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 هشتم
بخش دوم

عنوان فصل: آداب معاشرت و گفت‌وگو، تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری و رفتار پرخطر

از صفحه‌ی ۳۴ تا صفحه‌ی ۶۳ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل آداب معاشرت و گفت‌وگو، تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری و رفتار پرخطر آمده است.

مباحث فصل: آداب معاشرت و گفت‌وگو، مهارت‌های تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری، رفتار پرخطر

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۳۴ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — آداب معاشرت چیست؟ ۴

۲ صفحه ۳۵ · فعالیت ۲ — قاعده‌ی زرین ۴

۳ صفحه ۳۶ · فعالیت ۳ (انتخابی) (بحث کلاسی) — آداب در موقعیت‌های مختلف ۵

۴ صفحه ۳۷ · فعالیت ۴ — آزمون خودارزیابی آداب معاشرت ۶

۵ صفحه ۳۸ · فعالیت ۵ (بحث کلاسی) — موضوعات و انواع گفت‌وگو ۷

۶ صفحه ۴۰ · پرسش — موارد دیگر آداب گفت‌وگو ۷

۷ صفحه ۴۱ · فعالیت ۶ — ارزیابی گفت‌وگو ۷

۸ صفحه ۴۲ · پیشنهاد به فهرست — آداب معاشرت مجازی ۸

۹ صفحه ۴۲ · فعالیت در منزل — نکات سخن گفتن و شنیدن ۸

۱۰ صفحه ۴۴ · فعالیت ۱ — چالش‌ها و تصمیم‌های بزرگ ۹

۱۱ صفحه ۴۴ · فعالیت ۲ (انتخابی) — انتخاب رشته و تلفن همراه ۹

۱۲ صفحه ۴۶ · فعالیت ۳ (انتخابی) — تصمیم‌گیری جمعی ۱۰

۱۳ صفحه ۴۶ · فعالیت در منزل — تصمیم اشتباه والدین ۱۰

۱۴ صفحه ۴۹ · بحث و گفت‌وگو — نکات مهم عبارات بزرگان درباره‌ی مهار نفس ۱۰

۱۵ صفحه ۵۰ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — پیامدهای عدم مهار نفس ۱۱

۱۶ صفحه ۵۰ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — ویژگی افراد قوی و ضعیف در مهار نفس ۱۱

۱۷ صفحه ۵۱ · فعالیت ۳ (انتخابی) — روش‌های دیگر مهار نفس ۱۲

۱۸ صفحه ۵۲ · فعالیت در منزل — مهار نفس در زندگی خود یا دیگران ۱۲

۱۹ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ (فردی) — خطرات و رفتارهای پرخطر ۱۲

۲۰ صفحه ۵۵ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — پویانمایی دانه و دام ۱۴

۲۱ صفحه ۵۹ · فعالیت ۳ (بحث گروهی) — دلایل اعتیاد ۱۴

۲۲ صفحه ۶۲ · فعالیت ۴ (بحث گروهی) — پیشگیری از اعتیاد ۱۵

۲۳ صفحه ۶۲ · فعالیت در منزل — هزینه‌ی سیگار ۱۵

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۳۴ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

منظور از آداب معاشرت چیست؟

در مورد اهمیت و نقش توانمندی در رعایت آداب معاشرت در موفقیت‌های زندگی بحث کنید.

پاسخ پرسش ۱

آداب یعنی مجموعه‌ی روش‌ها و رفتارهای درست و پسندیده‌ای که با توجه به دستورات دین، ارزش‌های مورد قبول مردم یا عقل در هر موقعیت رعایت می‌کنیم. آداب معاشرت، مجموعه‌ی روش‌های درست برخورد با دیگران (پدر و مادر، دوستان، همسایگان، معلمان، میهمانان، غریبه‌ها و ...) است که احترام و شأن ما و طرف مقابل را حفظ می‌کند.

پاسخ پرسش ۲

- کسی که آداب معاشرت را می‌داند و رعایت می‌کند، محبوب‌تر است و دیگران با او راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنند و همکاری می‌کنند.
- رعایت آداب، سوءتفاهم و درگیری را کم می‌کند و به دوستی‌ها و روابط خانوادگی پایدار کمک می‌کند.
- در مدرسه، کار و جامعه، توانایی ارتباط درست از عوامل اصلی موفقیت است؛ بنابراین باید آداب را بیاموزیم و در عمل به آن توانمند شویم.

۲ صفحه ۳۵ فعالیت ۲

شما چقدر توانسته‌اید به توصیه‌های بالا در زندگی عمل کنید؟ فکر می‌کنید عمل به آنها چه تأثیری در روابط شما با دیگران خواهد داشت؟

- نمونه: تا حدی توانسته‌ام؛ مثلاً سعی می‌کنم با دیگران همان‌طور رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار شود و نه آن‌قدر تندخو باشم که دیگران از من دوری کنند و نه آن‌قدر ضعیف که تحقیر شوم.
- تأثیر: رعایت قاعده‌ی زرین و میانه‌روی در رفتار باعث احترام متقابل، اعتماد بیشتر، کاهش اختلاف و صمیمیت بیشتر در روابط می‌شود.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۳ صفحه ۳۶ فعالیت ۳ (انتخابی) (بحث کلاسی)

درباره‌ی آداب و رفتارهای مناسب در هر یک از موقعیت‌های زیر بحث کنید و نتیجه را روی تابلوی کلاس بنویسید.

موقعیت	آداب و رفتارهای مناسب
آداب حضور در یک میهمانی	به‌موقع رسیدن؛ سلام و احوال‌پرسی؛ لباس مناسب؛ نشستن در جای مناسب؛ سخن گفتن با صدای آرام؛ پرهیز از درگوشی صحبت کردن؛ تعریف از غذا و تشکر از میزبان؛ ایراد نگرفتن؛ خداحافظی مؤدبانه
آداب عیادت از یک بیمار	در زمان مناسب و کوتاه رفتن؛ با آرامش و لبخند وارد شدن؛ دعا و امیدواری دادن؛ سروصدا نکردن؛ پرسش‌های ناراحت‌کننده نپرسیدن؛ رعایت بهداشت و مقررات بیمارستان
آداب ظاهر شدن در فضای عمومی کوچه و خیابان	پوشش مناسب و آراسته؛ رعایت قوانین رانندگی و عبور از محل مناسب؛ سروصدا نکردن؛ سلام به همسایگان؛ ریختن نکردن زباله؛ کمک به افراد نیازمند
آداب حضور در مساجد و اماکن مذهبی	پاکیزگی و پوشش مناسب؛ ورود با احترام و آرامش؛ خاموش کردن تلفن همراه؛ رعایت سکوت و نظم؛ احترام به نمازگزاران و جلوگیری از ایجاد مزاحمت؛ حفظ وسایل و بهداشت مکان

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۴ صفحه ۳۷ فعالیت ۴

در جدول زیر تعدادی رفتار در برخورد با دیگران آمده است. ارزیابی کنید آیا این رفتارها مناسب‌اند یا خیر؟ در برابر هر جمله با زدن علامت √ رفتار مناسب، یا نامناسب را مشخص کنید.

رفتار	رفتار مناسب	رفتار نامناسب
۱ــ سلام کردن هنگام برخورد با یک دوست و فرد آشنا و خداحافظی کردن با او هنگام جدا شدن	✓	
۲ــ هنگام درخواست کردن از کسی از لفظ «خواهش می‌کنم» یا «لطفاً» استفاده کردن	✓	
۳ــ تولید سر و صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان		✓
۴ــ در میهمانی یا مجلسی که چند نفر حضور دارند، با بغل‌دستی خود درگوشی صحبت کردن		✓
۵ــ صحبت کردن در سر سفره‌ی غذا با دهان پر		✓
۶ــ هنگام عطسه و سرفه جلو دهان یا بینی خود را با دستمال گرفتن	✓	
۷ــ صحبت کردن با صدای بلند در اماکن عمومی مانند خیابان، داخل اتوبوس، مترو، یا بیمارستان		✓
۸ــ اجازه گرفتن از والدین، قبل از ورود به اتاق آنها	✓	
۹ــ عذرخواهی از دیگران به‌خاطر اشتباه خود و جبران ضرر و زیان آنها	✓	
۱۰ــ اگر سهواً به کسی تنه زدیم، بی‌اعتنا از کنار او عبور کنیم.		✓
۱۱ــ با لباس نامناسب در بین مردم ظاهر شدن		✓
۱۲ــ هنگام غذا خوردن در میهمانی صدای قاشق و چنگال را درآوردن و ایراد گرفتن به غذای صاحب‌خانه		✓

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۵ صفحه ۳۸ فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

نکات مهم و جالب بحث‌های خود را روی تابلوی کلاس بنویسید. ۱ــ شما بیشتر پیرامون چه موضوعاتی گفت‌وگو می‌کنید؟ ۲ــ با توجه به اهداف گفت‌وگو، انواع آن را فهرست کنید.

۱ــ موضوعات گفت‌وگو (نمونه): درس و مدرسه، ورزش و سرگرمی، مشکلات و حل مسئله، رویدادهای روز، گرفتن مشورت، دوستی‌ها و تجربه‌های روزمره.

۲ــ انواع گفت‌وگو با توجه به هدف:

- توضیحی: تبادل اطلاعات و توضیح یک موضوع
- مشورتی: گرفتن راهنمایی و نظر دیگران برای تصمیم‌گیری
- حل مسئله: بررسی مشترک یک مشکل و یافتن راه‌حل
- گپ دوستانه: برای دوستی، رفع تنهایی و لذت بردن از هم‌صحبتی
- انتقادی: بررسی نقاط قوت و ضعف یک موضوع یا عملکرد

۶ صفحه ۴۰ پرسش

آیا می‌توانید به موارد دیگری اشاره کنید؟

- رعایت نوبت در صحبت کردن و قطع نکردن سخن دیگران
- استفاده از لحن مؤدبانه و صدای مناسب (نه بلند و نه خیلی آهسته)
- راست‌گویی و پرهیز از دروغ و شایعه‌پراکنی
- سلام کردن و شروع گفت‌وگو با احترام
- گوش دادن فعال و توجه به احساسات طرف مقابل
- پرهیز از فریاد زدن و مشاجره و به‌کار نبردن جمله‌های توهین‌آمیز

۷ صفحه ۴۱ فعالیت ۶

گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس درباره‌ی یک موضوع ترتیب دهید. از سایر دانش‌آموزان بخواهید گفت‌وگوی این دو نفر را با توجه به مهارت‌های سخن گفتن و شنیدن ارزیابی کنند.

نمونه‌ی ارزیابی با توجه به مهارت‌ها:

مهارت	مورد بررسی	ارزیابی (نمونه)
شنیدن	فرصت دادن به گوینده، قطع نکردن سخن، تماس چشمی، تمرکز و بازخورد مناسب، پرهیز از پیش‌داوری	خوب
سخن گفتن	فکر کردن قبل از صحبت، سرعت و صدای مناسب، کلمات ساده و قابل‌فهم، جمله‌های کوتاه، مؤدبانه بودن	خوب
مشارکت	دادن فرصت به طرف مقابل و ادامه‌ی گفت‌وگو با شیوه‌ی درست	قابل قبول

۸ صفحه ۴۲ پیشنهاد به فهرست

شما نیز به فهرست بالا مواردی را اضافه کنید.

- پیش از ارسال هر پیام، یک بار آن را بخوانیم و فکر کنیم که آیا برای دیگران ناراحت‌کننده است.
- از عضویت در گروه‌ها و دنبال کردن صفحه‌هایی که محتوای نامناسب دارند، پرهیز کنیم.
- با افراد ناشناس گفت‌وگوی خصوصی نکنیم و اطلاعات شخصی و عکس‌های خود را در اختیار آنها نگذاریم.
- در ساعت‌های مناسب پیام بدهیم و به خلوت و وقت دیگران احترام بگذاریم.
- از ثبت و انتشار عکس و فیلم دیگران بدون اجازه‌ی آنها خودداری کنیم.

۹ صفحه ۴۲ فعالیت در منزل

با نظرخواهی از والدین، یا اعضای بزرگ‌تر خانواده، بنویسید که هنگام سخن گفتن، یا شنیدن سخنان دیگران چه نکاتی باید رعایت شود، نوشته‌ی خود را در کلاس ارائه دهید.

- هنگام سخن گفتن: اول فکر کنیم؛ شمرده، با صدای مناسب و مؤدبانه حرف بزنیم؛ دروغ و غیبت نکنیم؛ سخن را کوتاه و روشن بگوییم؛ از لقب‌های زشت و تمسخر پرهیز کنیم.
- هنگام شنیدن: با دقت و آرامش گوش بدهیم؛ حرف گوینده را قطع نکنیم؛ به او نگاه کنیم؛ زود قضاوت نکنیم؛ بعد از پایان صحبت نظر خود را بگوییم.

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

۱۰ صفحه ۴۴ فعالیت ۱

شما در تصمیم‌گیری‌های خود دچار چه چالش‌ها و موانعی می‌شوید؟

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

پاسخ پرسش ۱

- نداشتن اطلاعات کافی درباره‌ی موضوع
- ترس از اشتباه کردن و پیامدهای تصمیم
- تحت تأثیر قرار گرفتن توسط احساسات، دوستان و اطرافیان
- عجله و بی‌حوصلگی برای فکر کردن
- دودلی در انتخاب بین چند گزینه‌ی خوب

پاسخ پرسش ۲

- انتخاب رشته‌ی تحصیلی
- انتخاب شغل
- انتخاب همسر
- انتخاب دوست و گروه دوستان
- انتخاب محل زندگی
- تصمیم برای ادامه‌ی تحصیل

۱۱ صفحه ۴۴ فعالیت ۲ (انتخابی)

تصور کنید می‌خواهید رشته‌ی تحصیلی خود را انتخاب کنید. در انتخاب رشته به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

تصور کنید می‌خواهید یک تلفن همراه جدید بخرید. در انتخاب تلفن همراه به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

پاسخ پرسش ۱

علاقه و استعداد خودم؛ توانایی و نمره‌های درسی؛ بازار کار و آینده‌ی شغلی رشته؛ نظر مشاور و والدین؛ امکانات و دانشگاه‌های ادامه‌ی تحصیل؛ ارزش‌ها و هدف‌های زندگی من.

پاسخ پرسش ۲

نیاز و کاربرد اصلی؛ قیمت و توان مالی خانواده؛ کیفیت و ضمانت و خدمات پس از فروش؛ ظرفیت حافظه و باتری؛ مناسب بودن برای سن و بدون آسیب برای سلامت و تحصیل؛ نظر کارشناسان و خریداران.

۱۲ صفحه ۴۶ فعالیت ۳ (انتخابی)

یک مسئله را به‌دلخواه خود انتخاب کنید که نیاز به تصمیم‌گیری جمعی همه‌ی اعضای کلاس شما دارد. از طریق بحث و گفت‌وگو فرایندهای تصمیم‌گیری را به‌اجرا درآورید و در پایان نتایج تصمیم اجرایی خود را ارزیابی کنید.

نمونه‌ی مسئله: انتخاب مقصد اردوی کلاسی.

1. جمع‌آوری اطلاعات: مقصدهای ممکن، هزینه، فاصله و زمان، نظر دبیر و والدین.
2. توجه به همه‌ی جوانب: بررسی مزایا و معایب هر مقصد.
3. توجه به پیامد هر انتخاب: هزینه، ایمنی و میزان استفاده‌ی آموزشی.
4. انتخاب بهترین گزینه: بر اساس رأی‌گیری و معیارهای عاقلانه.
5. تهیه‌ی برنامه‌ی عمل: هماهنگی با مدرسه، تقسیم کارها و زمان‌بندی.
6. ارزیابی: پس از اردو بررسی می‌کنیم که آیا به هدف رسیدیم و نتیجه رضایت‌بخش بود یا نه.

۱۳ صفحه ۴۶ فعالیت در منزل

از والدین خود سؤال کنید که آیا در زندگی خود تصمیم اشتباهی گرفته‌اند؛ علت و نتایج آن را با همراهی آنها بررسی کنید.

- نمونه: پدرم گفت در جوانی بدون مشورت و تحقیق کافی یک سرمایه‌گذاری کرد و ضرر دید.
- علت: عجله و نداشتن اطلاعات کافی و تصمیم تحت تأثیر دیگران.
- نتیجه: ضرر مالی؛ یاد گرفت که قبل از تصمیم مهم، اطلاعات جمع کند، مشورت کند و همه‌ی پیامدها را بررسی کند.

۱۴ صفحه ۴۹ بحث و گفت‌وگو

عبارات زیر را که از بزرگان نقل شده است، مطالعه کنید و درباره‌ی نکات مهم آن نظرات خود را بیان کنید.

- قرآن (سوره‌ی نازعات): کسی که از مقام خداوند بترسد و نفس را از خواهش‌های زیان‌بار باز دارد، جایگاهش بهشت است؛ یعنی مهار نفس راه ورود به بهشت است.
- امام جواد (ع): پیروی از هوای نفس، یعنی کمک به دشمن (شیطان و هوس) برای رسیدن به هدف خودش.
- گوته: با اراده‌ی قوی همه چیز در دست ماست؛ اراده‌ی قوی عمل و نتیجه است، اراده‌ی ضعیف فقط حرف.
- ارسطو: خواسته‌ها را با دو دیوار اراده و عقل نگه داریم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- نتیجه: مهار نفس به عقل و اراده نیاز دارد و موجب آرامش، محبوبیت و رشد معنوی می‌شود.

۱۵ صفحه ۵۰ فعالیت ۲ (بحث گروهی)

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

خواسته‌های ناپسند نفسانی	نتایج و آثار عدم مهار نفس
۱ــ غیبت و بدگویی پشت سر دیگران	نفرت دیگران و قطع رابطه، از دست دادن اعتماد و آبرو، گناه
۲ــ ابراز خشم در قالب فحاشی و توهین	آسیب زدن به خود و دیگران، درگیری با مردم، پشیمانی و خشم خداوند
۳ــ میل به قانون‌شکنی	جریمه، مجازات و زندان، آسیب به خود و دیگران و بی‌نظمی در جامعه
۴ــ خوردن مال دیگران و حرص به جمع‌آوری ثروت	نفرت دیگران، مجازات و زندان، درگیری با مردم و خشم خداوند
۵ــ حسادت و میل به انتقام گرفتن	آسیب زدن به خود و دیگران، دشمنی و درگیری، ناآرامی و بی‌نتیجه ماندن زندگی

۱۶ صفحه ۵۰ فعالیت ۱ (بحث گروهی)

ویژگی افرادی که در خویشتن‌داری قوی یا ضعیف هستند را شناسایی کنید.

افرادی که در مهار نفس قوی هستند	افرادی که در مهار نفس ضعیف هستند
۱ــ باور آنها به قدرت و حضور خدا قوی‌تر است.	۱ــ ایمان ضعیفی دارند.
۲ــ هنرهای خاصی می‌آموزند.	۲ــ بی‌هنرند.
۳ــ زبان دوم و سومی یاد می‌گیرند و با آن بلدند.	۳ــ مهارت‌های اساسی زندگی را بلد نیستند.
۴ــ صحبت می‌کنند و مهارت به‌کار بردن کلمات را خوب بلدند.	۴ــ با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنند.
۵ــ بیشتر تأثیر می‌گذارند تا اثر پذیرند و ارتباط بیشتری با افراد برقرار می‌کنند.	۵ــ بیشتر تأثیرپذیرند و اشتباهات خود را تکرار می‌کنند.

۱۷ صفحه ۵۱ فعالیت ۳ (انتخابی)

درباره‌ی روش‌های دیگر مهار نفس خودت فکر کن و پاسخ بده.

- ایمان به معاد و اینکه حساب و کتابی در کار است
- فکر کردن قبل از عمل کردن و تقویت قدرت تفکر
- تقویت نیروی بازدارندگی به کمک خداوند با همان «تقوا»
- تقویت ایمان به خدا، دعا و نماز
- پرهیز از محیط‌ها و موقعیت‌هایی که ما را به گناه تحریک می‌کند
- داشتن برنامه‌ی روزانه و مشغول بودن به کارهای مفید

۱۸ صفحه ۵۲ فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به‌دلخواه در منزل انجام دهید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید. ــ موقعیتی را بیان کنید که در آن توانسته‌اید رفتار خود را مهار کنید (برای مثال، بیانات نامناسب، خواسته‌های بی‌جا یا حرکات بی‌جا)، نتیجه را یادداشت کنید و در کلاس بخوانید. ــ در مورد زندگی یک فرد که توانسته است نفس خود را مهار کند، تحقیق کنید؛ برای مثال، ابن‌سیرین، شیخ رجبعلی خیاط، یا هر فردی که شما مایل هستید.

- نمونه‌ی ۱: هنگام مسابقه‌ی ورزشی با دوستم بحثم شد و عصبانی بودم، ولی به‌جای فحاشی، کمی سکوت کردم، نفس عمیق کشیدم و آرام صحبت کردم. نتیجه: دعوا نشد و بعد هر دو عذرخواهی کردیم.
- نمونه‌ی ۲: شیخ رجبعلی خیاط: خیاط ساده و مؤمنی بود که با خودسازی، مراقبت از گفتار و رفتار و عبادت، بر هوای نفس غلبه کرد و به مقامی بالا رسید؛ مردم به‌خاطر راستی و خدمت‌رسانی‌اش او را دوست داشتند.
- نتیجه: مهار نفس با اراده و ایمان ممکن است و به آرامش و احترام اجتماعی می‌انجامد.

۱۹ صفحه ۵۴ فعالیت ۱ (فردی)

چه نوع خطراتی ممکن است که در منزل، خیابان، مدرسه، زمین‌بازی یا در طبیعت، شما را تهدید کند؟
چرا یک فرد ممکن است که به انجام رفتارهای پرخطر دست بزند؟
کدام‌یک از رفتارهای زیر جزء رفتارهای پرخطر محسوب می‌شوند، از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

پاسخ پرسش ۱

- منزل: برق‌گرفتگی، سوختگی، مسمومیت با گاز یا مواد شوینده، افتادن از بلندی
- خیابان: تصادف، سرقت، عبور از چراغ قرمز، افراد ناآشنا

- مدرسه: دعوا و درگیری، مصرف مواد، آسیب‌های حین بازی
- زمین‌بازی: زمین خوردن و شکستگی، برخورد با دیگران
- طبیعت: غرق شدن، گم شدن، حمله‌ی جانوران، سقوط از ارتفاع و صاعقه

پاسخ پرسش ۲

کنجکاوی، تأثیر دوستان و هم‌سن‌وسال‌ها، لذت بردن از هیجان، نشان دادن خود و جلب توجه، ماجراجویی، نداشتن آگاهی از خطر، تصور اینکه برای من اتفاقی نمی‌افتد، یا نداشتن مهارت «نه گفتن».

پاسخ پرسش ۳

رفتار	نمره‌ی خطر (نمونه)
موتورسواری بدون کلاه ایمنی	۹
دادن اطلاعات خصوصی به دیگران	۷
مصرف خودسرانه‌ی دارو، یا تجویز آن به دیگران	۸
شنا کردن در رودخانه‌ها	۸
اعتماد بی‌جا به دیگران و افراد ناآشنا	۷
عبور از چراغ قرمز	۹
دیدن فیلم‌های ضداخلاقی	۷
مسافرت در زمستان بدون زنجیر چرخ	۸
نبستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی	۸
کوهنوردی بدون امکانات و توجه به شرایط جوی	۹
مصرف قلیان و سیگار	۹
مصرف مشروبات الکلی	۱۰
مصرف مواد مخدر	۱۰

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۰ صفحه ۵۵ فعالیت ۲ (بحث گروهی)

«دانه» در پویانمایی نماد چیست؟

آخرین باری که یک عادت برای شما مثل این دانه تبدیل به دام شد، چه زمانی بود؟

چه زمانی یک عادت تبدیل به رفتار پرخطر می‌شود؟

پاسخ پرسش ۱

دانه نماد لذت یا عادت کوچک و فریبنده‌ای است که در ابتدا بی‌ضرر و جذاب به نظر می‌رسد، اما فرد را کم‌کم به دام می‌اندازد و گرفتار می‌کند (مانند «فقط یکی دیگر»).

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

نمونه: وقتی با خودم می‌گفتم «فقط ده دقیقه دیگر» بازی با گوشی را ادامه می‌دهم، اما چند ساعت وقتم گرفته شد و درسم عقب افتاد.

پاسخ پرسش ۳

وقتی فرد کنترل خود را از دست بدهد و نتواند «نه» بگوید، رفتار مدام و رو به افزایش باشد و به سلامت جسمی و روانی، تحصیل، خانواده و دیگران آسیب برساند (مثل پرخوری، بازی افراطی و سیگار).

۲۱ صفحه ۵۹ فعالیت ۳ (بحث گروهی)

با مراجعه به تجربیات خود، مصداق‌هایی از دلایل اعتیاد افراد را پیدا کنید و در جدول زیر بنویسید.

دلایل اعتیاد	مصداق
دلایل جسمانی وراثتی	کودک از مادر معتاد متولد شده است، بیماری‌های دردناک و مصرف مسکن بدون نظر پزشک
دلایل روانی و فکری	کنجکاوی، ناامیدی، ناتوانی در کنترل نفس، فشار روانی و اضطراب، ضعف اعتمادبه‌نفس
دلایل محیطی ـ اجتماعی	تهیه‌ی آسان مواد مخدر، دوستان معتاد، بی‌توجهی خانواده، بیکاری و محله‌ی آلوده
دلایل معنوی	ضعف ایمان و اعتقاد، نداشتن معنای زندگی و هدف، دوری از خدا و عبادت

۲۲ صفحه ۶۲ فعالیت ۴ (بحث گروهی)

برای پیشگیری از گسترش اعتیاد چند راه‌حل ارائه کنید. این راه‌حل‌ها را روی تابلوی کلاس بنویسید.

- آگاهی‌بخشی به نوجوانان و خانواده‌ها درباره‌ی خطرات مواد و باورهای غلط
- تقویت ایمان و باورهای دینی و پر کردن اوقات فراغت با ورزش و فعالیت‌های مفید
- آموزش مهارت «نه گفتن» و تصمیم‌گیری درست
- انتخاب دوستان خوب و دوری از افراد و محیط‌های آلوده
- مبارزه‌ی جدی با خرید و فروش و قاچاق مواد مخدر
- ایجاد مراکز مشاوره و ترک اعتیاد و رفع مشکلات بیکاری و فقر

۲۳ صفحه ۶۲ فعالیت در منزل

اگر یک فرد سیگاری به‌طور متوسط یک پاکت سیگار در روز مصرف کند براساس قیمت روز محاسبه کنید، یک فرد سیگاری سالانه چقدر به اقتصاد خانواده‌ی خود لطمه می‌زند؟ اگر تعداد سیگاری‌های کشور ده میلیون نفر باشند، سالانه چقدر از درآمد مردم دود می‌شود؟

با فرض قیمت هر پاکت ۱۰۰,۰۰۰ تومان (قیمت روز را جایگزین کنید):

هزینه‌ی سالانه‌ی یک فرد: ۱۰۰,۰۰۰ × ۳۶۵ = ۳۶,۵۰۰,۰۰۰ تومان.

هزینه‌ی سالانه‌ی ده میلیون نفر: ۳۶,۵۰۰,۰۰۰ × ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ = ۳۶۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان، یعنی حدود ۳۶۵ هزار میلیارد تومان در سال.

هر چه قیمت روز پاکت بیشتر باشد، این مبلغ به همان نسبت بیشتر می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir