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 چهارم

عنوان فصل: مهارت‌های زندگی موفق، عزت نفس، خودپنداره، فشار روانی و مهارت‌های اقتصادی

از صفحه‌ی ۸۳ تا صفحه‌ی ۱۱۷ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل مهارت‌های زندگی موفق، عزت نفس، خودپنداره، فشار روانی و مهارت‌های اقتصادی آمده است.

مباحث فصل: مهارت‌های زندگی موفق، عزت نفس، خودپنداره و اعتماد به نفس، فشار روانی و اضطراب، مهارت‌های اقتصادی

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۸۳ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — تعریف موفقیت ۴

۲ صفحه ۸۴ · فعالیت ۲ — راز موفقیت افراد ۴

۳ صفحه ۸۷ · فعالیت ۳ (بحث گروهی) — افراد موفق و ویژگی‌های آنها ۴

۴ صفحه ۸۸ · فعالیت ۵ (بحث کلاسی) — زمینه‌های دیگر موفقیت ۶

۵ صفحه ۸۸ · فعالیت در منزل — علت موفقیت یک فرد موفق ۶

۶ صفحه ۸۸ · فعالیت ۴ (انتخابی) — جمله‌سازی با واژه‌ی موفق یا موفقیت ۶

۷ صفحه ۹۰ · فکر کنید، پاسخ دهید — ارزشمندی انسان ۷

۸ صفحه ۹۰ · فعالیت ۱ — عوامل افزایش عزت نفس ۸

۹ صفحه ۹۱ · فعالیت ۲ — افراد با عزت نفس پایین ۸

۱۰ صفحه ۹۴ · فعالیت در منزل — تکمیل متن عزت نفس پایین ۹

۱۱ صفحه ۹۵ · فعالیت ۱ (فردی) — عوامل شکل‌گیری تصور منفی ۹

۱۲ صفحه ۹۶ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — تصور خود و دیگران از ما ۹

۱۳ صفحه ۹۹ · فعالیت ۳ (فردی) — شناخت خود ۱۰

۱۴ صفحه ۱۰۱ · فعالیت ۴ (انتخابی) (فردی) — ویژگی‌های آسیب‌زننده به اعتمادبه‌نفس ۱۰

۱۵ صفحه ۱۰۲ · فعالیت در منزل — راه‌های افزایش اعتمادبه‌نفس ۱۱

۱۶ صفحه ۱۰۳ · فعالیت ۱ — تجربه‌ی فشار روانی ۱۲

۱۷ صفحه ۱۰۳ · فعالیت ۲ (فردی) — عوامل فشار روانی ۱۲

۱۸ صفحه ۱۰۶ · فعالیت ۳ (انتخابی) — نمایش مدیریت فشار روانی ۱۲

۱۹ صفحه ۱۱۰ · فعالیت در منزل — مدیریت فشار روانی ۱۳

۲۰ صفحه ۱۱۲ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — نتایج تصمیم‌گیری در خرید ۱۳

۲۱ صفحه ۱۱۴ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — مصرف خانواده و حقوق مصرف‌کننده ۱۴

۲۲ صفحه ۱۱۵ · فعالیت ۳ (بحث کلاسی) — گفت‌وگو درباره‌ی دو تصویر ۱۴

۲۳ صفحه ۱۱۷ · فعالیت ۴ — خرید برخط ۱۵

۲۴ صفحه ۱۱۷ · فعالیت در منزل — اقتصاد خانواده ۱۵

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۸۳ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

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

- نظرهای نمونه: رسیدن به هدف‌هایی که برای خود تعیین کرده‌ایم؛ خوشبختی و آرامش؛ رضایت خداوند؛ درس خواندن و رسیدن به شغل مناسب؛ خدمت به مردم.
- تعریف مشترک: موفقیت یعنی برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف‌های درست و ارزشمند، همراه با توکل بر خدا و حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب؛ و موفقیت انواع مختلفی دارد (تحصیل، شغل، زندگی خانوادگی و جلب رضایت خداوند).

۲ صفحه ۸۴ فعالیت ۲

یک مورد از زندگی افراد زیر را به‌دلخواه مطالعه کن و راز موفقیت آنها را کشف کن. (افراد موفق از راز موفقیت خود می‌گویند)

شخص	راز موفقیت
فرد اول (جانباز، دکتری آبزی‌پروری)	اراده‌ی قوی، ناامید نشدن و نترسیدن از شکست و سختی‌ها؛ تلاش و پشتکار علمی
فرد دوم (قالی‌باف و صادرکننده‌ی فرش)	ریسک‌پذیری، پشتکار و سخت‌کوشی، توکل به خداوند، نوآوری و انجام کارهای خوب مانند کمک به نیازمندان
فرد سوم (پزشک متخصص)	داشتن هدف و انگیزه‌ی بالا، پشتکار قوی، استفاده از فرصت‌های یادگیری و حمایت خانواده

۳ صفحه ۸۷ فعالیت ۳ (بحث گروهی)

افرادی را مثال بزنید (مرد یا زن) که در زندگی خود موفق بوده‌اند؛ راز موفقیت آنها چه بوده است؟

بررسی زندگی افراد موفق، نشان می‌دهد این افراد چند ویژگی مهم داشته‌اند که موجب شده در زندگی خود موفق شوند. در جدول زیر چند مورد از این ویژگی‌ها نوشته شده است؛ بقیه را شما تکمیل کنید.

رسیدن به موفقیت تدریجی است و برای رسیدن به آن، باید گام‌های مختلفی برداشته شود. و هر موفقیتی مسیری پر از فراز و نشیب است و نباید زود از رسیدن به هدف ناامید شد. در مورد تصویر زیر چه نظری دارید؟

پاسخ پرسش ۱

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ابن‌سینا (تلاش و پشتکار علمی و استعداد)، حضرت خدیجه (ع) (هوش، تدبیر و ایمان)، شهید چمران (ایمان و فداکاری و تلاش)، پروفسور مریم میرزاخانی (علاقه، استعداد و پشتکار)، پاستور و ادیسون (امیدواری و تکرار آزمایش‌ها با وجود شکست). راز مشترک آنها: هدف روشن، تلاش، اراده، توکل به خدا و ناامید نشدن.

پاسخ پرسش ۲

ردیف	ویژگی افراد موفق
۱	هدف‌های واقعی داشته‌اند.
۲	از شکست‌های پی‌درپی نمی‌هراسیدند.
۳	از اراده‌ی قوی برخوردار بوده‌اند.
۴	از عزت نفس بالایی برخوردار بوده‌اند.
۵	به خداوند توکل می‌کردند و از او کمک می‌خواستند.
۶	برنامه‌ریزی دقیق داشتند و برای عملی کردن آن تلاش می‌کردند.
۷	از مشکلات و شکست‌ها درس می‌گرفتند.
۸	روحیه‌ی پشتکار و مداومت داشتند.
۹	می‌دانستند چه می‌خواهند و روی راه‌حل‌ها تمرکز می‌کردند.
۱۰	احساس مسئولیت و امید داشتند.

پاسخ پرسش ۳

مسیر واقعی موفقیت مانند تصویر دوم (ب) خط ساده و مستقیم نیست، بلکه با افت و خیز، تلاش دوباره و یادگیری از شکست همراه است؛ بنابراین نباید با اولین شکست ناامید شد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

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

۴ صفحه ۸۸ فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

غیر از تحصیل تصور می‌کنید در چه زمینه‌های دیگری می‌توانید موفق شوید؟ این موارد را فهرست کنید و برای رسیدن به هریک از آنها فهرست کارها و گام‌های لازم را جلوی آن ذکر کنید.

زمینه‌ی موفقیت	گام‌های لازم
ورزش	انتخاب رشته‌ی مناسب، تمرین منظم، مراجعه به مربی، رعایت تغذیه و استراحت، شرکت در مسابقه‌ها
شغل و کارآفرینی	شناخت علاقه و استعداد، یادگیری مهارت، کسب تجربه، برنامه‌ریزی و پشتکار
هنر (نقاشی، خط، موسیقی)	یادگیری اصول، تمرین مداوم، دیدن آثار هنرمندان، شرکت در نمایشگاه‌ها
زندگی خانوادگی	احترام و محبت، مشورت، مسئولیت‌پذیری و توکل بر خدا
خدمت به مردم	شناخت نیازها، شرکت در کارهای گروهی، کمک به نیازمندان و مداومت

۵ صفحه ۸۸ فعالیت در منزل

با پرسش از والدین خود درباره‌ی علت موفقیت یک فرد موفق در بین نزدیکان خود تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

نمونه: عمویم با وجود فقر در کودکی، با کار و تحصیل شبانه پزشک شد. علت موفقیت او: هدف روشن، پشتکار، استفاده‌ی درست از وقت، توکل به خدا و حمایت خانواده بود.

۶ صفحه ۸۸ فعالیت ۴ (انتخابی)

با کلمات موفق یا موفقیت، چند جمله بسازید؛ مثال: برای رسیدن به موفقیت، هدف‌گذاری درست و هوشمندانه ضروری است.

- دانش‌آموز موفق کسی است که برای رسیدن به هدفش برنامه‌ریزی و تلاش می‌کند.
- موفقیت در زندگی بدون توکل بر خدا و پشتکار به‌دست نمی‌آید.
- هر شکست می‌تواند مقدمه‌ای برای موفقیت بعدی باشد.
- افراد موفق از اشتباهات خود درس می‌گیرند.

۷ صفحه ۹۰ فکر کنید، پاسخ دهید

چرا انسان موجودی ارزشمند است؟

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

دلایل عزت نفس رزمندگان در زمان دفاع مقدس را بیان کنید.

پاسخ پرسش ۱

چون خداوند او را با عقل، اختیار، توان انتخاب و استعدادهای بی‌شمار آفریده و او را شایسته‌ی مقام جانشینی خود و رسیدن به کمال قرار داده است.

پاسخ پرسش ۲

یعنی خداوند به انسان ارزش و شرافت ویژه‌ای بخشیده و او را بر بسیاری از آفریده‌ها برتری داده است (با عقل، اختیار، توانایی سخن گفتن و علم)؛ بنابراین انسان باید این کرامت را حفظ کند و خود را خوار و کوچک نکند.

پاسخ پرسش ۳

- ایمان به خدا و اعتماد به یاری او
- هدف بلند و ارزشمند (دفاع از دین، وطن و ناموس)
- آزادگی و پرهیز از ذلت‌پذیری
- اتحاد و احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران
- شهادت‌طلبی و ترس نداشتن از مرگ در راه خدا

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸ صفحه ۹۰ فعالیت ۱

در جدول زیر فهرستی از عواملی را که موجب بالا رفتن عزت نفس در انسان می‌شود، بنویسید.

ردیف	عوامل افزایش عزت نفس
۱	به کارهای خوب رغبت دارد.
۲	بر زندگی‌اش کنترل دارد.
۳	قدرت تحمل شکست را دارد.
۴	انتظارات واقع‌گرایانه دارد.
۵	از تجربه‌ی جدید استقبال می‌کند.
۶	خود را آن‌طور که هست می‌پذیرد.
۷	مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرد.
۸	با دیگران ارتباط خوبی دارد.

۹ صفحه ۹۱ فعالیت ۲

در مورد تصویر و حدیث بالا گفت‌وگو کنید و بگویید چرا این افراد می‌توانند خطرناک برای خود یا دیگران باشند.

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

پاسخ پرسش ۱

چون کسی که خود را بی‌ارزش و بی‌مقدار می‌داند، به آسانی تن به کارهای پست، بزهکاری و آسیب‌زدن به خود و دیگران می‌دهد؛ برای او از دست دادن آبرو و شخصیت اهمیتی ندارد و ممکن است برای جلب توجه یا جبران حقارت، رفتارهای خطرناک انجام دهد.

پاسخ پرسش ۲

فردی که عزت نفس پایینی دارد قدرت تحمل و فشار روانی را ندارد؛ برای خود و دیگران احترام قائل نیست؛ انتظار غیر واقع‌بینانه از خود و دیگران دارد؛ احساس ضعف و منفعل بودن می‌کند؛ نگرش منفی به توانایی‌های خود دارد؛ احساس ناراحتی می‌کند؛ متکی به دیگران است؛ کم‌رو و خجالتی است؛ حساس است و اعتماد به نفس ندارد و نمی‌تواند با دیگران ارتباط جذاب برقرار کند.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

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

۱۰ صفحه ۹۴ فعالیت در منزل

متن زیر را تکمیل کنید.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، خودشان را قبول **ندارند**. همیشه خود را با دیگران **مقایسه** می‌کنند. در تصمیم‌گیری‌ها خیلی **مردد** هستند. نمی‌توانند با دیگران **ارتباط** برقرار کنند. اگر کسی به آنها انتقاد کند **ناراحت** می‌شوند. **متکی** به خود نیستند و همه چیز را در حد **عالی** می‌خواهند.

۱۱ صفحه ۹۵ فعالیت ۱ (فردی)

در جدول زیر ستون سمت راست عواملی که موجب شکل‌گیری تصور مثبت یک فرد از خود می‌گردد نوشته شده است. در ستون سمت چپ از شما خواسته شده است که عوامل شکل‌گیری تصور منفی را بنویسید.

عوامل شکل‌گیری تصور مثبت	عوامل شکل‌گیری تصور منفی
داشتن هدف مناسب در زندگی، احساس شایستگی و کفایت، خودباوری و رضایت از خود، تحسین خود، داشتن روابط سالم با دیگران، زندگی در یک خانواده‌ی خوب، داشتن هدف در زندگی	نداشتن هدف در زندگی، داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه از خود، احساس ضعف و منفعل بودن، داشتن نگرش منفی به خود، نداشتن مهارت‌ها و توانایی‌های خود، نداشتن ارتباط مناسب و سالم با دیگران

۱۲ صفحه ۹۶ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

در یک برگه‌ی کاغذ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. پدر و مادر و یا نزدیک‌ترین فرد خانواده چه تصوری از شما دارند؟ دوستان چه تصوری از شما دارند؟ شما دوست دارید چگونه فردی باشید؟ دوست دارید شبیه چه‌کسی باشید؟ تعدادی از پاسخ‌های خود را به‌صورت داوطلبانه در کلاس بخوانید.

- پدر و مادر: فرزندی مهربان و مسئول، که گاهی کمی حواس‌پرت است.
- دوستان: دوستی صمیمی، شوخ‌طبع و قابل اعتماد.
- دوست دارم فردی باشم: راست‌گو، با اراده، توانا و کمک‌رسان به دیگران.

- دوست دارم شبیه چه‌کسی باشم: شبیه یکی از بزرگان دین و دانشمندان موفق ایرانی مثل ابن‌سینا که پرتلاش و باایمان بودند.

۱۳ صفحه ۹۹ فعالیت ۳ (فردی)

درباره‌ی خودت فکر کن، تا چه اندازه خودت را قبول داری؟ چه چیزهایی تو را از دیگران متفاوت کرده است؟ توانایی‌های تو چیست؟ نقطه ضعف‌هایت کدام است؟ پاسخ سؤالات را روی یک برگه‌ی کاغذ بنویس و برخی از آنها را در کلاس بخوان.

- خودم را تا حد خوبی قبول دارم و می‌دانم که ویژگی‌های ارزشمندی دارم.
- تفاوت‌ها (نمونه): علاقه‌ی زیاد به کتاب‌خوانی و ورزش.
- توانایی‌ها (نمونه): دقت، کار گروهی، حل مسئله.
- نقطه ضعف‌ها (نمونه): گاهی تنبلی در انجام تکالیف و کم‌حوصلگی؛ برای رفع آنها برنامه‌ریزی می‌کنم.

۱۴ صفحه ۱۰۱ فعالیت ۴ (انتخابی) (فردی)

داشتن کدام‌یک از ویژگی‌های زیر موجب می‌شود اعتماد به‌نفس شما آسیب ببیند؟ موارد دیگری که ذکر نشده را شما اضافه کنید.

اعتمادبه‌نفس دانشمندان ایران را با توجه به مشکلاتی که با آن مواجه هستند، تا چه میزان برآورد می‌کنید؟ (عالی، خوب، متوسط، ضعیف)

پاسخ پرسش ۱

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ردیف	ویژگی‌ها	آسیب به اعتمادبه‌نفس
۱	ترس از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های جدید	✓
۲	خودداری از ابراز عقیده	✓
۳	شک و بدگمانی به دیگران	✓
۴	ترس از شکست	✓
۵	حساسیت در برابر انتقاد دیگران	✓
۶	احساس اینکه همیشه حق با من است.	✓ (غرور)
۷	مقایسه‌ی دائمی خود با دیگران	✓
۸	نداشتن هدف و برنامه	✓
۹	نیاز مداوم به تأیید و تشویق دیگران	✓

پاسخ پرسش ۲

عالی؛ چون دانشمندان ایرانی با وجود تحریم‌ها و کمبود امکانات، با ایمان به توانایی خود و توکل به خدا به پیشرفت‌های بزرگ (مانند فناوری هسته‌ای، یاخته‌های بنیادی، فضا و پزشکی) دست یافته‌اند.

۱۵ صفحه ۱۰۲ **فعالیت در منزل**

برای بالا بردن اعتمادبه‌نفس خودت چند راه حل پیشنهاد کن.

- کشف استعدادها و تقویت آنها
- بیشتر فکر کردن به توانایی‌ها تا ضعف‌ها
- ایمان و توکل بیشتر به خداوند
- افزایش دانش، تجربه و مهارت
- تشویق خود، مثبت‌اندیشی و نترسیدن از شکست‌ها
- پذیرفتن مسئولیت در خانه، مدرسه و جامعه

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۶ صفحه ۱۰۳ فعالیت ۱

آیا تاکنون دچار دلهره و فشار روانی شده‌اید؟ احساس خود را درباره‌ی این ناراحتی بیان کنید.

به‌نظر شما چقدر باورهای معنوی ــ دینی در کاهش این فشارها کمک می‌کند از تجربه‌ی خود بگویید.

پاسخ پرسش ۱

نمونه: بله؛ قبل از امتحان مهم یا سخنرانی در کلاس دلهره داشتم؛ قلبم تند می‌زد، دهانم خشک می‌شد و نمی‌توانستم تمرکز کنم.

پاسخ پرسش ۲

بسیار مؤثر است؛ دعا، نماز و توکل به خدا آرامش می‌دهد و باعث می‌شود سختی‌ها را آسان‌تر تحمل کنیم.
نمونه: قبل از امتحان با خواندن دعا و توکل به خدا، آرامش بیشتری پیدا کردم.

۱۷ صفحه ۱۰۳ فعالیت ۲ (فردی)

در یک برگه‌ی کاغذ فهرستی از عوامل فشارهای روانی که شما یا خانواده‌ی شما در طول زندگی خود داشته‌اید، بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید. به هم‌کلاسی‌های خود توضیح دهید که چگونه این فشارهای روانی را تحمل کرده‌اید.

- عوامل (نمونه): امتحان و نمره‌ی بد، بیماری یکی از اعضای خانواده، اختلاف و دعوا در خانواده، سروصدای زیاد، نقل مکان به شهر جدید.
- چگونه تحمل کردم: با تنفس عمیق، دعا و توکل، صحبت با دوست یا والدین، ورزش و تلاش برای حل مسئله.

۱۸ صفحه ۱۰۶ فعالیت ۳ (انتخابی)

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

طرح نمونه: دانش‌آموزی به‌خاطر نمره‌ی پایین در امتحان دچار اضطراب، سردرد و بی‌خوابی شده است.

1. دوستان علت فشار (ترس از شکست و تحقیر) را از او می‌پرسند.
2. راه‌حل‌های مختلف بررسی می‌شود: برنامه‌ریزی مطالعه، کمک معلم، تنفس عمیق، دعا و توکل، ورزش و تغذیه‌ی مناسب.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

3. بهترین راه‌حل انتخاب می‌شود: برنامه‌ی مطالعه با کمک معلم و تمرین آرام‌سازی.

4. او برنامه را اجرا می‌کند و نتیجه را ارزیابی می‌کند؛ در پایان آرام‌تر می‌شود و در امتحان بعدی موفق است.

۱۹ صفحه ۱۱۰ فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به‌دلخواه انتخاب کنید و درباره‌ی آنها تحقیق کنید: ــ اعضای خانواده‌ی شما به‌هنگام مواجهه با سختی و ناراحتی یا حوادث ناگوار چه‌کارهایی انجام می‌دهند تا مشکلات روحی خود را کم کنند. ــ یکی از عوامل ایجاد فشار روانی را شناسایی کنید و با توجه به راه حل‌هایی که برای مدیریت فشار روانی گفته شد، بهترین راه‌حل را پیشنهاد کنید.

- فعالیت اول (نمونه): مادرم در سختی‌ها نماز و دعا می‌خواند و با خواهرش صحبت می‌کند؛ پدرم پیاده‌روی می‌کند و آرام می‌ماند.
- فعالیت دوم (نمونه): عامل فشار: اضطراب قبل از امتحان. راه‌حل‌ها: تنفس عمیق، برنامه‌ریزی درسی، دعا و توکل، مشورت با معلم، خواب کافی. بهترین راه‌حل: برنامه‌ی مطالعه‌ی منظم همراه با تمرین تنفس و توکل به خدا.

۲۰ صفحه ۱۱۲ فعالیت ۱ (بحث گروهی)

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری درست در خرید را بنویسید؛ مثال: یک کالای خوب و مورد نیاز 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.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

پاسخ پرسش ۱

- پول خود را هدر نمی‌دهیم و پس‌انداز می‌کنیم.
- از خرید خود راضی هستیم و کالا مدت زیادی دوام می‌آورد.
- نیازهای مهم‌تر خود را تأمین می‌کنیم و با خانواده اختلاف پیدا نمی‌کنیم.

پاسخ پرسش ۲

- پول هدر می‌رود و برای نیازهای ضروری پول نمی‌ماند.
- کالای بی‌کیفیت یا بی‌مصرف می‌خریم و پشیمان می‌شویم.
- ایجاد اختلاف و فشار روانی در خانواده و قرض گرفتن.

۲۱ صفحه ۱۱۴ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

میزان درآمد یا تعداد نفرات یک‌خانواده چگونه بر مصرف یک خانواده تأثیر می‌گذارند؟

تفاوت مصرف یک خانواده‌ی جوان با یک خانواده‌ی دارای چندفرزند چیست؟

منظور از حقوق مصرف‌کننده چیست؟

پاسخ پرسش ۱

میزان درآمد و مقدار مصرف رابطه‌ی مستقیم دارد؛ هر چه درآمد بیشتر باشد، توان خرید بیشتر است. اما هر چه تعداد نفرات بیشتر باشد، سهم مصرف هر نفر کمتر است و مقدار مصرف کل بیشتر می‌شود؛ درآمد باید برای تأمین نیاز همه‌ی اعضا کافی باشد.

پاسخ پرسش ۲

طبیعتاً خانواده‌هایی که دارای چند فرزند هستند مقدار مصرف بیشتری دارند نسبت به خانواده‌ی جوانی که هنوز فرزندی ندارد؛ خانواده‌ی جوان بیشتر برای تأمین وسایل زندگی هزینه می‌کند.

پاسخ پرسش ۳

حقوقی است که مصرف‌کننده در خرید کالا و خدمات دارد؛ مانند حق دریافت کالای سالم و باکیفیت، حق دریافت اطلاعات درست درباره‌ی کالا و قیمت، حق انتخاب، حق دریافت فاکتور و ضمانت، و حق شکایت و جبران خسارت.

۲۲ صفحه ۱۱۵ فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

در مورد دو تصویر زیر با محوریت معلم خود گفت‌وگو کنید.

تصویرها به خریدهای احساسی و تخفیف‌های جذاب اشاره دارند: قبل از خرید باید بررسی کنیم که واقعاً به کالا نیاز داریم، قیمت واقعی را از چند جا مقایسه کنیم و تحت تأثیر تبلیغ و تخفیف قرار نگیریم؛ همچنین باید مراقب خرید غیرحضوری و کلاه‌برداری باشیم و کیفیت و نظر خریداران را بررسی کنیم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۲۳ صفحه ۱۱۷ فعالیت ۴

شما چه تذکرات و توصیه‌هایی برای یک خرید موفق و امن از فروشگاه‌های برخط پیشنهاد می‌کنید؟ آیا خرید از صفحات شبکه‌های اجتماعی را توصیه می‌کنید؟

پاسخ پرسش ۱

- مطمئن شویم که واقعاً به کالا نیاز داریم و تحت تأثیر احساسات نیستیم.
- جزئیات محصول را دقیق بررسی کنیم.
- نظرات مثبت و منفی دیگران را بخوانیم و مراقب نظرهای جعلی باشیم.
- قیمت را با محصولات مشابه و هزینه‌های اضافی (ارسال، مالیات) مقایسه کنیم.
- از فروشگاه‌های معتبر، دارای نماد اعتماد و درگاه پرداخت امن خرید کنیم و به کلاه‌برداری‌ها دقت کنیم.

پاسخ پرسش ۲

خیر، مگر آنکه صفحه معتبر و شناخته‌شده باشد؛ چون احتمال کلاه‌برداری و فروش کالای بی‌کیفیت زیاد است؛ بهتر است از فروشگاه‌های دارای مجوز و نماد اعتماد خرید کنیم.

۲۴ صفحه ۱۱۷ فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید. ــ یک خانواده چگونه می‌تواند از هدر دادن پول خود جلوگیری کند؟ ــ یک خانواده چگونه می‌تواند درآمد خود را به روش سالم افزایش دهد؟ ــ یک خانواده در مصرف کالا و خدمات چه نکاتی را باید رعایت کند؟

- جلوگیری از هدر دادن پول: صرفه‌جویی، نخریدن وسایل غیر ضروری، برنامه‌ریزی برای هزینه‌ها و سرمایه‌گذاری در درآمد اضافی.
- افزایش درآمد: پس‌انداز مازاد پول ایجاد خرید لوازم مصرفی، سرمایه‌گذاری اقتصادی، یادگیری مهارت و کسب‌وکار خانگی، کار اضافی در زمان مناسب.
- نکات مصرف: خرید از تولیدکننده‌ی معتبر، ضمانت کالا، خرید خارج از فصل شلوغی، تولید داخلی بودن، توجه به کیفیت و نیاز و مقایسه‌ی قیمت.

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