با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت



ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها

همه چیز
برای موفقیت
تو!

- دانلود رایگان آزمون های آزمایشی قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...
- دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس
- دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی (نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی
- دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی و شب امتحانی

کافیست هر فایلی که نیاز دارید را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir

t.me/irantooshe

گام به گام تفکر و سبک زندگی هفتم
بخش دوم

عنوان فصل: آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال اول)

از صفحه‌ی ۲۹ تا صفحه‌ی ۵۶ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال اول) آمده است.

مباحث فصل: من کیستم؟، خودآگاهی، مطالعه و یادگیری، مدیریت زمان، سبک زندگی، سبک‌های ارتباطی

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۳۰ · فعالیت ۱ (فردی) — توصیف خود ۴

۲ صفحه ۳۱ · فعالیت ۲ (فردی) — جدول پرسش و پاسخ درباره‌ی خود ... ۴

۳ صفحه ۳۱ · فعالیت ۳ (گروهی) — شباهت‌ها و تفاوت‌ها با اعضای گروه ... ۵

۴ صفحه ۳۲ · فعالیت در خانه — نقاط قوت و ضعف و نحوه‌ی اصلاح ... ۵

۵ صفحه ۳۴ · فعالیت ۱ — راهنمایی علی ۶

۶ صفحه ۳۴ · فعالیت ۲ — نقاط ضعف، اصلاح و احساس پس از آن ... ۷

۷ صفحه ۳۵ · پرسش — خودشناسی واقعی ۷

۸ صفحه ۳۷ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — یادگیری تا پایان عمر ... ۸

۹ صفحه ۳۸ · فعالیت ۲ (فردی) — روش مطالعه و یادگیری من ... ۸

۱۰ صفحه ۴۰ · پرسش — ایجاد انگیزه برای مطالعه‌ی درس کم‌علاقه ... ۹

۱۱ صفحه ۴۳ · پرسش — حدس نام روش پس‌ختام ۹

۱۲ صفحه ۴۴ · پرسش — چرا پس‌ختام؟ ۹

۱۳ صفحه ۴۴ · فعالیت در خانه — خلاصه‌ی یک کتاب کمک‌آموزشی ... ۱۰

۱۴ صفحه ۴۵ · پرسش — کمبود وقت یا انجام به‌موقع کارها ... ۱۰

۱۵ صفحه ۴۶ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — اهمیت عمر و فرصت‌های از دست‌رفته ... ۱۱

۱۶ صفحه ۴۶ · فعالیت ۲ — شغل آینده و برنامه‌ی رسیدن به آن ... ۱۱

۱۷ صفحه ۴۸ · فعالیت ۳ — هدف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت ... ۱۲

۱۸ صفحه ۴۹ · فعالیت در خانه — برنامه‌ریزی برای یک هفته ... ۱۲

۱۹ صفحه ۵۱ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — داستان فضیل‌بن عیاض ... ۱۳

۲۰ صفحه ۵۱ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — عوامل مؤثر بر سبک زندگی ... ۱۳

۲۱ صفحه ۵۲ · فعالیت ۳ (فردی) — مقایسه‌ی سبک زندگی خانواده‌ها ... ۱۴

۲۲ صفحه ۵۲ · فعالیت در خانه — مقایسه‌ی سبک زندگی افراد ... ۱۴

۲۳ صفحه ۵۳ · فعالیت ۱ — موقعیت ۱: فرهاد ۱۵

۲۴ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ — موقعیت ۲: سارا ۱۵

۲۵ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ — موقعیت ۳: سودابه ۱۵

۲۶ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ — موقعیت ۴: سحر و فاطمه ۱۵

۲۷ صفحه ۵۵ · فعالیت ۱ — موقعیت ۵: حمید و چنگیز ۱۶

۲۸ صفحه ۵۵ · فعالیت ۱ — موقعیت ۶: کامران و تیمور ۱۶

۲۹ صفحه ۵۶ · فعالیت ۲ (فردی) و فعالیت در خانه — ارزیابی شیوه‌ی رفتاری ... ۱۶

۳۰ صفحه ۵۶ · پرسش — من از این درس آموختم که ۱۷

۱ صفحه ۳۰ فعالیت ۱ (فردی)

جمله‌های زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

نمونه‌ی تکمیل‌شده:

من ۱۳ سال سن دارم. قد من ۱۵۵ سانتی‌متر است. وزن من ۴۷ کیلوگرم است. دانش‌آموز سال اول مدرسه‌ی متوسطه‌ی اول هستم. به دروس علوم و ریاضی علاقه دارم. هر نظری را بدون دلیل و فکر نمی‌پذیرم. از لحاظ عاطفی فردی مهربان و حساس هستم. به ورزش و مطالعه علاقه دارم. به خانواده‌ی خود وابسته و دلبسته‌ام و با دوستان خود صمیمی و صادق هستم و معتقدم که دوستی باید بر پایه‌ی احترام و راستگویی باشد. رعایت قوانین و مقررات را لازم و مایه‌ی نظم و آرامش جامعه می‌دانم. دین را راهنمای زندگی و مایه‌ی آرامش می‌دانم. ایران را سرزمین عزیز و پرافتخار خودم می‌دانم و دوست دارم در آبادی آن نقش داشته باشم.

پاسخ هر دانش‌آموز با ویژگی‌های واقعی خودش فرق می‌کند.

۲ صفحه ۳۱ فعالیت ۲ (فردی)

در یک برگه کاغذ جدولی مانند جدول زیر ترسیم کنید و به سؤالات آن پاسخ دهید. سپس سه نمونه از پاسخ‌ها در کلاس خوانده شود.

پرسش	پاسخ
از چه چیزهایی شاد و از چه چیزهایی غمگین می‌شوید؟	از موفقیت در درس، بازی با دوستان و دیدن خانواده شاد می‌شوم؛ از بیماری عزیزان، دروغ شنیدن و ناراحتی دیگران غمگین می‌شوم.
تا چه اندازه به خانواده‌ی خود دلبستگی دارید؟	خیلی زیاد؛ خانواده مهم‌ترین پشتیبان من است.
تا چه اندازه دوست دارید دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهید؟	بسیار دوست دارم؛ می‌خواهم هر روز چیز تازه‌ای یاد بگیرم.
تا چه میزان به کشور خود علاقه دارید و حاضرید به خاطر آن فداکاری کنید؟	به ایران بسیار علاقه دارم و حاضرم با درس خواندن و تلاش برای آبادانی آن فداکاری کنم.
ارزش‌ها و باورهای شما کدام است؟ (۳ مورد)	۱) خداباوری ۲) راستگویی ۳) احترام به دیگران
چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟	به‌دست آوردن دانش و مهارت، رسیدن به شغل مفید و خدمت به خانواده و جامعه.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۳ صفحه ۳۱ فعالیت ۳ (گروهی)

با اعضای گروه خود گفت‌وگو کنید:

در چه چیزهایی با آنها شباهت دارید؟ (خصوصیات ظاهری، رفتار، علایق و ...)

در چه چیزهایی با آنها تفاوت دارید؟

شباهت‌ها: همه هم‌سن و هم‌پایه‌ایم، به بازی و ورزش علاقه داریم، دوست داریم دوستان خوبی داشته باشیم و از معلم و خانواده‌ی خود حرف‌شنوی داریم.

تفاوت‌ها: در قد و وزن و رنگ مو و چشم، در درس‌های مورد علاقه (یکی ریاضی، دیگری هنر)، در رشته‌ی ورزشی دلخواه، در میزان خجالتی یا اجتماعی بودن و در سرعت تصمیم‌گیری.

نتیجه: انسان‌ها هم شباهت دارند و هم با هم متفاوت‌اند و باید تفاوت‌ها را محترم بشماریم.

۴ صفحه ۳۲ فعالیت در خانه

خصوصیات مثبت و نقاط ضعف خود را در جدول زیر بنویسید.

با شناخت نقاط ضعف خود، نحوه‌ی اصلاح آنها را بیان کنید.

این بررسی را در جلسه‌ی بعد به کلاس ارائه کنید.

خصوصیات مثبت (نقاط قوت) و خصوصیات منفی (نقاط ضعف)

خصوصیات مثبت (نقاط قوت)	خصوصیات منفی (نقاط ضعف)
مهربانی و کمک به دیگران	بی‌حوصلگی هنگام انجام تکالیف
راستگویی	دیر آماده شدن برای کارها
علاقه به یادگیری و مطالعه	زود عصبانی شدن در بازی
پشتکار در ورزش	کمرویی در جمع

نحوه‌ی اصلاح نقاط ضعف

نقاط ضعف	نحوه‌ی اصلاح آن
بی‌حوصلگی در انجام تکالیف	تقسیم تکالیف به بخش‌های کوچک، تعیین ساعت ثابت و پاداش دادن به خود پس از اتمام کار
دیر آماده شدن برای کارها	آماده کردن وسایل از شب قبل و تنظیم برنامه‌ی روزانه
زود عصبانی شدن	نفس عمیق کشیدن، نوشیدن آب و شمردن اعداد پیش از پاسخ دادن
کمرویی در جمع	تمرین صحبت کردن جلوی خانواده و شرکت در بحث‌های کلاسی

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

نتیجه: هر کس نقاط قوت و ضعفی دارد. با شناخت نقاط ضعف و تلاش برای اصلاح آنها می‌توانیم آنها را به نقطه‌ی قوت تبدیل کنیم و پیشرفت کنیم.

۵ صفحه ۳۴ فعالیت ۱

علی را راهنمایی کنید. او چه باید بکند.

این رفتار علی ناشی از کدام یک از موانع خودآگاهی است؟

او برای رسیدن به این آرزو، چه قدم‌هایی را باید بردارد؟

اولین قدم او چه باید باشد؟

مانع خودآگاهی: توقعات و انتظارات بیش از حد (خود ایده‌آل)؛ علی فقط در خیال خود را قهرمان می‌بیند و به توانایی‌های واقعی‌اش توجه نمی‌کند.

قدم‌های لازم:

1. توانایی‌ها و نقاط ضعف و قوت خود در فوتبال را واقع‌بینانه بشناسد.
2. هدف بزرگ خود را به هدف‌های کوچک (مثلاً بهتر شدن در دریبل و پاس) تقسیم کند.
3. به باشگاه یا تیم مدرسه برود و با راهنمایی مربی منظم تمرین کند.
4. به ورزش، تغذیه و خواب خود توجه کند و درس‌هایش را هم رها نکند.
5. با تلاش و پشتکار، بدون غرور، به راه خود ادامه دهد.

اولین قدم: شناخت واقعی خود و پذیرفتن توانایی‌های فعلی‌اش؛ یعنی بداند در چه چیزهایی قوی است و در چه چیزهایی باید پیشرفت کند.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۶ صفحه ۳۴ فعالیت ۲

جدول صفحه‌ی بعد را با توجه به نکات زیر کامل کنید.

شناخت خصوصیات مثبت و نقاط ضعف در آگاهی ما نقش مؤثری دارد.

شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آنها و تلاش برای اصلاح آنها می‌تواند احساس خوبی در ما به‌وجود بیاورد.

نقاط ضعف من	نحوه‌ی اصلاح من	نوع احساس پس از اصلاح
فراموش کردن انجام تکالیف	نوشتن تکالیف در دفتر برنامه و بررسی آن هر شب	آرامش و رضایت از خود
تنبلی در ورزش	ورزش سه بار در هفته با دوستان	نشاط و انرژی بیشتر
حرف‌های بدون فکر	قبل از صحبت کردن لحظه‌ای فکر کنم	اعتماد به نفس و احترام دیگران

۷ صفحه ۳۵ پرسش

سؤال: با توجه به مطالب بالا و دریافت ذهنی خود عبارت زیر را کامل کنید.

خودشناسی واقعی یعنی:

خودشناسی واقعی یعنی شناخت درست و واقع‌بینانه‌ی خود با همه‌ی ویژگی‌ها، نقاط قوت و ضعف، علایق و باورهایمان، پذیرفتن خود و دیگران و تلاش برای اصلاح نقاط ضعف و تبدیل آنها به نقطه‌ی قوت، به‌طوری که از خودمان راضی و شاد باشیم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸ صفحه ۳۷ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

دربارهٔ این جمله‌ی حکیمانه‌ی پیامبر اسلام (صلی‌الله علیه و آله) که می‌فرماید: «اُطلُبوا العِلمَ مِنَ المَهدِ اِلَی اللَّحد؛ (ز گهواره تا گور دانش بجوی)» (منبع حدیث نهج‌الفصاحه) فکر کنید و پس از بحث با اعضای گروه خود به این سؤالات پاسخ دهید:

۱ــ چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

۲ــ یادگیری چیست؟

۳ــ کسی که همیشه در حال آموختن است، با فردی که فقط زمان محدودی را صرف درس خواندن می‌کند، چه تفاوتی دارد؟

۴ــ انسان از چه راه‌هایی یاد می‌گیرد؟

۱ــ چون دانش و فناوری همیشه در حال تغییر است و همیشه چیزهای تازه برای یادگیری وجود دارد. یادگیری ما را برای زندگی بهتر توانمندتر می‌کند.

ابوریحان بیرونی در بستر مرگ هم می‌خواست مسئله‌ای را یاد بگیرد و می‌گفت دانستن و مردن بهتر از ندانسته مردن است. قرآن هم می‌فرماید: «آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند برابرند؟» (سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۹)

۲ــ یادگیری یعنی به‌دست آوردن اطلاعات، رفتارها و توانایی‌های تازه که در اثر تجربه یا مطالعه در فرد پدید می‌آید و در او ماندگار می‌شود.

۳ــ مثل مسافری است که باید مسیر سخت و دشواری (کوهستان و بیابان) را طی کند. کسی که یادگیری را رها می‌کند مانند کسی است که با گاری سفر می‌کند و اطلاعاتش کم می‌شود و عقب می‌ماند؛ اما کسی که همیشه می‌آموزد با ماشین مدرن حرکت می‌کند، مجهز است و سریع‌تر به مقصد می‌رسد.

۴ــ از راه حواس و مشاهده‌ی دقیق، مطالعه و تحقیق، آزمایش و تجربه، همنشینی و گفت‌وگو با دانشمندان و افراد آگاه، پرسیدن از معلم و خانواده و علاقه و تلاش برای یادگیری.

۹ صفحه ۳۸ فعالیت ۲ (فردی)

روش مطالعه و یادگیری خود را بنویسید و با روش مطالعه و یادگیری هم‌کلاسی‌های خود مقایسه کنید (برخی از تجارب را در کلاس بخوانید).

روش مطالعه و یادگیری من:

روش من: بعد از مدرسه کمی استراحت می‌کنم و بعد در جای آرام و ساکت درس می‌خوانم. ابتدا درس را یک بار می‌خوانم، نکات مهم را با مداد علامت می‌زنم، سپس خلاصه‌ای می‌نویسم و از روی آن مطالب را برای خودم تعریف می‌کنم. تمرین‌ها را حل می‌کنم و موارد نفهمیده را از معلم یا خانواده می‌پرسم. هر شب قبل از خواب مرور کوتاهی می‌کنم.

irantooshe.ir

مقایسه: بعضی هم‌کلاسی‌ها صبح درس می‌خوانند، بعضی با نمودار و شکل و بعضی با گفتن مطالب به دوستان یاد می‌گیرند. روش‌های مشترک: تمرکز، خلاصه‌نویسی و مرور. من می‌توانم از روش آنها هم استفاده کنم.

۱۰ صفحه ۴۰ پرسش

تصور کنید شما به یک موضوع درسی علاقه‌ی کمی دارید؛ اما برای آینده‌ی شما مطالعه‌ی آن درس مهم است. چگونه برای مطالعه‌ی آن درس می‌توانید در خودتان انگیزه ایجاد کنید؟

- به خودم یادآوری کنم که این درس برای رسیدن به هدف و شغل آینده‌ام لازم است.
- درس را به بخش‌های کوچک تقسیم کنم و با تمام کردن هر بخش به خودم پاداش بدهم.
- کاربرد درس را در زندگی روزمره پیدا کنم تا جذاب‌تر شود.
- با دوستان هم‌گروه شوم یا برای دیگران توضیح دهم.
- از معلم بخواهم نکته‌های جالب درس را بگوید و چند منبع جذاب (فیلم، کتاب) پیدا کنم.

۱۱ صفحه ۴۳ پرسش

ابتدا این روش را مطالعه کنید و سپس حدس بزنید که چرا به این روش مطالعه، پس‌ختام می‌گویند؟

حدس می‌زنم نام این روش از حرف‌های اول مرحله‌های آن ساخته شده است: پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن و مرور کردن.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۱۲ صفحه ۴۴ پرسش

اکنون بگویید که چرا به این روش، پس‌ختام می‌گویند؟

چون نام آن از حرف اول مرحله‌های شش‌گانه‌ی روش ساخته شده است:

مرحله	حرف نخست
پیش‌خوانی	پ
سؤال کردن	س
خواندن	خ
تفکر	ت
از حفظ گفتن	ا
مرور کردن	م

این حرف‌ها کنار هم «پ‌س‌خ‌ت‌ام» یعنی «پس‌ختام» می‌شود.

۱۳ صفحه ۴۴ فعالیت در خانه

یک کتاب کمک آموزشی را به‌دلخواه مطالعه کنید و سپس خلاصه‌ی آن را در جلسه‌ی بعد در کلاس برای دوستان خود بازگو کنید.

نمونه (مطالعه با روش پس‌ختام):

1. **پیش‌خوانی:** فهرست و عنوان‌های کتاب «آزمایش‌های ساده‌ی علوم» را مرور کردم.
2. **سؤال:** چگونه می‌توان با وسایل ساده آزمایش علمی انجام داد؟
3. **خواندن و تفکر:** هر آزمایش را خواندم و دلیل علمی آن را با مطالب درس علوم ربط دادم.
4. **از حفظ گفتن و مرور:** بدون نگاه به کتاب مراحل آزمایش‌ها را بازگو کردم.

خلاصه: کتاب چند آزمایش ساده درباره‌ی نور، صوت و آب را با وسایل خانه توضیح می‌دهد. هر آزمایش شامل وسایل لازم، مراحل انجام کار و نتیجه‌ی علمی است و ما را به مشاهده و پرسش‌گری عادت می‌دهد.

توشه‌ای برای موفقیت

۱۴ صفحه ۴۵ پرسش

آیا شما در انجام کارها با کمبود وقت مواجه هستید یا اینکه کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام می‌دهید؟ آیا وقت خود را صرف کارهای مفید می‌کنید یا اینکه آن را بیهوده هدر می‌دهید؟

گاهی به‌خاطر بازی و استفاده‌ی زیاد از تلفن همراه یا تلویزیون کارهایم عقب می‌افتد و با کمبود وقت روبه‌رو می‌شوم. می‌خواهم با برنامه‌ریزی روزانه، کارهای مهم‌تر را اول انجام دهم و وقتم را بیشتر صرف کارهای مفید مانند درس، ورزش و مطالعه کنم.

۱۵ صفحه ۴۶ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

۱ــ چرا اهمیت عمر از پول و ثروت بیشتر است؟

۲ــ درباره‌ی فرصت‌های زندگی که ممکن است از دست برود، گفت‌وگو کنید.

۱ــ پول و ثروت را می‌توان دوباره به دست آورد، اما عمر فقط می‌رود و هیچ‌گاه برنمی‌گردد. همه‌ی دارایی‌ها و کارها در گرو عمر است و اگر عمر نباشد پول و ثروت هم فایده‌ای ندارد. به همین دلیل پیامبر (ص) فرمود در مورد عمر خود از پول و ثروت خود بخیل‌تر باش.

۲ــ نمونه‌هایی از فرصت‌های زندگی که ممکن است از دست برود:

- سال‌های مناسب برای یادگیری و آموختن درس‌ها و مهارت‌ها
- وقت گذراندن با والدین، پدربزرگ و مادربزرگ و کمک به آنها
- سلامتی و نشاط دوره‌ی نوجوانی و جوانی برای ورزش و کار
- فرصت کمک به نیازمندان و انجام کارهای خیر
- فرصت عذرخواهی، آشتی با دیگران و جبران اشتباه

امام علی (ع) می‌فرماید: «وقت چون ابر می‌گذرد، فرصت‌های خیر را دریابید.»

۱۶ صفحه ۴۶ فعالیت ۲

۱ــ برای آینده‌ی خود چه شغلی را درنظر گرفته‌اید؟ دلایل شما برای انتخاب این شغل چیست؟

۲ــ برای رسیدن به این هدف چه کارها و فعالیت‌هایی باید انجام دهید؟

۳ــ برای انجام هر فعالیت چه مقدار زمان لازم است؟

۱ــ پزشکی. دلیل: به زیست‌شناسی و علوم علاقه دارم، دوست دارم به بیماران کمک کنم و با این کار برای جامعه مفید باشم.

۲ و ۳ــ

فعالیت	زمان لازم (تقریبی)
درس خواندن با برنامه و کسب معدل خوب در دوره‌ی متوسطه‌ی اول و دوم	حدود ۶ سال
مطالعه‌ی کتاب‌های علمی و پزشکی مناسب سن	هر هفته ۲ تا ۳ ساعت
ورزش و حفظ سلامت و تقویت مهارت‌های ارتباطی	هر هفته حداقل ۳ بار
آمادگی و قبولی در آزمون ورودی دانشگاه	حدود ۱ سال آمادگی
تحصیل در دانشگاه و ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی پزشکی	حدود ۷ سال و بیشتر

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۷ صفحه ۴۸ فعالیت ۳

با توجه به اهداف خود در آینده، یک نمونه هدف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت برای خود بنویسید.

نوع هدف	نمونه
بلندمدت (۵ تا ۱۲ سال)	قبولی در رشته‌ی پزشکی و پزشک شدن
میان‌مدت (۱ تا ۲ سال)	کسب معدل بالای ۱۸ در پایه‌های هفتم و هشتم
کوتاه‌مدت (یک روز تا یک ماه)	مرور درس ریاضی هر روز نیم‌ساعت و مطالعه‌ی یک کتاب علمی در یک ماه

۱۸ صفحه ۴۹ فعالیت در خانه

برای یک هفته‌ی خود برنامه‌ریزی کنید.

۱ــ اهداف را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کنید.

۲ــ فعالیت‌هایی را که باید انجام دهید تا شما را به اهداف برساند، مشخص کنید.

۳ــ زمان انجام هر فعالیت را در طول شب و روز و در طول روزهای هفته از شنبه تا جمعه مشخص کنید.

۴ــ نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

اهداف:

فعالیت‌هایی که باید انجام دهم:

زمان انجام هر فعالیت:

اهداف (به ترتیب اهمیت): ۱) انجام تکالیف و مرور درس‌ها ۲) ورزش ۳) مطالعه‌ی کتاب غیردرسی ۴) کمک به خانواده

فعالیت‌ها: نوشتن تکالیف و مرور درس‌ها، ورزش سبک یا فوتبال، مطالعه‌ی نیم‌ساعته‌ی کتاب، کمک در کارهای خانه و نماز و دعا.

برنامه‌ی هفتگی

روز	صبح (قبل از مدرسه)	بعدازظهر	شب
شنبه	ورزش صبحگاهی	تکالیف و مرور درس‌ها	مطالعه‌ی کتاب (۳۰ دقیقه)
یک‌شنبه	مرور ۱۰ دقیقه‌ای	تکالیف و خواب بعدازظهر	کمک در تهیه‌ی شام و مرور درس
دوشنبه	ورزش صبحگاهی	تکالیف و مرور	مطالعه‌ی کتاب (۳۰ دقیقه)

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

روز	صبح (قبل از مدرسه)	بعدازظهر	شب
سه‌شنبه	مرور ۱۰ دقیقه‌ای	تکالیف و مرور	کمک به خانواده و مرور
چهارشنبه	ورزش صبحگاهی	تکالیف و مرور	مطالعه‌ی کتاب (۳۰ دقیقه)
پنجشنبه	مرور درس‌ها	بازی و ورزش با دوستان	دید و بازدید خانوادگی
جمعه	ورزش و پیاده‌روی خانوادگی	کمک در کارهای خانه و استراحت	مرور برنامه‌ی هفته‌ی بعد

۱۹ صفحه ۵۱ **فعالیت ۱ (بحث کلاسی)**

داستان زیر را بخوانید و درباره‌ی سؤالات زیر در کلاس گفت‌وگو کنید.

چه عاملی باعث شد فضیل سبک زندگی خود را تغییر دهد؟

شنیدن آیه‌ی قرآن و فکر کردن به معنای آن باعث شد. فضیل آیه‌ی «آیا وقت آن نرسیده است که قلب‌های مؤمنان از یاد خدا بترسد» را شنید، به خودش آمد، تصمیم قاطع گرفت و به هوای نفس «نه» گفت؛ بنابراین با تفکر و اراده‌ی خود سبک زندگی‌اش را عوض کرد.

۲۰ صفحه ۵۱ **فعالیت ۲ (بحث گروهی)**

وضعیت سلامتی یک فرد چگونه می‌تواند سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد؟

اعتقادات یک خانواده چگونه در انتخاب سبک زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟

درآمد خانواده چگونه در انتخاب سبک زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟

تعداد فرزندان و چندمین فرزند بودن در انتخاب سبک زندگی فرزندان چه تأثیری دارد؟

جنسیت یک فرد چگونه سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

شرایط محیطی و فرهنگی جامعه چگونه سبک زندگی یک فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟

1. بیماری یا سلامت، تغذیه، ورزش و میزان فعالیت فرد را محدود یا تشویق می‌کند؛ مثلاً فرد دیابتی باید غذا و رفتار خاصی را رعایت کند.
2. باورهای خانواده درباره‌ی نماز، راستگویی، پوشش، تفریح و رفتار با دیگران را به فرزندان منتقل می‌کند و روش زندگی آنها را شکل می‌دهد.
3. درآمد، نوع مسکن، تغذیه، تفریح، آموزش و میزان خرید خانواده را مشخص می‌کند.
4. در خانواده‌ی پرجمعیت همکاری و تقسیم کار بیشتر است؛ فرزند اول معمولاً مسئولیت‌پذیرتر و فرزند آخر مورد توجه بیشتر است.
5. نقش‌ها و وظیفه‌های فرد، پوشش، شغل و علایق او تا حدی با جنسیتش مرتبط است.

6. آب‌وهوا، آداب و رسوم، زبان، قوانین و دین جامعه بر خوراک، پوشاک، رفتار و مناسبت‌های فرد اثر می‌گذارد.

۲۱ صفحه ۵۲ فعالیت ۳ (فردی)

سبک زندگی خانواده‌ی خود را با خانواده‌ی یکی از آشنایان مقایسه کنید. شباهت‌ها، تفاوت‌ها و دلایل این تفاوت‌ها را بنویسید.

شباهت‌ها	تفاوت‌ها	دلایل تفاوت‌ها
هر دو خانواده مسلمان و ایرانی هستند و به مهمان‌نوازی و عید دیدنی اهمیت می‌دهند.	آنها در روستا و با کشاورزی زندگی می‌کنند و ما در شهر؛ ساعت خواب و بیداری و نوع غذاها و تفریح‌ها فرق دارد.	تفاوت محیط جغرافیایی و شغل، شرایط اقتصادی، تعداد اعضای خانواده و آداب و رسوم محلی.

۲۲ صفحه ۵۲ فعالیت در خانه

سبک زندگی افراد زیر را با هم مقایسه کنید و از آنها نتیجه‌گیری کنید.

مقایسه	نتیجه
کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهد / کسی که اهمیت نمی‌دهد	اولی کمتر بیمار می‌شود و با نشاط است؛ دومی بیشتر دچار بیماری و ضعف می‌شود.
افراد کم‌تحرک و چاق / افراد پرتحرک و ورزشکار	ورزش سلامت جسم و روح را بالا می‌برد؛ کم‌تحرکی خطر بیماری و خستگی را زیاد می‌کند.
افرادی که با ایمان و خوش‌اخلاق‌اند / افرادی که بی‌ایمان و بداخلاق‌اند	گروه اول آرامش و دوستان بیشتری دارند؛ گروه دوم تنها و دچار مشکل می‌شوند.

مقایسه	نتیجه
افرادی که زیاد قرض می‌گیرند / افرادی که به اندازه خرج می‌کنند	قرض زیاد باعث نگرانی و فشار مالی می‌شود؛ خرج به اندازه آرامش و پس‌انداز می‌آورد.
افرادی که به زندگی خوش‌بین هستند / افرادی که بدبین هستند	خوش‌بین‌ها پرانرژی‌اند و راه‌حل می‌یابند؛ بدبین‌ها نگران‌اند و زود ناامید می‌شوند.
افرادی که به کار علاقه دارند / افرادی که دوست ندارند کار کنند	علاقه به کار باعث پیشرفت و درآمد حلال می‌شود؛ تنبلی باعث عقب‌ماندگی و وابستگی می‌گردد.

نتیجه: سبک زندگی هر فرد حاصل باورها و رفتارهای اوست و سرنوشتش را می‌سازد. با اراده می‌توانیم سبک زندگی سالم و درست را انتخاب کنیم.

۲۳ صفحه ۵۳ فعالیت ۱

فیلم کوتاه سبک‌های رفتاری را مشاهده کنید، سپس موقعیت‌های زیر را بخوانید و ارزیابی خود را درباره‌ی سبک رفتاری هریک از افراد زیر بیان کنید.

ارزیابی رفتار فرهاد از نظر من:

رفتار فرهاد پرخاشگرانه (تهاجمی) است؛ او با بدزبانی، اسم گذاشتن، مسخره کردن و کتک زدن حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد. چنین رفتاری درست نیست و باعث می‌شود دوستانش را از دست بدهد و تنها بماند.

۲۴ صفحه ۵۴ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار سارا

رفتار سارا قاطعانه و مؤدبانه است. او خواسته‌اش را با احترام بیان کرده و تصمیم نهایی را به مادرش سپرده است؛ این روش درست است.

۲۵ صفحه ۵۴ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار سودابه

رفتار سودابه تهاجمی و پرخاشگرانه است. او به‌جای درخواست محترمانه، مهشید را تهدید کرد و برای او شرط گذاشت که این رفتار نادرست است.

۲۶ صفحه ۵۴ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار سحر و فاطمه

رفتار هر دو مؤدبانه و دوستانه است. سحر با سلام و معرفی خود ارتباط را آغاز کرد و فاطمه هم با خوش‌رویی و دست دادن پاسخ داد؛ به همین دلیل دوستی صمیمی آنها شکل گرفت.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۲۷ صفحه ۵۵ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار حمید و راه‌حل شما برای حل این مشکل

ارزیابی: رفتار چنگیز پرخاشگرانه است و رفتار حمید منفعلانه؛ او از ترس درگیری چیزی نمی‌گوید و حق خود را نمی‌خواهد.

راه‌حل:

- حمید با آرامی و قاطعیت بگوید: «من از این رفتار ناراحت می‌شوم؛ لطفاً مسخره‌ام نکن.»
- اگر ادامه یافت، موضوع را با معلم، ناظم یا مشاور مدرسه و خانواده در میان بگذارد.
- با دوستان دیگر بماند و تنها نباشد؛ بی‌اعتنایی به تحریک هم کمک می‌کند.

۲۸ صفحه ۵۵ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار کامران

رفتار کامران قاطعانه است. او به پیشنهاد نادرست تیمور آشکارا «نه» گفت و تحت تأثیر تحریک و تمسخر او قرار نگرفت. (بهتر است بدون تحقیر طرف مقابل و مؤدبانه این کار را انجام دهد.) رفتار تیمور تحریک‌کننده و تهاجمی است.

۲۹ صفحه ۵۶ فعالیت ۲ (فردی) و فعالیت در خانه

شیوه‌ی رفتاری خود، یک همکلاسی، پدر یا مادر و یا همسایه‌ی خود را در یک موقعیت ارزیابی کنید و نتیجه را در کلاس بخوانید.

نتیجه را در جلسه‌ی بعد در کلاس ارائه کنید.

موقعیت: یکی از هم‌کلاسی‌هایم کتاب مرا برداشت و برنگرداند. من با آرامی و مؤدبانه به او گفتم: «کتابم را لازم دارم، لطفاً فردا بیاور.»

ارزیابی: شیوه‌ی رفتار من قاطعانه و مؤدبانه بود؛ نه پرخاش کردم و نه ساکت ماندم و حقم را گرفتم.

نتیجه: بهترین شیوه، رفتار قاطعانه است؛ یعنی خواسته را محترمانه و روشن بگوییم و به حقوق دیگران هم احترام بگذاریم.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۳۰ صفحه ۵۶ پرسش

من از این درس آموختم که:

۱ــ

۲ــ

۳ــ

۴ــ

۵ــ

1. خودآگاهی یعنی شناخت و پذیرش نقاط قوت و ضعف خودمان.
2. یادگیری و مطالعه‌ی درست (مثل روش پس‌ختام) کمک می‌کند بهتر بیاموزیم.
3. عمر مهم‌تر از پول است و باید با هدف و برنامه از زمان استفاده کنیم.
4. سبک زندگی را باورها، خانواده و محیط شکل می‌دهند، اما با اراده می‌توانیم آن را اصلاح کنیم.
5. در ارتباط با دیگران رفتار قاطعانه و مؤدبانه بهتر از پرخاشگری یا ساکت ماندن است.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir