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 ششم

عنوان فصل: مواجهه با غم‌ها، مراقبت از سالمندان، احترام و تکریم، ارزش‌ها و معیارها و آداب سفر

از صفحه‌ی ۱۴۱ تا صفحه‌ی ۱۶۵ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل مواجهه با غم‌ها، مراقبت از سالمندان، احترام و تکریم، ارزش‌ها و معیارها و آداب سفر آمده است.

مباحث فصل: مواجهه با غم‌ها، مراقبت از سالمندان، احترام و تکریم، ارزش‌ها و معیارها، آداب سفر

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۱۴۲ · فعالیت ۱ (فردی) — تجربه‌ی غم ۴

۲ صفحه ۱۴۴ · فعالیت ۲ — نمایش افسردگی ۴

۳ صفحه ۱۴۶ · فعالیت در منزل — شیوه‌های کاهش افسردگی ... ۴

۴ صفحه ۱۴۶ · پرسش — راهنمایی آقای نیکنام ۵

۵ صفحه ۱۴۸ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — مراقبت از فرد فراموش‌کار ... ۵

۶ صفحه ۱۴۹ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — نگهداری سالمند در خانه یا مرکز ... ۵

۷ صفحه ۱۴۹ · فعالیت در منزل — شاد نگه داشتن سالمندان ... ۶

۸ صفحه ۱۵۲ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — احترام به دیگران ... ۶

۹ صفحه ۱۵۲ · فعالیت ۲ (انتخابی) — نمایش احترام ۷

۱۰ صفحه ۱۵۳ · فعالیت ۳ (بحث گروهی) — احترام به کودکان ... ۸

۱۱ صفحه ۱۵۴ · فعالیت ۴ (بحث کلاسی) — رفتارهای مثبت محیط‌زیستی ... ۸

۱۲ صفحه ۱۵۵ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — پویانمایی استخدام ... ۹

۱۳ صفحه ۱۵۶ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — ارزش‌های ابزاری ... ۹

۱۴ صفحه ۱۵۶ · فعالیت ۳ (بحث کلاسی) — ارزش‌های ذاتی ... ۱۰

۱۵ صفحه ۱۵۶ · پرسش — ارزش‌های اخلاقی ۱۰

۱۶ صفحه ۱۵۷ · فعالیت ۴ (انتخابی) — ارزش‌های جهانی ... ۱۰

۱۷ صفحه ۱۵۷ · فعالیت ۵ (انتخابی) — معیارهای رفتاری ... ۱۱

۱۸ صفحه ۱۵۹ · پرسش — انعطاف در معیارهای رفتاری ۱۱

۱۹ صفحه ۱۵۹ · فعالیت در منزل — معیارهای رفتاری خانواده ... ۱۱

۲۰ صفحه ۱۶۰ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — هدف و آمادگی برای سفر ... ۱۲

۲۱ صفحه ۱۶۳ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — آماده‌سازی سفر ... ۱۳

۲۲ صفحه ۱۶۵ · فعالیت ۱ — سفرهای پنج سال گذشته ۱۴

۲۳ صفحه ۱۶۵ · فعالیت ۲ — اهمیت سفر و آداب آن ۱۴

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۱۴۲ فعالیت ۱ (فردی)

آیا تاکنون دچار غم شدید شده‌اید؟ علت آن، چه بوده است؟ این غم و ناراحتی چه مدت طول کشید؟ علائم آن، چه بود؟ چگونه با آن کنار آمدید؟

- نمونه: بله؛ وقتی یکی از بستگان نزدیکم از دنیا رفت، چند هفته غمگین بودم.
- علائم: بی‌حوصلگی، گریه، کم‌اشتهایی و کم‌خوابی.
- کنار آمدن: صحبت با خانواده و دوستان، دعا و قرآن خواندن، یاد خوبی‌های او و پرداختن به کارهای روزمره؛ به‌مرور زمان غم کم شد.

۲ صفحه ۱۴۴ فعالیت ۲

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

طرح نمونه: دانش‌آموزی بعد از بیماری مادرش، بی‌حوصله شده، درس نمی‌خواند، کم می‌خوابد و از دوستان فاصله گرفته است.

1. دوستان و خانواده علائم را تشخیص می‌دهند و او را تنها نمی‌گذارند.
2. با او گفت‌وگو و درددل می‌کنند و از احساسش می‌پرسند.
3. او را به مراجعه به مشاور مدرسه یا روان‌شناس تشویق می‌کنند.
4. به او پیشنهاد می‌دهند که ورزش، دعا، پیاده‌روی و دید و بازدید را در برنامه‌اش بگنجاند.
5. او کم‌کم امیدوار می‌شود، با راهنمایی مشاور بهبود می‌یابد و به زندگی عادی برمی‌گردد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۳ صفحه ۱۴۶ فعالیت در منزل

با مراجعه به تجربیات خود و اعضای خانواده درباره‌ی شیوه‌هایی که افراد برای کاهش افسردگی و دستیابی به شادی به‌کار می‌برند، تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

- دیدار با دوستان و بستگان و درددل کردن
- ورزش و پیاده‌روی در طبیعت
- دعا، نماز و قرآن خواندن
- مسافرت و تفریح سالم و پرداختن به سرگرمی مورد علاقه
- کمک به دیگران و خدمت به نیازمندان

- مراجعه به مشاور یا روان‌شناس در صورت شدید بودن علائم

۴ صفحه ۱۴۶ پرسش

بعد از اجرای راه‌حل‌های فوق، آقای نیکنام متوجه می‌شود که اقدامات او به نتیجه‌ی کافی نرسیده است. اکنون آقای نیکنام را راهنمایی کنید.

- نتیجه‌ی کار را دوباره ارزیابی کند و ببیند کدام راه‌حل مؤثر نبوده و علل دیگر افسردگی (مثل نگرانی مالی) را دوباره بررسی کند.
- راه‌حل‌های دیگر را امتحان کند: گفت‌وگوی بیشتر، شرکت در فعالیت‌های گروهی، بررسی قیمت و اطلاعات واقعی خانه با کارشناس تا نگرانی مادر کم شود.
- چون افسردگی قابل درمان است، همسر خود را به روان‌شناس یا روان‌پزشک ببرد و او را تنها نگذارد.

۵ صفحه ۱۴۸ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

تصور کنید یکی از آشنایان بسیار نزدیک شما که 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 راه‌حل شما چیست؟

- مشکلات: مصرف نکردن دارو یا مصرف دو برابر، شدت گرفتن بیماری، خطر مسمومیت و آسیب، وابستگی بیشتر به دیگران.
- راه‌حل: استفاده از جعبه‌ی دارو با تقسیم‌بندی ساعت‌ها، زنگ هشدار گوشی یا ساعت، یادداشت و جدول زمان مصرف، یادآوری توسط من یا اعضای خانواده، و مشورت با پزشک.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۶ صفحه ۱۴۹ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

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

- از نظر دینی و اخلاقی: احترام به پدر و مادر و نیکی به آنان بسیار توصیه شده و نگهداری در کنار خانواده نشانه‌ی قدرشناسی و محبت است.

- از نظر عقلی: سالمند در کنار خانواده آرامش روحی بیشتری دارد، ولی اگر بیماری او شدید باشد و خانواده توان مراقبت نداشته باشد، مراکز دارای امکانات پزشکی می‌توانند کمک کنند.
- نتیجه: در حد توان، نگهداری در منزل بهتر است و اگر نیاز پزشکی ویژه باشد، با ملاقات و ارتباط مداوم خانواده با سالمند می‌توان از مراکز کمک گرفت.

۷ صفحه ۱۴۹ **فعالیت در منزل**

در مورد راه‌های شاد نگه داشتن سالمندان خانواده‌ی خود تحقیق کنید.

- دیدار و گفت‌وگو و گوش دادن به خاطرات آنها
- احترام و محبت و درگیر کردن آنها در کارهای خانواده
- بردن آنها به پیاده‌روی، زیارت و مهمانی
- تأمین نیازهای دارویی و بهداشتی و سلامتی
- فراهم کردن سرگرمی‌های مناسب مانند کتاب، قرآن و بازی‌های فکری

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

۸ صفحه ۱۵۲ **فعالیت ۱ (بحث کلاسی)**

عده‌ای معتقدند که در جامعه‌ی ما احترام‌گذاشتن به دیگران کم‌رنگ شده است. شما تا چه اندازه با این نظر موافق‌اید؟

درباره‌ی آداب رفتار محترمانه با سالمندان، والدین، میهمانان، اقلیت‌های دینی و بیماران بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

پاسخ پرسش ۱

تا حدی موافقم؛ در برخی موارد (مانند رانندگی، رفتار در فضای مجازی و صف‌ها) احترام به دیگران کم شده است، اما هنوز در بسیاری از موارد (مثل احترام به والدین و میهمان) رعایت می‌شود؛ باید با آموزش و الگو شدن آن را تقویت کنیم.

پاسخ پرسش ۲

گروه	آداب رفتار محترمانه
سالمندان	سلام کردن اول، بلند شدن و جا دادن، کمک کردن در عبور و حمل بار، گوش دادن به صحبت‌هایشان
والدین	پرهیز از بلند کردن صدا، اطاعت در کارهای درست، اجازه گرفتن، تشکر و محبت
میهمانان	استقبال گرم، تقدیم احترام و پذیرایی، پرهیز از ایراد گرفتن
اقلیت‌های دینی	رعایت عهد و پیمان، پرهیز از ستم و توهین، رفتار عادلانه و مهربانانه
بیماران	عیادت در زمان مناسب، آرامش و دعا، حفظ بهداشت و کمک به نیازهای آنها

۹ صفحه ۱۵۲ فعالیت ۲ (انتخابی)

در یک نمایش دو نفره، محترمانه صحبت کردن را در کلاس نمایش دهید.

نمونه‌ی گفت‌وگو: «سلام، ببخشید، می‌توانم یک سؤال بپرسم؟» ــ «بله، حتماً؛ بفرمایید.» ــ «ممنون از وقتی که گذاشتید؛ لطف کردید.» ــ «خواهش می‌کنم، قابلی نداشت.» (با لحن آرام، نگاه مؤدبانه و گوش دادن کامل به سخن طرف مقابل)

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۰ صفحه ۱۵۳ فعالیت ۳ (بحث گروهی)

در جدول زیر، تعدادی از توصیه‌ها و رهنمودهای بزرگان دین آمده است. شما در ستون مقابل برداشت‌های خود را بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید.

توصیه و رهنمودها	برداشت من
حق خردسال این است که با او مهربان باشی و از او درگذری؛ عیبش را بپوشانی 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 (ص))	محبت و مهربانی با کودکان وظیفه‌ی ماست.
تا زنده هستم پنج سنت را رها نخواهم کرد، تا پس از من سنت شود؛ یکی از آنها سلام کردن به کودکان است. (پیامبر اسلام (ص))	سلام کردن به کودک او را محترم می‌کند و به او شخصیت می‌دهد.
هرکس کودکی دارد، با وی کودکانه رفتار کند. (پیامبر اسلام (ص))	باید با زبان و روحیه‌ی کودک با او رفتار کرد؛ بازی و شوخی با او.
به‌راستی خدای بزرگ آن‌گونه که برای زنان و کودکان به خشم می‌آید برای هیچ چیزی به خشم نمی‌آید. (امام کاظم (ع))	آزار و بی‌احترامی به کودکان بسیار ناپسند است.
در بهشت خانه‌ای است که به آن خانه‌ی شادی می‌گویند، به آن خانه در نمی‌آید، مگر آن‌کس که کودکان را شاد کند. (پیامبر اسلام (ص))	شاد کردن کودکان کار پسندیده و دارای پاداش بزرگ است.
اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند، هر آینه عذابی سخت بر شما فرومی‌ریخت. (پیامبر اسلام (ص))	وجود کودکان معصوم و افراد عابد مایه‌ی رحمت الهی بر جامعه است.

۱۱ صفحه ۱۵۴ فعالیت ۴ (بحث کلاسی)

فقط برای یک روز، آگاهانه رفتارهای خود را نسبت به محیط‌زیست کنترل و تلاش کنید و حداقل سه رفتار مثبت محیط‌زیستی انجام داده و آن را ثبت کنید.

- خاموش کردن چراغ و وسایل اضافی
- استفاده‌ی کمتر از پلاستیک (استفاده از کیسه‌ی پارچه‌ای)
- نریختن زباله (پسماند) در محیط اطراف
- صرفه‌جویی در مصرف آب (بستن شیر آب هنگام مسواک زدن)
- تفکیک زباله‌ی خشک و تر

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

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

۱۲ صفحه ۱۵۵ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

پویانمایی «استخدام» را ببینید. درباره‌ی مفهوم و ایده‌ی اصلی پویانمایی در کلاس گفت‌وگو کنید.
به‌نظرتان نگاه نقادانه‌ی این پویانمایی به تغییر ارزش‌ها در زندگی امروز چقدر درست است و برای مواجهه‌ی درست آن چه باید کرد؟

پاسخ پرسش ۱

ایده‌ی اصلی: در جامعه‌ی امروز گاهی ارزش‌ها دچار تغییر می‌شوند و ظاهر، پول و مقام بیشتر از دانش، اخلاق و توانایی واقعی اهمیت پیدا می‌کنند؛ پویانمایی با نگاه انتقادی این تغییر ارزش‌ها را نشان می‌دهد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

تا حد زیادی درست است؛ ارزش‌های ظاهری و مادی گاهی بیش از ارزش‌های اخلاقی و معنوی اهمیت پیدا می‌کنند. برای مواجهه‌ی درست باید ارزش‌های ذاتی و اخلاقی را بشناسیم، معیارهای خود را بر اساس عقل و دین تنظیم کنیم و در انتخاب‌ها (شغل، دوست و ...) به شایستگی و اخلاق توجه کنیم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۳ صفحه ۱۵۶ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ابزاری را نام ببرید.
آیا تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است یا یک ارزش مادی؟

پاسخ پرسش ۱

- ارزش علوم و تحصیل برای رسیدن به سعادت
- ارزش ورزش برای سلامتی
- ارزش تلاش برای موفقیت
- ارزش عبادت برای پاکی و نزدیکی به خدا
- ارزش آموختن برای پیروزی
- پول (برای خرید کالا و خدمات)

پاسخ پرسش ۲

تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است؛ چون وسیله‌ای برای رسیدن به سعادت، رفاه و آرامش محسوب می‌شود.

۱۴ صفحه ۱۵۶ فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ذاتی، یا جهانی را نام ببرید.

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

پاسخ پرسش ۱

احترام، زیبایی، صلح، آزادی، عدالت، عشق به خداوند، خوشبختی، دانایی، بشردوستی، دفاع از کشور.

پاسخ پرسش ۲

کمک به نیازمندان به‌خودی‌خود یک ارزش ذاتی (اخلاقی) است، اما می‌تواند در جایی که برای رسیدن به هدفی مانند تبلیغ یا شهرت انجام شود، ابزاری شود.

۱۵ صفحه ۱۵۶ پرسش

آیا می‌توانید به چند نمونه از ارزش‌های اخلاقی اشاره کنید؟

به نظر شما مبارزه با تبعیض نژادی یک ارزش جهانی است و یا یک ارزش شخصی است؟

پاسخ پرسش ۱

راست‌گویی، امانت‌داری، عدالت، رعایت حقوق دیگران، مهربانی، گذشت و عفو، وفای به عهد، صبر و بردباری.

پاسخ پرسش ۲

یک ارزش جهانی است؛ چون همه‌ی انسان‌ها در هر کشور و فرهنگ، عدالت و برابری را قبول دارند و تبعیض نژادی را ناپسند می‌دانند.

۱۶ صفحه ۱۵۷ فعالیت ۴ (انتخابی)

تعدادی از ارزش‌های جهانی را بنویسید که مردم دنیا با پذیرش آنها می‌توانند به‌آسانی در کنار یکدیگر و به دور از اختلاف زندگی کنند.

عدالت، صلح، آزادی، آداب و احترام، خدمت به مردم، زیبایی و احترام به هم‌نوع.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۷ صفحه ۱۵۷ فعالیت ۵ (انتخابی)

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

نظام ارزشی	معیار رفتاری
حفظ سلامتی برای من اهمیت دارد.	روزانه ورزش و پیاده‌روی می‌کنم؛ شب‌ها به‌موقع می‌خوابم؛ از غذای سالم و میوه استفاده می‌کنم؛ مسواک زدن روزی دو بار؛ پرهیز از خوراکی‌های ناسالم
پایبندی به ارزش‌های اخلاقی برای من بسیار مهم است.	همیشه راست می‌گویم؛ به قول و تعهدم عمل می‌کنم؛ امانت‌دار هستم؛ به دیگران احترام می‌گذارم؛ از غیبت و تمسخر پرهیز می‌کنم

۱۸ صفحه ۱۵۹ پرسش

دو برادر، یا دو خواهر ناچارند که در یک اتاق زندگی کنند. یکی از آنها دوست دارد که در ساعت ۱۰ شب بخوابد و دیگری دوست دارد تا نیمه‌شب تلویزیون تماشا کند. یکی طرفدار نظم در اتاق است و دیگری عادت به بی‌نظمی دارد. این دو باید چگونه عمل کنند تا تضاد و درگیری کمتری با یکدیگر داشته باشند؟

- گفت‌وگو و رسیدن به توافق مشترک، با رعایت حقوق یکدیگر
- تنظیم زمان: بعد از ساعت ۱۰ تلویزیون را در اتاق دیگر تماشا کنند یا از هدفون استفاده کنند.
- تقسیم کارهای نظافت اتاق و تعیین قسمتی برای وسایل هرکس
- انعطاف و گذشت از هر دو طرف و در صورت نیاز کمک گرفتن از والدین

۱۹ صفحه ۱۵۹ فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید: ــ با توجه به اهمیتی که خانواده‌ی شما برای آداب معاشرت دارد، چند معیار رفتاری بنویسید. ــ با توجه به اهمیتی که خانواده‌ی شما برای محیط زیست قائل است، چند معیار رفتاری بنویسید.

- آداب معاشرت: سلام کردن به همه؛ احترام به بزرگ‌ترها؛ استقبال از میهمان؛ عیادت از بیمار؛ عذرخواهی هنگام اشتباه.
- محیط زیست: خاموش کردن چراغ‌ها و لوازم اضافی؛ صرفه‌جویی در آب؛ استفاده‌ی کمتر از پلاستیک؛ تفکیک زباله؛ استفاده‌ی مجدد از وسایل.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۰ صفحه ۱۶۰ فعالیت ۱ (بحث گروهی)

آخرین باری که سفر رفتید به چه هدفی رفتید؟ به‌نظر شما چند نوع سفر از جهت هدف داریم؟

چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟

شما یا خانواده‌ی شما چگونه خود را برای یک سفر آماده می‌کنید؟

منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

پاسخ پرسش ۱

نمونه: آخرین سفر ما برای زیارت و دیدار با بستگان بود.

انواع سفر از جهت هدف: کسب درآمد (تجاری)، درمان و کسب سلامتی، دیدار اقوام، کسب مهارت‌های حرفه‌ای، توسعه‌ی تجارب علمی، زیارت، کسب نشاط روحی و تفریح، دیدن مناظر طبیعی، شهرها و آثار تاریخی، بازدید علمی و اردو.

پاسخ پرسش ۲

چون سفر موجب شناخت خود و دیگران، پند گرفتن از سرنوشت پیشینیان، آشنایی با فرهنگ‌ها، افزایش دانش و تجربه، رفع غم و خستگی، کسب روزی و رشد و تعالی انسان می‌شود (مثل سخن امام علی (ع) که سفر را دارای پنج فایده می‌داند: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند).

پاسخ پرسش ۳

تعیین هدف، مقصد و زمان؛ برنامه‌ریزی برای اقامت و وسیله‌ی نقلیه؛ تهیه‌ی لوازم و وسایل مورد نیاز و داروها؛ در نظر گرفتن هزینه‌ها؛ بررسی آب و هوا؛ خواندن دعای سفر و صدقه؛ و رعایت نکات ایمنی.

پاسخ پرسش ۴

یعنی مراقبت از خود و دیگران در برابر خطرات مسیر و مقصد؛ مانند بستن کمربند ایمنی، کنترل خودرو قبل از سفر، رعایت سرعت مجاز، رانندگی نکردن در خستگی، همراه داشتن وسایل کمک‌های اولیه و پرهیز از قرار گرفتن در مکان‌های خطرناک.

۲۱ صفحه ۱۶۳ فعالیت ۲ (بحث گروهی)

فرض کنید شما مسئول آماده‌سازی لوازم یک سفر تفریحی خانوادگی شده‌اید. برای تهیه‌ی یک فهرست اقلام ضروری برای یک مسافرت چندروزه در کلاس با یکدیگر گفت‌وگو کنید. قبل از ارائه‌ی این فهرست، مشخص کنید با چه وسیله‌ای به سفر خواهید رفت.

فهرستی از آداب یک سفر زیارتی را با مشورت دوستان و معلمتان در کلاس تهیه کنید.

در یک سفر چه خطراتی ممکن است رخ دهد؟ نکات ایمنی یک سفر خوب را تهیه کنید.

پاسخ پرسش ۱

- وسیله‌ی سفر (نمونه): اتومبیل شخصی.
- فهرست اقلام: لباس مناسب هوا و کفش راحت، لوازم بهداشتی، داروهای ضروری و جعبه‌ی کمک‌های اولیه، مدارک شناسایی، پول و کارت بانکی، شارژر و تلفن همراه، آب و خوراکی، چادر یا ملافه و وسایل خواب، چراغ‌قوه، نقشه‌ی مسیر، قرآن و مهر و جانماز.

پاسخ پرسش ۲

- نیت خالص و توجه به هدف زیارت
- پاکیزگی و آراستگی و پوشش مناسب
- رعایت احترام و ادب در اماکن مقدس و سکوت و آرامش
- حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران و پرهیز از ازدحام و آزار
- دعا و نیایش و خواندن زیارت‌نامه و نماز
- کمک به دیگران و همراهی با همسفران

پاسخ پرسش ۳

- خطرات: تصادف، خستگی و خواب‌آلودگی راننده، گم شدن، بیماری و مسمومیت، دزدی، وضعیت جوی نامناسب و غرق شدن.
- نکات ایمنی: بررسی خودرو و لاستیک‌ها قبل از سفر، بستن کمربند ایمنی، رعایت سرعت مجاز، استراحت‌های متوالی، گرفتن اطلاعات مسیر و هوا، همراه داشتن داروها و وسایل کمک‌های اولیه، حفظ مدارک و وسایل با ارزش و پرهیز از سفر تنها و شنا در جاهای ناشناخته.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۲ صفحه ۱۶۵ فعالیت ۱

با پرسش از والدین در یک برگه‌ی کاغذ، چهار مورد از سفرهای خود یا خانواده را در پنج سال گذشته در ستون سمت راست و نتایج هریک را در ستون سمت چپ به‌طور خلاصه بنویسید.

نوع سفر	نتایج
سفر زیارتی به مشهد	آرامش روحی و تقویت ایمان؛ آشنایی با آداب زیارت
سفر تفریحی به شمال کشور	آشنایی با طبیعت و استراحت، نزدیک‌تر شدن اعضای خانواده
دیدار با بستگان در شهرستان	تقویت صله‌ی رحم و محبت میان بستگان
اردوی مدرسه / بازدید علمی	افزایش اطلاعات، تجربه و دوستی با هم‌کلاسی‌ها

۲۳ صفحه ۱۶۵ فعالیت ۲

از دو فعالیت زیر یکی را به دلخواه انتخاب کنید. ــ با مراجعه به کتاب مفاتیح‌الحیات احادیثی را در زمینه‌ی اهمیت سفر و آداب آن جمع‌آوری کنید. ــ با مراجعه به اینترنت در زمینه‌ی آداب سفر تحقیق کنید.

- حدیث ۱: پیامبر اسلام (ص): مسافرت کنید تا سالمتی و روزی پیدا کنید.
- حدیث ۲: امام علی (ع): مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند.
- حدیث ۳: پیامبر (ص) به امام علی (ع): ای علی، در هیچ سفری تنها خارج مشو؛ زیرا شیطان یار شخص تنهاست.
- آداب سفر: هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، پرهیز از سفر تنها، پیش‌بینی نیازهای مادی، خواندن دو رکعت نماز و دعا و صدقه قبل از سفر، مدارا با همسفران، رعایت احکام و اوقات نماز، آوردن سوغات و رعایت محیط‌زیست.

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