما را راضی نکرده است، از تجربه به دست آمده برای خریدهای بعدی استفاده کنید.

فعالیت ۲: (بحث کلاسی)

۱- میزان درآمد و یا تعداد نفرات یک خانواده چگونه بر روی مصرف خانواده تأثیر می‌گذارند؟

۲- تفاوت مصرف یک خانواده جوان با یک خانواده دارای چند فرزند چیست؟

هزینه کردن پول برای خرید کالا آن هم بدون مشورت اعضای خانواده و یا همسر می‌تواند به ایجاد استرس و اختلاف در خانواده منجر شود. حتی اگر چیزی را بخرید که همه اعضای خانواده از آن بهره‌مند شوند و با اینکه قصد شما خوشحال کردن سایر اعضای خانواده خود باشد، پیامد منفی خرید بدون مشورت موجب از بین رفتن لذت خرید می‌شود.

فعالیت ۳:

◀ یک خانواده ایرانی در مصرف کالا و خدمات چه نکاتی را باید رعایت کند؟

فعالیت در منزل:

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱- یک خانواده چگونه می‌تواند از هدر دادن پول خود جلوگیری کند؟

۲- یک خانواده چگونه می‌تواند درآمد خود را به‌روشنی سالم افزایش دهد؟

موسسه فرهنگی و هنری
پارسا

چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

تصویر مراقبت فرزند از مادر یا پدر خود

تصویری از میرزا اسماعیل خان دولابی

به مراقبت از پدر و مادر ناتوان خود توجه کنید و نگویید که این کار ما را خسته می‌کند. بدانید که زمان جمع‌آوری ثواب برای شما رسیده است.

عارف بزرگ میرزا اسماعیل
خان دولابی

مراقبت از والدین پیر و افراد ناتوان خانواده یک وظیفه دینی و اخلاقی است و نشانه‌ای از عشق و علاقه به اعضای خانواده، قدرشناسی از خدمات آنها و شکرگزاری از خداوند متعال و اثبات بندگی است. فراموش نکنید که روزی هم شما پیرو ناتوان خواهید شد و به خدمت فرزندان خود نیاز خواهید داشت.

مراقبت از والدین، افراد ناتوان خانواده و یا بیمار، نیازمند کسب مهارت و آگاهی از نیازهای آنهاست. منظور ما این نیست که شما در حد یک پرستار خبره و یا یک قهرمان عمل کنید. تنها لازم است که به نیازهای آنها توجه کنید و کمک‌های خود را به نحو درست به آنها ارائه کنید.

عده‌ای در مراقبت از والدین پیر و ناتوان خود و یا فرزندان و اعضای بیمار خانواده، گاه آن قدر خود را مضطرب می‌کنند و دچار غم و اندوه می‌شوند که جان خود را در معرض خطر قرار می‌دهند.

فعالیت ۱:

- تصور کنید یکی از نزدیکان بسیار نزدیک شما از وی مراقبت می‌کنید، گاهی وقت‌ها دچار فراموشی می‌شود. این فرد باید داروهایی را در ساعت معینی مصرف کند. فراموشی فرد بیمار را با چه مشکلاتی مواجه می‌کند؟ برای دادن دارو در ساعت معین به فرد بیمار بهترین راه حل شما چیست؟

مهارت‌های نگهداری و مراقبت از افراد بیمار و ناتوان

- سعی کنید بیماری و یا مشکل فرد را درک کنید: افراد تحت مراقبت شما ممکن است که دچار بی‌رونی و ضعف قدرت جسمی، بیماری، معلولیت جسمی، فراموشی، ناتوانی در انجام کارهای شخصی و مواردی از این قبیل باشند. هرچه که شما از مشکلات، نوع بیماری و نحوه مراقبت و یا نیازهای این افراد آگاهی پیدا کنید، اضطراب شما کمتر خواهد شد و بهتر می‌دانید که چگونه با این مشکل برخورد کنید.

فعالیت ۲:

- چند نمونه بیماری نام ببرید که با گذشت زمان و در نتیجه مراقبت درمان می‌شوند؟
- کدام بیماری‌ها از طریق مصرف دارو کنترل می‌شوند اما فعلاً قابل درمان نیست؟
- بیماری‌هایی نام ببرید که راه علاج ندارند و باید با آنها مدارا کرد؟

▪ **از افراد آگاه کمک بگیرید:** فراموش نکنید که شما به‌عنوان یک مراقب بیش از بقیه در برابر اعضای ناتوان خانواده خود مسئولیت دارید. سعی کنید به‌جای احساس ناتوانی و درماندگی، از افراد باتجربه که با این نوع مشکلات درگیر هستند و یا پزشکان و افراد متخصص کمک بگیرید.

▪ **افراد کم‌توان و یا ناتوان را به‌انجام برخی از کارها و پذیرش برخی از مسئولیت‌ها در برابر خود تشویق کنید:** مراقبت از افراد بزرگسال و یا بیمار بدان معنا نیست که آنها نمی‌توانند هیچ‌کاری را انجام دهند. به این افراد باید آموزش دهید که برخی از کارهای خود را که از عهده انجام آن برمی‌آیند خودشان انجام دهند.

▪ **از محدودیت‌های خود آگاه شوید:** هر فردی توان معینی دارد. در کارها از روی واقع‌بینی عمل کنید. سعی کنید زمان مراقبت و رسیدگی به امور فرد کهنسال و یا ناتوان را بین خود و دیگران (برادر، خواهر و سایر نزدیکان) تقسیم کنید.

▪ **صبر و تحمل داشته باشید:** به‌هنگام مواجهه با یک مشکل و یا مراقبت مداوم بی‌جهت ناله و فریاد نزنید. مشکلات همیشه وجود دارد. همان‌گونه که خوشی‌ها نیز وجود دارد، یاور کنید که خدمت به‌دیگران بالاترین فرصتی است که خداوند در اختیار شما قرار داده است.

▪ **مراقبت از دیگران با اضطراب، عصبانیت و احساس غم‌واندوه همراه است:** زمانی که شما از برادر یا خواهر کوچک و بیمار خود، پدر و مادر بیمار و یا افراد بزرگسال و ناتوان مراقبت می‌کنید به‌لحاظ روحی، حال و روز خوبی ندارید و ممکن است که افسرده شوید. یادتان باشد برخی از بیماری‌ها با گذشت زمان درمان می‌شود، برخی از بیماری‌ها با مصرف دارو کنترل می‌شود. با برخی از بیماری‌ها باید مدارا کرد. شما به‌مراقبت خود ادامه دهید و خوشحال باشید که کار خوب و خداپسندانه‌ای انجام می‌دهید. نگران نتیجه کار نباشید. فراموش نکنید که نیکی به دیگران به‌خود شما برمی‌گردد. هیچ‌خدمتی به‌دیگران بدون پاداش نخواهد ماند.

▪ **در سختی‌ها از خداوند کمک بگیرید:** نیایش و دعا سختی کارها را آسان می‌کند. با دعا کردن شما انرژی بیشتری را در خود احساس می‌کنید. دعا کردن زمینه درمان را فراهم می‌کند و یا حداقل به شما کمک می‌کند که سختی‌ها، پیامدها و مصیبت‌ها را بهتر تحمل کنید.

- **برای سبک کردن خودتان با دیگران درددل کنید:** گاه درددل با یک دوست و یا یک خویشاوند موجب می‌شود که به‌لحاظ روانی شما خود را تخلیه کنید. در خیلی از درددل‌ها دیگران تجربه‌های سازنده خود را از قبیل معرفی پزشکان مطلع و یا بیان تجربیات خود در اختیار شما قرار می‌دهند.

فعالیت ۳: (بحث کلاسی)

یک سؤال اساسی؟؟؟

امروزه در برخی از شهرها مراکز نگهداری از سالمندان بوجود آمده است. در برخی از این مراکز امکاناتی وجود دارد که در خانه نیست. از طرفی سالمندان در این مراکز به‌دلیل دوری از خانواده با مشکلات روحی زیادی روبرو هستند. به‌نظر شما یک سالمند ناتوان بهتر است که در منزل نگهداری شود و یا اینکه با پرداخت پول آنها را به‌مراکز نگهداری از سالمندان منتقل کنیم. در این قضاوت به ملاحظات دینی، اخلاقی و عقلانی توجه کنید.

فعالیت در منزل:

- در مورد یک بیماری و نحوه مراقبت و درمان آن تحقیق کنید.

چرا باید به خودمان احترام بگذاریم؟

تصویر از حالت‌های مختلف احترام گذاشتن

مطابق با احترام گذاشتن به دیگران، رعایت ادب در برخورد با آنها و توجه به حقوق آنهاست. احترام گذاشتن نشانه بالابودن عزت نفس و بزرگی اخلاق در یک فرد است.

وقتی به دیگران احترام می‌گذاریم یعنی آنکه:

- من آدم باارزشی هستم و شما نیز برای من ارزش دارید.
- من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند.
- من می‌خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم.
- شما دارای حقوقی هستید و من حقوق شما را رعایت می‌کنم.
- انسان‌ها برای من ارزش دارند.

فعالیت ۱:

۱. عده‌ای معتقد هستند که در جامعه ما احترام گذاشتن به دیگران کم‌رنگ شده است. شما تا چه اندازه با این نظر موافق هستید؟
۲. فهرست افرادی که باید با توجه به دستورات اسلام حرمت آنها را حفظ کرد و حقوق آنها را رعایت کرد نام ببرید؟
۳. چند نمونه دیگر از مصداق‌های احترام گذاشتن مانند وفا به قول و عهد و پیمان، احترام به قانون و مقررات را نام ببرید؟

درسی برای تو

در سیره عملی پیامبر اسلام (ص) آورده شده است که روزی جنازه یک یهودی را به سمت قبرستان می‌بردند. آن حضرت و یارانش نشسته بودند. پیامبر با مشاهده جنازه فوراً از جای برخاست، اصحاب گفتند یا رسول الله، این فرد مسلمان نبود! آن حضرت این گونه جواب داد، اما آیا یک انسان بود یا خیر؟ پس حس احترام و ادب شما کجا رفته است؟

از فعالیت ۲ و ۳ یکی را به دلخواه خود با توافق معلم انتخاب کنید.

فعالیت ۲: (انتخابی)

در یک نمایش دو نفره، محترمانه صحبت کردن را از طریق ارتباطات کلامی و غیر کلامی در کلاس نمایش دهید.

فعالیت ۳: (بحث گروهی) انتخابی

در مورد راه‌های مختلف احترام گذاشتن به افراد بزرگسالان، والدین، میهمانان، اقلیت‌های دینی و بیماران بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

احترام به کودکان

شاید کمتر دینی مانند اسلام در جهان باشد که بیرون خود را به دوست داشتن کودکان و مراقبت از آنها سفارش کرده باشد، بخشی از مهارت‌های زندگی اسلامی اشاره به رفتار ما با کودکان دارد. هر جدول زیر تعدادی از توصیه‌ها و رهنمودهای بزرگان دین آورده شده است، شما در ستون مقابل برداشت‌های خود را بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید.

فعالیت ۴: (فردی)

توصیه و رهنمودها	برداشت من
حق خردسال این است که در مورد او مهربان باشی و از او درگذری، عیبش را بیوشانی و با وی مدارا کنی. (امام سجاد (ع))	به کودکان احترام بگذاریم و به آنها سخت نگیریم.
کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید. (پیامبر اسلام)	
اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند هر آینه غذایی سخت بر شما فرومی‌ریخت. (پیامبر اسلام)	
تا زنده هستیم پنج سنت را رها نخواهم کرد، تا پس از من سنت	

	شود که یکی از آنها سلام کردن به کودکان است. (پیامبراسلام)
	هرکس نزد او کودکی هست، با وی کودکانه رفتار کند. (پیامبراسلام)
	بهراستی خدای بزرگ آن گونه که برای زنان و کودکان به خشم می آید برای هیچ چیزی به خشم نمی آید. (امام کاظم (ع))
	در بهشت خانه‌ای است که به آن خانه شادی می‌گویند، به آن خانه در نمی‌آید مگر آن کس که کودکان را شاد کند. (پیامبراسلام)

احترام به محیط زیست

محیط زیست شامل خیلی چیزهاست، خانه، مدرسه، محله، روستا، شهر، کشور و خلاصه همه زمین، از انواع محیط‌های زندگی هستند. موجودات زنده مانند گیاهان و جانوران بخشی از محیط زیست ما هستند. منابع طبیعی بخش دیگری از محیط زیست است که شامل هوا، آب، منابع معدنی و خلاصه همه چیزهایی می‌شود که در سیاره زمین وجود دارد. احترام به محیط زیست یعنی احساس مسئولیت در برابر انواع محیط‌های کوچک و بزرگی که ما در آن زندگی می‌کنیم تا محیطی ایمن، سالم و بانشاط داشته باشیم. احساس مسئولیت برای حفظ منابع خدادادی، بهره‌برداری عاقلانه از آن و حفظ آن برای نسل‌های بعدی نشانه بالابودن عزت نفس ما و نشانه بندگی و ادب در برابر خداوند است.

فعالیت ۵:

چه اتفاقی خواهد افتاد اگر:

- ۱- به خاطر آلودگی هوا در هر هفته شهرهای بزرگ دوبار تعطیل شوند؟
- ۲- تعداد بیماری‌های تنفسی و قلبی در بین مردم هر سال افزایش یابد؟

فعالیت در منزل:

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید.

- ۱- در مورد فواید احترام گذاشتن به دیگران تحقیق کنید.
- ۲- داستان کوتاهی در مورد نتایج بی‌احترامی به دیگران بنویسید. نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

ارزش‌ها و معیارهای رفتاری چیست؟

تصویری از کمک به افراد

ارزش چیزی است که برای یک فرد و یا گروهی از افراد اهمیت دارد. ارزش‌ها انواع مختلفی دارد. برخی از چیزها، **ارزش مادی** دارند، یعنی با پول می‌توان برای آن قیمت تعیین کرد، اما برخی از چیزها **ارزش احساسی** دارند. برای مثال یک یادگاری از پدر و مادر برای شما ارزش احساسی دارد و ممکن است که شما حاضر نباشید که آن را به هیچ قیمتی بفروشید. این نوع ارزش‌ها جنبه فردی دارند و به آنها «**ارزش‌های شخصی**» نیز می‌گویند.

برخی از ارزش‌ها مانند خدا، پیامبران، ائمه اطهار و اولیاء خدا و یا باورهای دینی، جزء «**ارزش‌های دینی**» قرار می‌گیرند. این نوع از ارزش‌ها در دنیا بیش از سایر ارزش‌ها طرفدار دارد. به افراد متدین، باتقوی، نیکوکار و مفید به حال جامعه احترام می‌گذاریم چون برای ما ارزش‌های دینی بسیار مهم است.

برخی از چیزها به این علت ارزش دارند که از آنها برای به دست آوردن چیزهای دیگر استفاده می‌کنیم. به این چیزها «**ارزش‌های ابزاری**» می‌گویند. برای مثال پول یک ارزش ابزاری است، زیرا مردم از آن به عنوان یک وسیله برای خرید کالا و خدمات از دیگران استفاده می‌کنند.

فعالیت ۱:

چند نمونه از ارزش‌های ابزاری را نام ببرید؟

آیا تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است و یا یک ارزش مادی؟

برخی از چیزها **ارزش ذاتی** دارند، یا به عبارتی به خودی خود چیزهای باارزشی هستند مانند خوشبختی، عشق، احترام، زیبایی، حقوق بشر، صلح، بشردوستی، عدالت، آزادی و خدمت به مردم. همه مردم جهان معمولاً به این ارزش‌ها اهمیت می‌دهند. چیزهایی که ارزش ذاتی دارند، به آنها «**ارزش‌های جهانی**» نیز می‌گویند.

فعالیت ۲:

چند نمونه از ارزش‌های ذاتی یا جهانی را نام ببرید؟

آیا کمک به نیازمندان یک ارزش ذاتی است و یا یک ارزش ابزاری؟

به تدریج که یک فرد به سنی می‌رسد که به لحاظ عقلانی رشد بیشتری پیدا می‌کند، می‌تواند فرق خوب را از بد تشخیص دهند و به ارزش‌های جدیدی پی ببرند که به آنها «ارزش‌های اخلاقی» می‌گویند. ارزش‌های اخلاقی به ما کمک می‌کنند تا براساس آنها در مورد خوب و بد کارها قضاوت کنیم. ارزش‌های اخلاقی متأثر از باورهای دینی و یا اهمیت ذاتی آنهاست.

آیا می‌توانید به چند نمونه از ارزش‌های اخلاقی اشاره کنید؟

افراد چگونه ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارند؟

هر یک از ما در زندگی ارزش‌های مورد علاقه خود را با رفتارهایمان به نمایش می‌گذاریم.

فعالیت ۳: جملات زیر را تکمیل کنید.

- فردی که نماز می‌خواند ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارد.
- فردی که صداقت و راستی از خود نشان می‌دهد ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارد.
- فردی که از عدالت، آزادی و بشردوستی طرفداری می‌کند ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارد.

نکته مهم

شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش‌های او و رفتارهایی دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می‌گذارد.

تضاد ارزش‌ها

افراد در نظام ارزشی خود با یکدیگر متفاوت هستند، به همین علت ممکن است که با یکدیگر اختلاف پیدا کنند. تفاوت در ارزش‌ها امری طبیعی است. مشکلات دنیای امروز به خطر اختلاف مردم جهان در ارزش‌های آنهاست. با این حال انسان‌های دنیا با پذیرش یک‌سری از ارزش‌های جهانی می‌توانند در کنار یکدیگر، با خیال راحت و در صلح و آرامش زندگی کنند.

فعالیت ۴:

تعدادی از ارزش‌های جهانی را پیشنهاد کنید که مردم دنیا با پذیرش آنها بتوانند به آسانی در کنار یکدیگر و به دور از اختلاف زندگی کنند؟

معیارهای رفتاری کدام است؟

افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام رفتارها برای خودشان مقدار یا حد و حدودی در رفتار قایل هستند که به آنها «معیارهای رفتاری» می‌گویند. این معیارها تابع نظام ارزشی یک فرد است. برای مثال فردی که به بهداشت و سلامت خود اهمیت می‌دهد، ممکن است که در هر هفته دویار استحمام کند، لباس‌های خود را در هفته دویار تعویض کند، در طول شبانه‌روز دویار مسواک بزند و ... و یا فردی که به ارزش‌های اجتماعی مانند قانون و مقررات اهمیت می‌دهد، سعی می‌کند که:

- مالیات خود را به موقع پرداخت کند.
- قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کند.
- از ریختن زباله در کوچه و خیابان پرهیز کند.

فعالیت ۵:

با توجه به اهمیت ارزش سلامتی و اخلاق چند معیار رفتاری در جدول زیر برای خودتان بنویسید.

معیار رفتاری	نظام ارزشی
	حفظ سلامتی برای من اهمیت دارد.
	پایبندی به ارزش‌های اخلاقی برای من بسیار مهم است.

انعطاف در معیارهای رفتاری

تفاوت در معیارهای افراد ممکن است که به ایجاد تضاد و یا عدم توافق در افراد منجر شود. برای مثال دو برادر یا دو خواهر ناچار هستند که در یک اتاق زندگی کنند، یکی از آنها دوست دارد که در ساعت ۱۰ شب بخوابد و دیگری دوست دارد تا ساعت ۱۲ شب به تلویزیون نگاه کند. یکی طرفدار نظم در اتاق است و دیگری عادت به بی‌نظمی دارد. این دو باید چگونه عمل کنند تا تضاد کمتری با یکدیگر پیدا کنند؟

فعالیت در منزل:

- ۱- چند چیز را نام ببرید که برای آنها می‌توان ارزش مادی تعیین کرد؟
- ۲- چند چیز را نام ببرید که برای آنها نمی‌توان ارزش مادی در نظر گرفت؟

رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما

محل تصویر

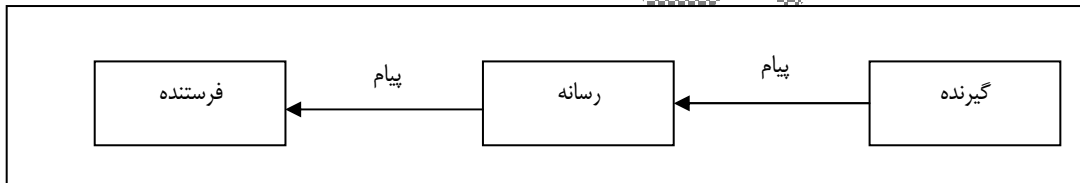
فعالیت ۱:

شما حتماً نام رسانه و یا رسانه‌های جمعی را زیاد شنیده‌اید. این واژه‌ها چه چیزی را در ذهن شما به یاد می‌آورد؟

• فرق رسانه با پیام چیست؟

• آیا می‌توانید چند رسانه مختلف را نام ببرید؟

• در زمان‌های قدیم انسان چگونه پیام خود را به دیگران منتقل می‌کرد؟



قدیمی‌ترین رسانه‌ها که به آنها رسانه‌های فردی می‌گفتند سخن گفتن، حرکات دست و حالت چهره بود که انسان از طریق آنها پیام خود را به دیگری منتقل می‌کرد. این نوع از رسانه‌ها نیازی به ابزار و فناوری نداشت. اما انسان نیاز داشت که پیام خود را زودتر، سریع‌تر، به جاهای دورتر و یا به تعداد بیشتری از افراد منتقل کند. به همین دلیل فناوری ابداع شد. برای مثال بلندگو برای انتقال صدا به مکان‌های دور دست، صنعت چاپ برای انتقال اطلاعات به تعداد بیشتری از مردم، تلفن، رادیو، بی‌سیم برای انتقال سریع صدا به مکان‌های دورتر اختراع شد. تلویزیون و اینترنت برای انتقال صدا، تصویر و نوشته به وجود آمد.

رسانه: اشاره به وسیله‌ای دارد که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر و یا تعداد زیادی از مردم منتقل می‌کند.

پیام: گفته‌ها، حرکات، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر و یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله یک رسانه منتقل می‌شود.

رسانه‌های جمعی را می‌توان به سه گروه عمده تقسیم کرد: رسانه‌های چاپی، رسانه‌های سخن‌پراکنی و اینترنت.

فعالیت ۲:

- چند نمونه از رسانه‌های چاپی را نام ببرید؟
- چرا روزنامه‌ها بهتر از کتاب می‌تواند پیام را به مردم منتقل کند؟
- چند نمونه از رسانه‌های سخن‌پراکنی را نام ببرید؟
- اینترنت چیست؟

رسانه‌های چاپی

کتاب، قدیم‌ترین رسانه است. اولین روزنامه در سال ۱۶۰۵ توسط یوهان کارلوس در شهر استراسبورگ و در اروپا منتشر شد و سپس در فرانسه، انگلیس، آمریکا و استرالیا اولین روزنامه‌ها وارد زندگی مردم گردید. روزنامه‌ها در سراسر دنیا از جمله ابزارهایی هستند که پیام دولت‌ها، احزاب و مردم را به دیگران منتقل می‌کند. بیشتر مردم روزنامه‌ها را به‌طور مرتب می‌خوانند. افرادی که روزنامه‌ها را مطالعه می‌کنند بیشتر در جریان حوادث و مسائل کشور خود و یا سایر کشورها قرار دارند. این افراد به‌لحاظ اجتماعی و سیاسی فعال‌تر از بقیه هستند و از سواد بالاتری برخوردارند.

مجلات یکی دیگر از رسانه‌های مکتوب است. آنها کتابچه‌های کوچکی هستند که ممکن است به‌صورت هفتگی، دوهفته یکبار و یا فصلی منتشر شوند. موضوع این مجلات مختلف است.

◀ کدام مجلات را می‌شناسید که به‌صورت هفتگی، دوهفته یکبار، ماهانه و یا فصلی منتشر می‌شود، تعدادی از این مجلات را نام ببرید؟

نفوذ رسانه‌های چاپی بر روی افکار، تصمیمات و شیوه زندگی ما بسیار مهم است. نقش روزنامه‌ها در حفظ امنیت و ثبات در جامعه، هدایت مردم و مسئولان در جهت صحیح، آگاهی از اقدامات دولت در زمینه‌های مختلف و یا بسیج مردم در زمینه‌های مختلف بسیار مهم است، به‌همین علت دولت‌ها بروی مطالب روزنامه‌ها حساسیت زیادی دارند.

رسانه‌های چاپی در مقایسه با سایر منابع خبری مسئولیت بیشتری دارند و باید به صحت اخبار و اطلاعاتی که به مردم می‌دهند مسئولیت بیشتری را احساس کنند. بیشتر اخباری که در تلویزیون گفته می‌شود معمولاً تکرار مطالبی است که در روزنامه‌ها آورده می‌شود.

فعالیت ۳: (بحث کلاسی)

- مهم‌ترین روزنامه‌های کشور ما کدامند؟ محتوای این روزنامه‌ها بیشتر در ارتباط با چه موضوعاتی است؟

- در تولید یک روزنامه چه مشاغلی درگیر هستند؟

رسانه‌های سخن‌پراکنی

مهم‌ترین این رسانه‌ها رادیو و تلویزیون هستند. بسیاری از مردم جهان اخبار، اطلاعات و یا فیلم‌های مورد علاقه خود را از طریق تلویزیون دنبال می‌کنند.

فعالیت ۴: (بحث کلاسی)

- مزایای رادیو در مقایسه با تلویزیون چیست؟
- مزایای تلویزیون در مقایسه با رادیو چیست؟
- چه کسانی به رادیو بیشتر گوش می‌کنند؟

- چرا تلویزیون بیش از رادیو مورد استقبال مردم قرار گرفته است؟
- تلویزیون چگونه می‌تواند بر طرز تفکر و زندگی مردم تأثیر کند؟

پس از اختراع موشک‌های فضایی و قمرهای مصنوعی، این امکان برای انسان فراهم شد تا بشر به مدار زمین و کره ماه مسافرت کند. پیشرفت علم باعث شد ایستگاه‌های فضایی در مدار زمین بوجود آید و امکان تبادل اطلاعات، اخبار و تصاویر، از طریق ماهواره‌ها به نقاط مختلف جهان فراهم شود.

امروزه تلویزیون‌ها علاوه بر اطلاعات و اخبار داخل کشور می‌توانند اطلاعات و اخبار سایر کشورها را نیز دریافت کنند. دولت‌ها با توجه به عقاید، نوع فرهنگ، مقاصد اقتصادی و فرهنگی و اختلافات سیاسی خود با دیگر کشورها از رادیو و یا تلویزیون‌هایی که قادر به دریافت اطلاعات از سایر کشورها هستند، به صورت‌های مختلف استفاده می‌کنند. در موارد زیادی **تلویزیون‌های بیگانه به‌ویژه دشمنان ایران و اسلام سعی دارند که اعتقادات، ارزش‌های اخلاقی و یا وحدت ملی کشور ما را مورد تهدید قرار دهند.** به همین علت جوانان و مردم ما باید بسیار هوشیار باشند.

سواد رسانه‌ای، اشاره به دانش، مهارت و بصیرت لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه‌ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه‌ها، شناخت اثرات پیام‌ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ما دارد.

اینترنت

با اختراع رایانه (کامپیوتر) و گسترش ماهواره‌ها، شبکه‌های رایانه‌ای توسعه یافت و امکانات تازه‌ای در اختیار مردم جهان قرار گرفت و اینترنت وارد زندگی مردم شد. **اینترنت یعنی شبکه‌های کامپیوتری که به یکدیگر و مراکز**

اصلی تأمین کننده این اطلاعات متصل است. این رسانه امروزه زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. از طریق اینترنت این امکان برای افراد فراهم شده است که به‌آسانی بتوانند پیام‌ها و یا تصاویر خود را به سایر نقاط جهان بفرستند، به‌صورت مستقیم با یکدیگر گفتگو کنند و به‌انواع مقالات علمی و اخبار روز در سراسر جهان دسترسی پیدا کنند.

در اینترنت دو نوع شبکه اطلاعاتی وجود دارد: (۱) **وب‌گاه (وب‌سایت)** و (۲) **وب‌نوشت (وبلاگ)**.

وب‌گاه مجموعه‌ای از صفحات است که شامل متن‌های نوشتاری، فایل‌های صوتی و تصویری است. وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات و یا شرکت‌ها، اطلاعات خود را بر روی وب قرار می‌دهند تا دیگران از طریق وارد کردن یک‌سری واژه‌های کلیدی در رایانه بتوانند وارد این سایت‌ها شوند و از محتوای آنها استفاده کنند.

وب‌نوشت اشاره به نوشته‌های روزانه افراد دارد. این سایت‌ها، شخصی است و مربوط به یک نفر یا گروه خاص می‌باشد. وب‌نویس (بلاگر) با توجه به‌علاقه شخصی خود نظرات خود را در مورد موضوعاتی مانند اجتماع، سیاست، هنر، ادبیات، دین و غیره با بینندگان خود در میان می‌گذارد. اطلاعات وب‌های شخصی معتبر نیست و در موارد زیادی نمی‌توان به آنها اعتماد کرد. از این وب‌ها گاه، سوءاستفاده‌های زیادی صورت می‌گیرد و به‌همین علت مشکلات زیادی در کشورها برای افراد و خانواده‌ها بوجود آمده است. علت اینکه در کشور ما پلیس سایبری بوجود آمده است به‌همین علت بوده است. این نهاد به جنایت‌های اینترنتی رسیدگی می‌کند. اطلاعات موجود در اینترنت همچون یک چاقوی تیز است. از چاقو می‌توان هم در جهت درست و هم نادرست استفاده کرد. همه‌چیز بستگی به این دارد که ما چگونه از آن وسیله استفاده کنیم.

مهارت‌های بهره‌گیری از رسانه‌ها

رسانه‌ها ما را با انبوهی از اطلاعات روبرو می‌کنند. باید یاد بگیریم که تشخیص دهیم از محتوای هر رسانه چگونه استفاده کنیم، کدام اطلاعات درست است و کدام غلط، کدامیک به سود ما و یا کشور ماست و کدامیک به زیان ماست. رهنمودهای زیر به شما یاد می‌دهد که از رسانه‌ها چگونه استفاده کنیم.

۱- از رسانه‌ها به‌شکل درست در جهت رشد خود و دیگران استفاده کنیم.

۲- در مورد صحت تبلیغات رسانه‌ها که با اهداف مختلف صورت می‌گیرد، دقت کنیم.

۳- به خودمان اجازه ندهیم که از فناوری نظیر تلفن، موبایل، اینترنت و ... استفاده نادرست کنیم، مراقب افرادی که به‌هردلیل تصمیم به سوءاستفاده از ما هستند باشیم.

۴- جهان‌خواران دنیا، افراد بی‌بند و بار و ضدانقلاب‌های فراری؛ با راه‌اندازی برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای به‌دنبال آسیب‌زدن به دین، اخلاقیات و وحدت کشور ما هستند، این شبکه‌ها در خدمت مراکز جاسوسی جهان بوده و

باترویج بی‌بندوباری اخلاقی، حمله به اسلام، گسترش خشونت و ایجاد اختلاف بین مردم، اهداف پلید خود را دنبال می‌کنند.

۵- با دیدن تصاویر ماهواره‌ای خودتان را نبازید. خودباختگی، تقلید کورکورانه، تباهی اخلاق و بوجود آوردن نسلی زبون و ترسو از اهداف مهم جنگ رسانه‌ای دشمن است.

ضرب‌المثل‌ها:

- ◀ نعره هیچ شیرینی خانه چوبی را خراب نمی‌کند. من از رفتار بی‌سروصدای موریانه‌ها می‌ترسم.
- ◀ دشمنی که کلام شیرین دارد، شمشیرش بسیار تیزتر است.

فعالیت در منزل:

از دو فعالیت زیر یکی را انتخاب کنید.

۱- با جمع‌آوری انواع روزنامه‌ها، مجلات در دسترس و تصاویری از رسانه‌های مختلف، نمایشگاهی را در مدرسه خود تشکیل دهید.

۲- در مورد محاسن و محدودیت‌های یک رسانه تحقیق کنید.

آداب و مهارت‌های سفر کردن

تصویری از ترمینال مسافری

فعالیت ۱: (بحث گروهی)

سفر آزموده کند مرد را
هم از دل براند غم و درد را
زگیتی بد و نیک بنمایدش
وز آن گنج دانش بیفزایدش

- سفر کردن یعنی چه و چه تفاوتی با مهاجرت دارد؟
- چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟
- شما و یا خانواده شما چگونه خود را برای یک سفر آماده می‌کنید؟
- انواع سفر را با توجه به هدف آن نام ببرید؟
- منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

بیرون رفتن موقت از محل زندگی خود به مکانی دیگر (روستا، شهر و یا کشور خارجی) به قصد انجام یک کار را **سفر** می‌گویند. در صورتی که هدف از مسافرت تغییر محل زندگی باشد به این عمل **مهاجرت** می‌گویند.

در دین اسلام (قرآن کریم و سخنان پیشوایان دین) به سفر کردن توصیه شده است. برای مثال در قرآن کریم آمده است:

▪ قل سیرو فی الارض فلینظر و کیف کان عاقبه المجرمین (سوره نمل، آیه ۶۹)

"در زمین مسافرت کنید و عاقبت زندگی افراد گناهکار را مشاهده کنید."

▪ قل سیرو فی الارض فانظروا کیف بداء الخلق (سوره عنکبوت، آیه ۲۰)

"در زمین مسافرت کنید و چگونگی خلقت و آفرینش را مشاهده کنید."

در حدیثی از پیامبر اسلام (ص) آمده است که فرمود: مسافرت کنید تا سلامتی و روزی پیدا کنید.

امام علی (ع) سفر کردن را یکی از راه‌های کسب درآمد می‌داند و می‌فرماید هرگاه روزگار بر یکی از شما دشوار شد و پس از سرزمین خود خارج شود و بیهوده خود و خانواده‌اش را با غصه خوردن غمگین نکند.

امام صادق (ع) هدف از سفر مجاز را توشه‌یافتن برای آخرت، کسب درآمد اقتصادی و لذت و تفریح برمی‌شمارد. کسب سلامتی (شادابی و تجدید قوا) نیز به‌عنوان یکی از اهداف سفر در روایات دینی مطرح شده است.

مسافرت کردن در صورتی که فرد قصد درستی داشته باشد، برای فرد فرصتی فراهم می‌کند تا خود و دیگران را بشناسند، تحمل رنج‌ها و سختی‌ها، کسب تجربیات جدید موجب پخته شدن فرد می‌شود.

مسافرت به‌نقاط مختلف چه در داخل و یا خارج از کشور سبب گسترش فهم و دانایی، آشنایی با فرهنگ‌ها و آداب و رسوم اقوام و ملت‌ها، آگاهی از نقاط قوت و ضعف آنها و توسعه تجارب انسان می‌شود. انسان با کسب این تجارب می‌تواند به بهتر شدن زندگی خود کمک کند.

انواع سفر:

افراد با نیت‌های مختلفی سفر می‌کنند نظیر کسب درآمد، کسب سلامتی و درمان، دیدن اقوام و خویشاوندان، کسب مهارت‌های حرفه‌ای، توسعه تجارب علمی، زیارت، کسب نشاط روحی، دیدن مناظر طبیعت، دیدن شهرها و کشورها، دیدن آثار تاریخی نمونه‌هایی از این سفرهای مختلف است. سفر ممکن است به صورت فردی و یا جمعی باشد.

فعالیت ۲: (بحث کلاسی)

- گردشگری چیست؟
- گردشگری مذهبی چه تفاوتی با گردشگری مذهبی و فرهنگی دارد؟
- توسعه گردشگری داخلی و خارجی چه فوایدی دارد؟
- فراهم کردن فرصت برای گردشگران خارجی (مسلمان و غیرمسلمانان) با هدف بازدید از ایران چه فوایدی برای کشور دارد؟

آداب سفر

مسافرت کردن چه از نوع کوتاه‌مدت و یا طولانی آن، بدون شک ممکن است که با مشکلاتی همراه باشد. در گذشته مشکلات مسافرت‌ها خیلی بیشتر از حال حاضر بوده، خوش‌بختانه امروزه مسافرت‌ها به مراتب راحت‌تر از گذشته شده است، اما در هر حال در انجام سفر باید یک‌سری از دستورات و ملاحظات برای افزایش ایمنی، حفظ سلامتی و بهره‌گیری بیشتر از سفرها، توسط مسافر رعایت شود.

۱- داشتن هدف درست از مسافرت:

مقصد مسافرت باید پاک و درست باشد و نباید به قصد نافرمانی از خداوند صورت گیرد. تجربیات نشان داده است افراد زیادی جان خود را به خاطر اهداف نادرستی که در سفر دنبال کرده‌اند از دست داده‌اند و یا تا پایان عمر درگیر در پیامدهای آن بوده‌اند.

۲- پرهیز از مسافرت‌های انفرادی:

تنهایی سفر کردن بستگی به طول سفر، مکان سفر و محل بازدید، سن آدمی، جنسیت و شرایط جسمانی افراد دارد. حتی امروزه که سفرها راحت‌تر از گذشته شده است باز سفرهای تنهایی و طولانی به‌ویژه برای افراد مسن و کم‌تجربه، خالی از خطر و با مشکل نخواهد بود.

نکته آموزنده:

پیامبر بزرگوار اسلام (ص) در وصیت خود به امام‌علی (ع) فرمود: یا علی! در هیچ سفری تنها خارج مشو، زیرا شیطان، یار شخص تنهاست و او از دو نفر دور است و باز می‌فرماید: یا علی! هرگاه شخصی به تنهایی مسافرت کند به لغزش و گمراهی می‌افتد.

۳- پیش‌بینی نیازهای مادی در طول سفر:

منظور پیش‌بینی هزینه سفر، غذا، لوازمات بهداشتی و داروهای موردنیاز است.

۴- خواندن دور رکعت نماز، خواندن دعا و دادن صدقه قبل از سفر:

بسیاری از افراد به خاطر غفلت از این نکات مهم در طول سفر دچار حوادث و مشکلاتی شده‌اند که تا مدت‌ها و یا تا پایان عمر همچنان گرفتار پیامدهای آن هستند. دعا به درگاه خداوند، اثرات مفید یک سفر را بیشتر می‌کند، خطرات را برطرف می‌کند و مشکلات سفر را آسان می‌کند. از جمله دعاهایی که قبل از سفر توصیه شده است این است: «بسم‌الله، اَمَنْتُ بالله، توکلت علی‌الله، ماشاءالله، لاحول ولاقوة الا بالله».

۵- مراعات حال همسفران و برخورد خوب با آنها:

همکاری در طول سفر، سازگاری با همسفران، تحمل مشکلات به‌ویژه در سفرهای جمعی و اردوها، توجه به توانایی افراد، پرهیز از زرنگی و یا خرج خود را به گردن دیگران انداختن به‌ویژه در گردش با دوستان و مشورت با افراد بزرگتر از جمله نکاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

۶- مواظبت بر خواندن نماز در اول وقت:

سفر کردن نباید موجب غفلت انسان از خداوند متعال گردد. مسافرت به نقاط مختلف کشور و یا خارج نباید ما را از نماز و دعا غافل کند. فراموش نکنیم که آرامش واقعی در جلب رضایت خداوند است و اگر خداوند بخواهد یک سفر می‌تواند اسباب نشاط روحی ما شود و فواید زیادی را بدنبال داشته‌است.

۷- آوردن هدیه و سوغات برای اهل خانه و قدردانی از خداوند متعال به جهت بازگشت توأم با سلامتی از سفر:

بردن سوغات حتی به مقدار کم از جمله دستورات دین اسلام است. سوغات نوعی هدیه است که موجب نزدیکی دل‌های افراد به یکدیگر و جلب محبت می‌شود.

فعالیت در منزل:

- با پرسش از والدین در یک برگه کاغذ، چهار نوع از سفرهای خود و یا خانواده را در ۵ سال گذشته در ستون سمت راست و نتایج هر یک را در ستون سمت چپ به‌طور خلاصه بنویسید. برخی از این امسافرت‌ها و نتایج آن را در کلاس برای دوستان خود بخوانید.

نوع سفر	نتایج

آداب و مهارت‌های گردش‌های علمی و سفرهای اردویی

تصویری از گردش علمی دانش‌آموزان

بازدیدها و یا مسافرت‌ها از یک مکان ممکن است که فردی، دو نفره، گروهی، خانوادگی و یا به صورت جمعی صورت گیرد. بازدیدها و یا مسافرت‌های جمعی دانش‌آموزان بر دو گونه است: (۱) گردش‌های علمی و (۲) اردو. در گردش‌های علمی تعداد شرکت‌کنندگان محدود است. این بازدیدها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه‌های درسی دارد. گردش علمی ممکن است که در یک روستا، یک شهر، بازار، کارخانه، طبیعت، حاشیه رودخانه، بازدید از یک موزه، بازدید از روستاهای مجاور و یا شهرهای نزدیک و در مواردی از شهرها و مکان‌های دور صورت گیرد. مکان‌های مورد بازدید در گردش‌های علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه‌های درسی است.

فعالیت ۱:

- مشخص کنید هر یک از فعالیت‌های زیر با کدامیک از برنامه‌های درسی ارتباط دارد؟

مکان بازدید	برنامه درسی مرتبط
موزه‌ها	
آثار تاریخی	
رودخانه	
کارگاه تولید	
نمایشگاه	
جنگل	
تپه	

زیارتگاه	
دارالقرآن	
مناطق عملیاتی دفاع مقدس	

گردش‌های علمی انواع مختلفی دارند، مانند گردش‌های علمی یک تا دو ساعته، گردش‌های علمی نیم‌روزه، گردش علمی یک روزه، گردش علمی دو روزه، و یا گردش علمی هفتگی.

اردو نوعی مسافرت دسته‌جمعی با هدف تفریح، کسب مهارت‌های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی، زیارت اماکن خاص و یا سیاحت است. در اردوها افراد برای مدت محدودی و براساس یک برنامه در یک مکان یا مکان‌های خاصی بسر می‌برند. اردو ممکن است که از نوع ورزشی، تربیتی، تفریحی و یا ترکیبی از اینها باشد.

اردوهای کشوری اغلب نوعی سفرهای تفریحی، زیارتی و آموزشی است که در آن جمعیت دانش‌آموزی زیادی از شهرهای مختلف کشور، در یک محل خاص و برای چند روز اجتماع می‌کنند. این نوع از اردوها با بازدید از مکان‌های خاصی نیز همراه است. برای مثال می‌توان به اردوی راهیان نور و یا اردوهای تابستانی اشاره کرد که توسط سازمان بسیج دانش‌آموزی و یا معاونت تربیتی آموزش و پرورش و با همکاری مناطق مختلف آموزش و پرورش برگزار می‌شود.

مقایسه اهداف گردش‌های علمی با اهداف اردوهای تربیتی

اهداف گردش‌های علمی	اهداف اردوهای تفریحی - آموزشی
• مشاهده علمی پدیده‌ها، فرایندهای طبیعی و تولیدی	• کسب مهارت‌های زندگی جمعی و تقویت روحیه همبستگی بین دانش‌آموزان مناطق مختلف ایران
• مشاهده مکان‌های فرهنگی، مذهبی، جغرافیایی و اجتماعی و علمی	• تقویت اعتقادات دینی و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی در بین دانش‌آموزان
• تنوع‌دادن در شیوه تدریس توسط معلمان	• تقویت روحیه نظم‌پذیری، همزیستی و انس و الفت بین دانش‌آموزان
• آشنایی با منابع متنوع یادگیری در خارج از مدرسه	• آشنا کردن دانش‌آموزان با فرهنگ‌های مختلف مردم ایران، اماکن زیارتی، باستانی و سیاحتی کشور
• جمع‌آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع	• تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری، همکاری و مشارکت جویی
• افزایش مهارت‌های اجتماعی و فرصت دادن به دانش‌آموزان برای بحث و تبادل نظر	• کشف خلاقیت‌های علمی، هنری، ورزشی و کشف استعدادها و نرفته
	• تمرین زندگی ساده و بالابردن روحیه تحمل و سختی
	• آشنایی با مناطق عملیاتی و تلاش‌های رزمندگان در طول هشت سال دفاع مقدس

• تقویت روحیه اعتماد به نفس و زندگی مستقل از خانواده

آداب و مهارت‌ها در برگزاری گردش‌های علمی و اردوها

مربیان و دانش‌آموزانی که در گردش‌های علمی و اردوها مشارکت می‌کنند نیازمند دانستن یک‌سری از دانش‌ها و مهارت‌ها هستند تا بتوانند از نتایج این گردش‌ها بیشترین فایده را ببرند. در جدول زیر مهارت‌های مورد نیاز برای مشارکت در گردش‌های علمی و اردوها اشاره شده است:

مهارت‌های شرکت در اردو	مهارت در انجام گردش‌های علمی و شرکت در آن
• توجه به آداب مسافرت (استمداد از خداوند، مسافرت به نیت خیر و بدن پاک)	• توجه به آداب مسافرت به‌ویژه در گردش‌های یک روزه و دو روزه خارج از شهر و یا مسافرت به شهرها و مناطق دیگر
• نشان دادن روحیه سعه‌صدر، همکاری، مسئولیت‌پذیری، اطاعت و هماهنگی از مسئولان در طول سفر، پرهیز از تک‌روی، اقدامات خودسرانه و بی‌نظمی	• نشان دادن روحیه همکاری و سازگاری با دیگران
• پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (لباس، لوازم بهداشتی، دفترچه بیمه‌درمانی، کفش مناسب، پول (در حد متعادل))	• پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (کفش مناسب، وعده غذایی، دفترچه یادداشت)
• احترام به قومیت‌های مختلف مردم ایران و تلاش در پیدا کردن دوست در بین آنها	• توجه به مسائل ایمنی در گردش‌های علمی
• تلاش در حفظ سلامت فردی و جمعی	• جمع‌آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع
• داشتن تلفن همراه مربیان و آدرس محل اسکان	• ثبت مشاهدات به‌هنگام گردش علمی
• رعایت مقررات اردوگاه	
• پرهیز از آوردن طلاجات و وسایل گران‌قیمت	
• ثبت مشاهدات و خاطرات در طول سفر	

فعالیت ۲:

- برای برگزاری یک گردش علمی یک روزه به کمک مربی تربیتی، معلمان علاقمند و مدیر مدرسه برنامه‌ریزی کنید و در یک روز پنج‌شنبه آن را به اجرا درآورید.

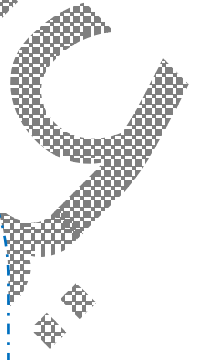
عبد

وفا

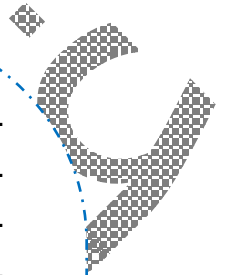
استاد

فعّالیت‌های اختیاری

فقالیت اختیاری شماره ۱:

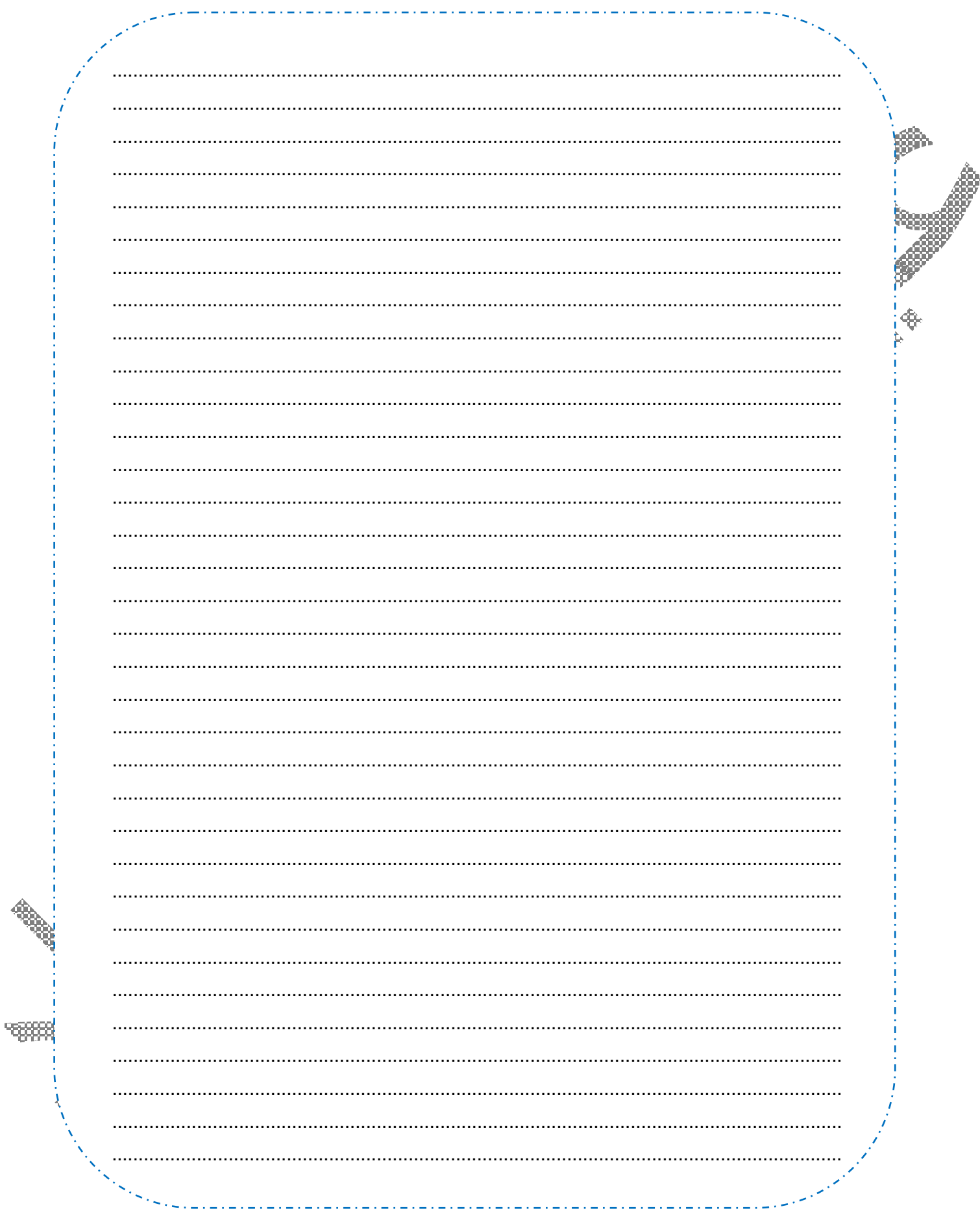


A large writing area with a blue dashed border and horizontal dotted lines for text entry.



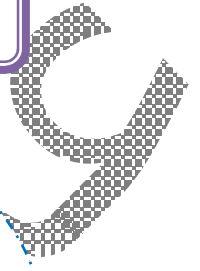
A large, vertically oriented rounded rectangle with a blue dashed border. Inside the rectangle, there are 28 horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a guide for handwriting practice.



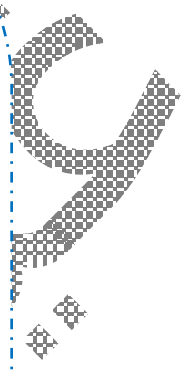


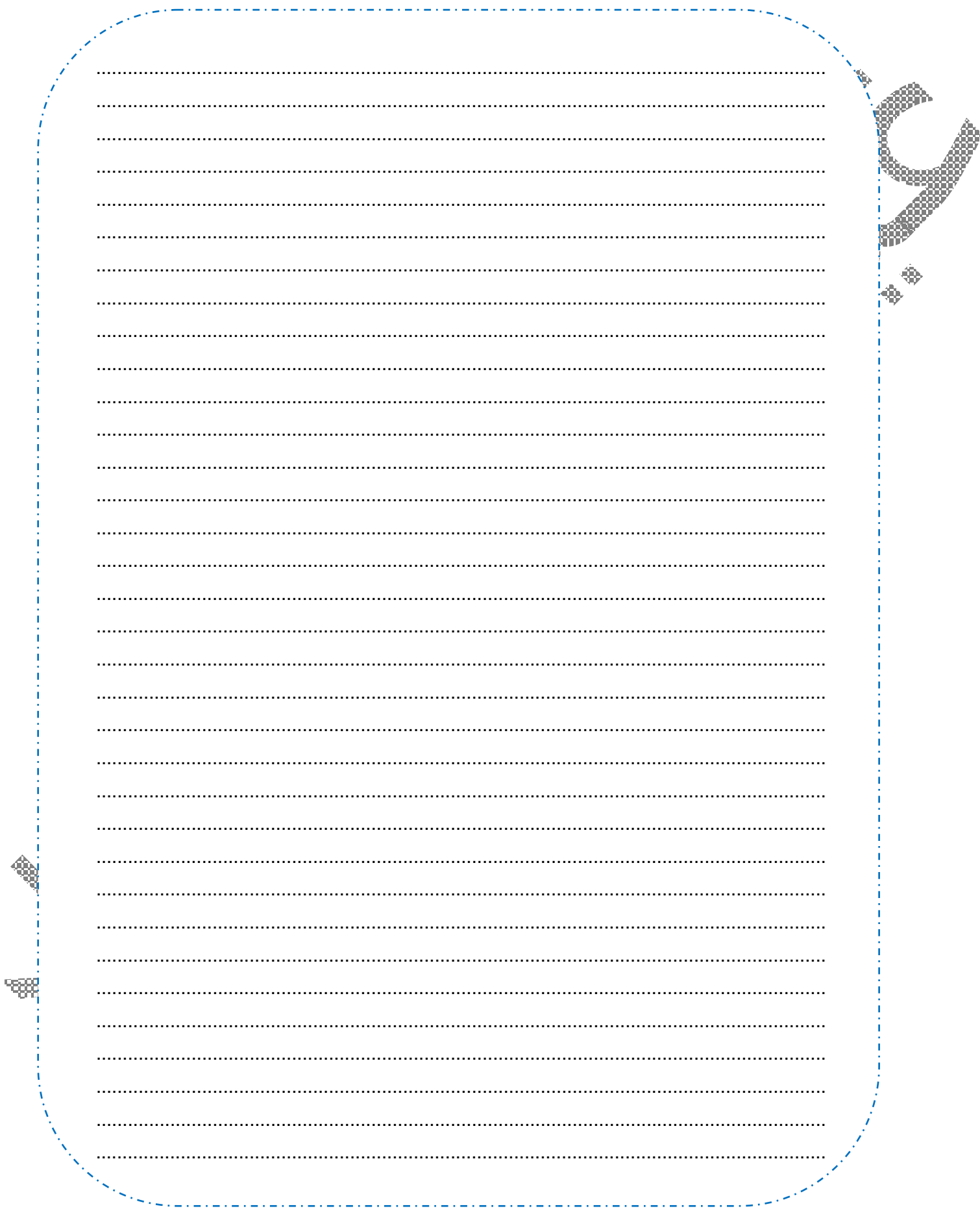
فقالیت اختیاری شماره ۲:

A large rounded rectangular area with a blue dashed border, containing 25 horizontal dotted lines for writing.



A large rounded rectangular area with a blue dashed border, containing 28 horizontal dotted lines for handwriting practice.

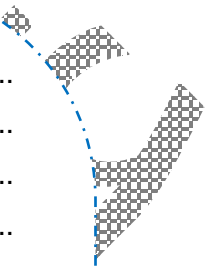




فقالیت اختیاری شماره ۳:

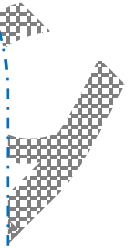
A large rounded rectangular area with a blue dashed border, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The area is decorated with a patterned border on the right and bottom edges.

A large rounded rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dotted lines for writing.



A large, vertically oriented rounded rectangle with a dashed blue border. Inside the rectangle, there are 25 horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a guide for writing. The corners of the rectangle are rounded. On the right side, there is a small, grey, textured tab-like shape protruding outwards. On the left side, there are two similar grey, textured tab-like shapes protruding outwards, one near the top and one near the bottom.

A large rounded rectangular frame with a blue dashed border. Inside the frame, there are 25 horizontal dotted lines for writing.



خود ارزیابی
نیمسال اوّل و دوم
تفکر و پژوهش

خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تا کنون انجام دادید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	عملکرد	مقیاس	بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، صحبت دیگران، با دقت توجه می‌کنم.							
۲	سؤال‌هایی می‌پرسم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.							
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.							
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.							
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (کنترل هیجان می‌کنم.)							
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.							
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.							
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.							
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.							
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.							
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.							
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.							
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.							
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.							
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.							
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.							
۱۷	به هنگام قضاوت در مورد رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.							
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.							
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.							
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.							
فراوانی (تعداد) هر ستون								

موارد توصیفی	ردیف
<p>مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۱
<p>فعالیت‌های مورد علاقه من این بود که:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۲
<p>من در..... پیشرفت کرده‌ام.</p>	۳
<p>من باید در زمینه..... بیشتر کار کنم.</p>	۴
<p>وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۵
<p>روش یادگیری من این است که:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۶
<p>امضا</p>	<p>نام و نام خانوادگی دانش‌آموز:</p>

خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تا کنون انجام دادید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	عملکرد	مقیاس	بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، صحبت دیگران، با دقت توجه می‌کنم.							
۲	سؤال‌هایی می‌پرسم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.							
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.							
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.							
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (کنترل هیجان می‌کنم.)							
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.							
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.							
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.							
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.							
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.							
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.							
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.							
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.							
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.							
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.							
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.							
۱۷	به هنگام قضاوت در مورد رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.							
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.							
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.							
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.							
فراوانی (تعداد) هر ستون								

ردیف	موارد توصیفی
۱	مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که:
۲	فعالیت‌های مورد علاقه من این بود که:
۳	من در پیشرفت کرده‌ام.
۴	من باید در زمینه بیشتر کار کنم.
۵	وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم:
۶	روش یادگیری من این است که:
نام و نام خانوادگی دانش‌آموز: امضا	

پیام پشت جلد

حضرت علی علیه السلام:

دوست مؤمن عقل است.

عقل

دوست

مؤمن

عقل

است