



تفکر و سبک زندگی

پایہ ہفتم دورہ اول متوسطہ

کتاب مشترک دختران و پسران



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

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

نام کتاب: تفکر و سبک زندگی پایه هفتم دوره اول متوسطه (دختران و پسران) _ ۱۱۱

شورای برنامه‌ریزی تفکر و پژوهش: میترا دانشور، احمد غلامحسینی، محبوبه اسپیدکار، محمدجعفر جامه بزرگی، محمد حسینی،

علی اکبر روشندل، بهمن مشفق آرانی، فاطمه فلسفی، مهدخت صفاری نظری و محمدمهدی اعتصامی

شورای برنامه‌ریزی و مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی: محمود معافی، سید امیر رون، محمود اوحدی، عبدالرسول کریمی،

محمد رضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، سعید راصد، روفیا دهقان و احمد یارمحمدی

مؤلفان تفکر و پژوهش: میترا دانشور، احمد غلامحسینی و محبوبه اسپیدکار

ویراستار: سید اکبر میرجعفری

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

تلفن: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار ۰۹۲۶۶۸۸۳، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وبگاه: www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ: لیدا نیک روش

مدیر هنری: مجید ذاکری یونسی

طراح گرافیک: جواد صفری

صفحه‌آرا و طراح جلد: مریم کیوان

حروفچین: فاطمه باقری‌مهر

مصحح: علیرضا کاهه، علی نجمی

امور آماده‌سازی خبر: فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای: احمد رضا امینی

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷

جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ سوم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۰-۲۲۵۳-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-05-2253-0

حضرت امام خمینی (رحمه الله علیه)

* زندگی زیر چتر علم،
عمل و اخلاق

در تحصیل علم و فراگرفتن دانش و اخلاق و کردار نیکو کوشا باشید که افراد متعهد و سودمندی برای اسلام بزرگ و میهن عزیزتان باشید. با اراده و عزم راسخ خود، به طرف علم و عمل و کسب دانش و بینش حرکت نمایید که زندگی، زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آن قدر خاطره آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.

صحیفه نور، جلد ۱۵

اهمیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم — که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است — باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین، این مسئله، مسئله اساسی و مهمی است.

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای

در دیدار جوانان استان خراسان شمالی — ۱۳۹۱/۷/۲۳

فهرست مطالب

بخش چهارم: فعالیت‌های الزامی نیمسال

دوم آداب و مهارت‌های زندگی ۷۱

- ۷۲ ■ مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت
- ۷۸ ■ ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟
- ۸۳ ■ تضاد و اختلاف نظرهای خود را چگونه مدیریت کنیم؟
- ۸۸ ■ اضطراب چیست؟
- ۹۳ ■ خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟

بخش پنجم: فعالیت‌های انتخابی تفکر و

پژوهش ۹۹

- ۱۰۰ ■ پرسش مناسب
- ۱۰۲ ■ حکایت راستی
- ۱۰۵ ■ بز یا سگ؟
- ۱۰۸ ■ چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟
- ۱۱۰ ■ دیوار شیشه‌ای
- ۱۱۲ ■ مسموم کردن سرچشمه
- ۱۱۴ ■ ناظم و منظوم

بخش ششم: فعالیت‌های انتخابی

آداب و مهارت‌های زندگی ۱۱۷

- ۱۱۸ ■ معیار من در انتخاب دوست چیست؟
- ۱۲۳ ■ مهارت قاطعیت و جرئت‌ورزی
- ۱۲۷ ■ تاب‌آوری و تحمل سختی
- ۱۳۴ ■ شاد زیستن

بخش هفتم: فعالیت‌های اختیاری ۱۳۷

خودارزیابی نیمسال اول و دوم ۱۴۷

- ۱۴۸ ■ خودارزیابی نوبت اول تفکر و پژوهش
- ۱۵۰ ■ خودارزیابی نوبت دوم تفکر و پژوهش

سخنی با دانش آموز ۵

بخش اول: فعالیت‌های الزامی نیمسال اول

تفکر و پژوهش ۷

- ۸ ■ تفکر درباره تفکر
- ۱۳ ■ سکه طلا
- ۱۵ ■ بزرگ مردان کوچک
- ۱۷ ■ پروژه پژوهشی
- ۱۸ ■ طرح سؤال پژوهش
- ۲۱ ■ تهیه طرح پژوهش
- ۲۶ ■ برنامه‌ریزی برای اجرا

بخش دوم: فعالیت‌های الزامی نیمسال اول

آداب و مهارت‌های زندگی ۲۹

- ۳۰ ■ من کیستم؟
- ۳۳ ■ خودآگاهی چیست؟
- ۳۷ ■ مطالعه و یادگیری
- ۴۵ ■ زمان را چگونه مدیریت کنیم؟
- ۵۰ ■ سبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟
- ۵۳ ■ سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟

بخش سوم: فعالیت‌های الزامی نیمسال

دوم تفکر و پژوهش ۵۷

- ۵۸ ■ حکایت تربیت
- ۶۱ ■ راز تعادل
- ۶۴ ■ سراب
- ۶۸ ■ ارائه گزارش پژوهش

به نام خدا

دانش آموزان عزیز سلام

کتاب تفکر و سبک زندگی در ادامه برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه ششم ابتدایی، حول دو محور عمده تفکر و آداب و مهارت‌های زندگی تنظیم شده است. فعالیت‌های آموزشی این کتاب در قالب موضوعات مختلف به گونه‌ای انتخاب شده است تا به شما کمک کند که درباره سبک زندگی خود و دیگران فکر کنید و مناسب‌ترین روش را برای یک زندگی سالم انتخاب کنید. به طور کلی هرکس شیوه زندگی خود را با توجه به عقاید، باورها و افکارش، انتخاب می‌کند. هنگامی می‌توانید به شیوه درست زندگی کردن دست یابید که:

- اهل تفکر و تعقل باشید و هر موضوعی را همه جانبه بررسی کنید.
 - آرا و نظریات خود را با شجاعت 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 هیجاناتی مانند خشم و اضطراب را در خود کنترل کنید.
 - به عقاید دیگران احترام بگذارید و در صورتی که مخالف نظر آنها هستید، آن 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 ارتباط 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 بخش سازماندهی شده است. بخش اول فعالیت‌های الزامی است که انجام آن به دلیل اهمیتی که دارد، برای همه دانش‌آموزان لازم است. بخش دوم فعالیت‌های انتخابی است. از بین فعالیت‌های مرتبط با تفکر سه فعالیت و از

بین دروس مرتبط با مهارت‌های زندگی دو درس را پس از مشورت با معلم انتخاب می‌کنید. بخش سوم فعالیت‌های اختیاری است. تعیین موضوع فعالیت‌های مرتبط با تفکر، بستگی به نیاز و علاقه شما دارد. فهرست فعالیت‌های مرتبط با آداب و مهارت‌های زندگی در کتاب راهنمای معلم آمده است. محتوای این فعالیت‌ها توسط معلم و با همکاری شما تولید می‌شود.

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرات، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در هر نیمسال تحصیلی فعالیتی در قالب یک پروژه خواهید داشت. در این فعالیت همانند 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. برای آشنایی بیشتر با مفاهیم و چگونگی انجام پروژه پژوهشی نرم‌افزار آموزشی به همراه کتاب توزیع شده است.

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 خودارزیابی‌ها، فعالیت‌های نوشتنی یا کار در منزل: ۵ نمره.

۳- بررسی کار عملی پژوهشی که در طول سال تحصیلی انجام می‌دهید: ۵ نمره.

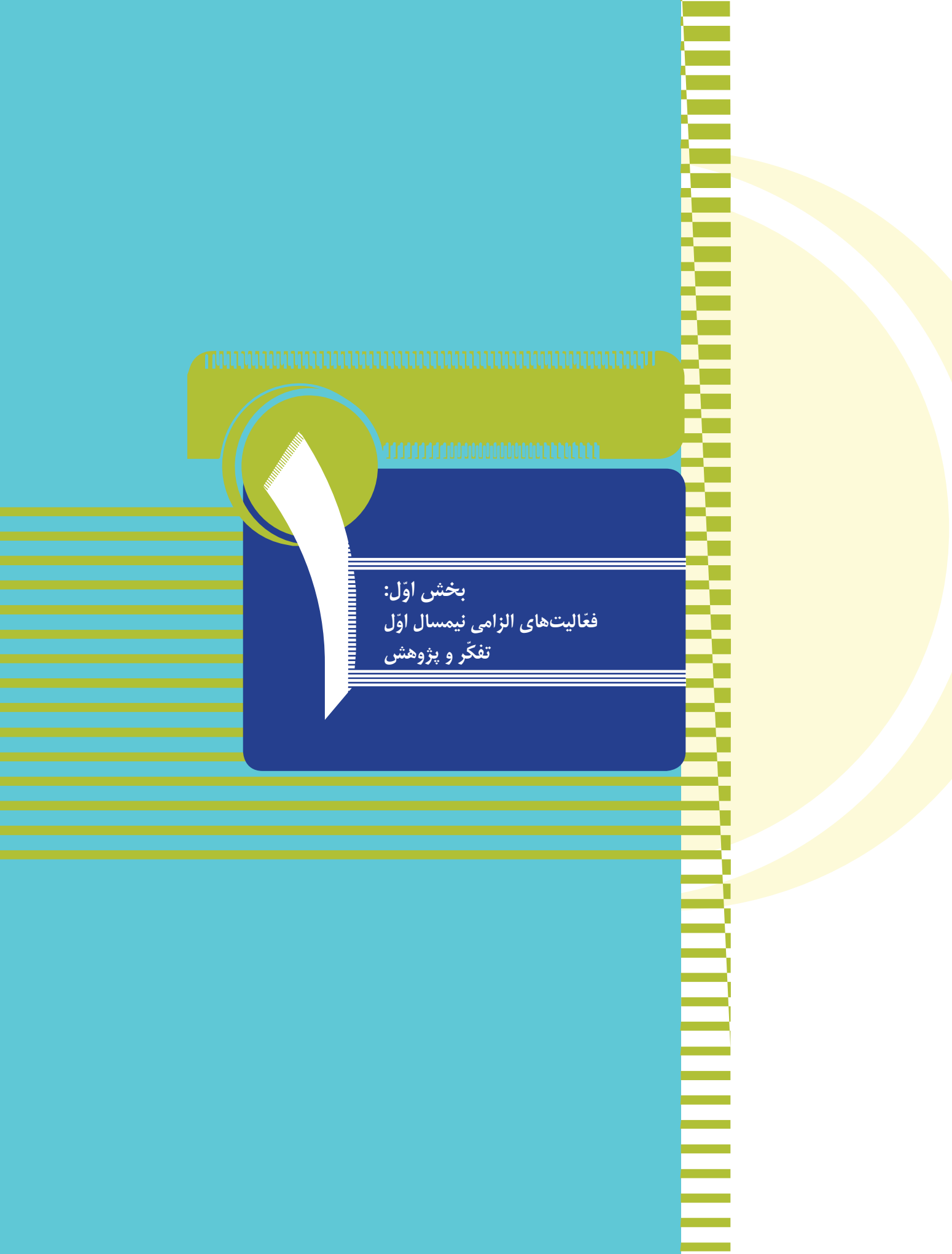
○ نیمسال تحصیلی اول، بررسی طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی برای اجرا

○ نیمسال تحصیلی دوم، بررسی گزارش پژوهش و نحوه ارائه آن

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 از شما می‌خواهیم، مشارکت جدی در بحث‌های کلاسی و انجام فعالیت‌هاست، بیشتر نمره این درس به شرکت شما در این فعالیت‌ها تعلق می‌گیرد. امیدواریم همیشه موفق باشید.

◀ گروه مؤلفان



بخش اول:
فعالیت‌های الزامی نیمسال اول
تفکر و پژوهش



در کتاب تفکر و پژوهش پایه ششم شما از طریق فعالیت‌های پیش‌بینی شده، موضوعاتی مانند انتخاب، هویت، امانت‌داری، علت و معلول، ارزش مخلوقات، همدلی، آرزو و طمع، بخشندگی، خوشبختی، فکر و مهارت‌های پرسشگری، مشاهده، نظرسنجی، بحث و گفت‌وگو، تحلیل و

استدلال، قضاوت و تصمیم‌گیری و حل مسئله را تمرین کردید. در پایه هفتم نیز با موضوعات مرتبط با زندگی، آداب و مهارت‌های تفکر و تعقل را در خود گسترش خواهید داد. در اولین فعالیت این کتاب، شما با استفاده از تجربیات سال قبل و بحث و گفت‌وگو درباره یک داستان، مفاهیمی چون دانش، تجربه، فکر، عقل و رابطه بین آنها را مرور می‌کنید و با قواعد گفت‌وگو در کلاس، تفکر و پژوهش آشنا می‌شوید.

در قصه‌ها آمده است که روزی کلاغی تشنه هرچه گشت، آبی برای رفع تشنگی پیدا نکرد. خسته و ناامید پروازکنان به خرابه‌های یک روستا رسید. ناگهان در گوشه سایه‌ای کوزه‌ای دید که از بیرون نمناک بود. این علامت نشان می‌داد که در کوزه حداقل به اندازه رفع تشنگی آب وجود دارد. کلاغ تشنه با خوشحالی خود را به کوزه رساند و منقارش را درون آن فرو برد؛ اما افسوس که دهانه کوزه تنگ و آب کم بود و منقار کلاغ به آب نمی‌رسید. بعد از تلاش بسیار کلاغ خسته‌تر از قبل منقارش را از کوزه بیرون آورد؛ اما ناگهان فکری به ذهن او رسید....



- چه فکری به ذهن کلاغ رسید؟
- چگونه این فکر به ذهن کلاغ رسید؟
- این داستان می‌تواند نشان‌دهنده موقعیتی باشد که ممکن است انسان با آن مواجه شود. در این داستان، کلاغ برای حل مشکل از کدام یک از موارد استفاده کرد؟ («عقل، دانش یا تجربه»؟)

به نظر من عقل از دانش و تجربه مهم تره. برای اینکه ...

دانش و تجربه باعث می‌شه آدم عاقل بشه

به نظر من داشتن دانش از همه مهم تره. چون

من فکر می‌کنم

کدام یک از این سه در زندگی انسان مهم‌ترند؟ عقل، دانش یا تجربه؟

بعضی آدم‌ها دانش یا تحصیلات زیادی ندارند، اما عاقل اند. مثل بعضی بزرگ‌ترهای فامیل

- به نظر شما کدام یک از این سه مورد در زندگی انسان اهمیت بیشتری دارند؟ عقل، دانش یا تجربه؟
- آیا همهٔ انسان‌های عاقل حتماً با تجربه‌اند؟
- آیا همهٔ انسان‌های با تجربه عاقل‌اند؟
- آیا دانشمند بودن به معنای عاقل بودن است؟
- آیا همهٔ کسانی که دانش بیشتری دارند، عاقل‌ترند؟
- میزان عقل، دانش یا تجربهٔ انسان‌ها را چگونه می‌توان فهمید؟ آیا راه فهمیدن هر سه مورد یکی است؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- به نظر شما تفکر یعنی چه؟ تفکر دربارهٔ یک موضوع چگونه شروع می‌شود؟
- آیا هر کس که فکر می‌کند، عاقلانه عمل می‌کند؟ پاسخ خود را با مثال توضیح دهید.
- جملات زیر را کامل کنید.
- فکر کردن با عاقل بودن شباهت دارد؛ چون
- فکر کردن و عاقل بودن یکی نیستند؛ چون

درک خود از معنای واژه‌های عقل، دانش و تجربه را بر اساس گفت‌وگوهای کلاس بنویسید.

..... : عقل

.....

..... : دانش

.....

..... : تجربه

.....

هر یک از شما سعی کنید مدلی تصویری برای رابطه عقل، دانش و تجربه رسم کنید.





فعالیت در خانه

● وقتی به تنهایی درباره موضوعی فکر می‌کنیم، چه روش‌ها، قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

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

● وقتی به طور جمعی (در کلاس درس یا گروه دوستان و آشنایان) درباره موضوعی فکر و گفت‌وگو می‌کنیم، چه قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

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

● چگونه می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف زندگی، عاقلانه عمل کنیم؟

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



سال‌ها بود که خووان دزدی می‌کرد. شبی از شب‌ها، لابه‌لای درخت‌ها نوری را دید. جلو رفت و به کلبه‌ای رسید. از لای در داخل کلبه را نگاه کرد. پیرزنی پشت یک میز چوبی نشسته بود. خووان آنچه را که می‌دید، باور نمی‌کرد؛ یک سگه طلا در دست‌های پیرزن می‌درخشید. صدای پیرزن را شنید که می‌گفت: «من ثروتمندترین آدم دنیا هستم»

هویت از جمله مفاهیمی است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته و از جنبه‌های گوناگون قابل بررسی است. در این فعالیت شما از طریق پیگیری جریان داستان سگه طلا و تحوّل یکی از شخصیت‌های اصلی آن (خووان) به نقش فرد و اجتماع در شکل‌گیری هویت پی‌می‌برید.

گفت و گو کنید

- آیا پیرزن واقعاً ثروتمندترین آدم دنیا بود؟
- آیا اخلاق و رفتار پیرزن در روستائیان و خووان تأثیر داشت؟ چگونه؟
- چگونه یک انسان می‌تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد؟
- رفتار روستائیان با خووان چه تأثیری بر او داشت؟
- چگونه جامعه می‌تواند در تغییر انسان‌ها نقش داشته باشد؟
- چه عوامل دیگری به جز جامعه در تغییر انسان‌ها مؤثرند؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

از دوران کودکی تاکنون چه تغییراتی در علاقه‌مندی‌ها، اخلاق و ویژگی‌های فردی شما رخ داده است؟
آنها را بنویسید.

توضیح دهید این تغییرات چگونه و تحت تأثیر چه عواملی در شما به وجود آمده است؟

تغییراتی که در من به وجود آمده است.	عوامل مؤثر در ایجاد این تغییرات
.....
.....
.....
.....
.....
.....

فعالیت در خانه

داستانی از ادبیات فارسی یا زندگی واقعی افراد بنویسید که در آن یک فرد موجب تغییر جامعه یا جامعه موجب تغییر افراد شده است.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



شاید برای شما نیز اتفاق افتاده باشد که در برخورد با موقعیت یا مسئله‌ای خاص، درباره‌ی خوب و بد آن، نقش و تأثیر افراد در وقوع آن موقعیت و موارد دیگر به قضاوت و داوری نشسته باشید. چه بسا ممکن است با دریافت اطلاعات بیشتر قضاوت خود را تغییر دهید یا کماکان بر نظر خود پافشاری کنید. آیا همه‌ی وقایع همان طور که ما مشاهده کرده‌ایم، اتفاق افتاده است؟ چه نکاتی ممکن است به نتایج قضاوت‌های ما آسیب بزند؟ در این فعالیت شما با مشاهده‌ی فیلم «۲۳ نفر به علاوه‌ی یک نفر» با موقعیتی برای تفکر در موضوعات هویت و قضاوت مواجه می‌شوید؛ انتظار می‌رود در پایان فعالیت به برخی نکات مهم در قضاوت و عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری هویت پی ببرید و آن را در زندگی به کار گیرید.

گفت و گو کنید

پس از مشاهده‌ی بخش اول فیلم درباره‌ی سؤال‌های زیر گفت‌وگو کنید.

- نظر شما درباره‌ی داستان فیلم چیست؟
- احساس شما درباره‌ی قهرمانان این داستان (۲۳ نفر و آن یک نفر) چیست؟ این افراد چه ویژگی‌هایی داشتند که توجه شما را جلب کرد؟
- شخصیت آن ۲۳ نوجوان و آن یک نفر را با هم مقایسه کنید. کدام یک از آنها به وظایف خود در قبال کشورشان درست عمل کرده‌اند؟

پس از مشاهده بخش دوم فیلم درباره سوال های زیر گفت و گو کنید.

- قضاوت های ما درباره افراد، وقایع، امور و پدیده ها تحت تأثیر چه چیزهایی قرار می گیرد؟
- برای اینکه بتوانیم قضاوت های منطقی و منصفانه تری داشته باشیم، چه باید بکنیم؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

● خیانت به میهن یعنی چه؟ چند نمونه ذکر کنید و بگویید این رفتارها چگونه به کشور آسیب می رساند.

● چه عواملی باعث می شود که فردی به میهن خود خیانت کند؟

فعالیت در خانه

آیا موردی سراغ دارید که بیش فرض های ذهنی یا محدودیت دانسته ها به قضاوتی نادرست منجر شده باشد؟
آن را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

پروژه پژوهشی



طرح سوال پژوهش

مهم‌ترین گام در انجام پروژه پژوهشی، طرح سوال پژوهش است. یک سوال پژوهشی مناسب، شیوه گردآوری اطلاعات و مسیر پژوهش را برای ما روشن می‌سازد. گردآوری اطلاعات برای پاسخگویی به سوالات پژوهشی گاه با روش مشاهده، گاه با روش نظرسنجی، گاه با مراجعه به منابع مکتوب چاپی و الکترونیکی و گاهی نیز با ترکیبی از روش‌ها انجام می‌شود. در پایه هفتم شما با استفاده از دو روش مشاهده و نظرسنجی بیشتر آشنا خواهید شد.

الف) مشاهده

به سوال زیر توجه کنید.

«در محله شما چه کارگاه‌ها و مغازه‌هایی وجود دارد؟»

با دقت در این سوال به نکات زیر می‌بریم.

- موضوع این سوال، کارگاه‌ها و مغازه‌هاست.
- محیط مورد نظر سوال، محله خود شماست.
- پاسخ نهایی سوال، فهرست کردن عنوان کارگاه‌ها و مغازه‌ها است.

آیا شما برای پاسخگویی به این سوال راهی به جز مشاهده سراغ دارید؟ شاید اگر محیط مورد نظر، محله شما نبود، از راه‌های دیگری نیز می‌توانستید برای رسیدن به پاسخ استفاده کنید؛ اما برای فهرست کردن عناوین کارگاه‌ها و مغازه‌های محله خودتان، تنها راه ممکن مشاهده است.

برای پاسخگویی به برخی از سوالات بهترین راه مشاهده است. مشاهده یعنی دریافت و درک هدفمند محیط اطراف یا یک موضوع خاص، از طریق حواس پنجگانه و ثبت این دریافت‌ها. مشاهده، نگاهی است دقیق، بدون تفسیر و برداشت از سوی مشاهده‌گر. مشاهده صرفاً به اطلاعاتی که از طریق حس بینایی به دست می‌آید، محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل اطلاعات به دست آمده از حواس دیگر هم می‌شود.

پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش مشاهده به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

مشاهده	پرسش	ردیف
	تاکنون چند اثر تاریخی در سازمان میراث فرهنگی ایران به ثبت رسیده است؟	۱
	میزان تغییر دمای هوای کلاس شما از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۲ بعد از ظهر دوم بهمن ماه چقدر است؟	۲
	میزان فعال بودن دانش‌آموزان کلاس شما در درس‌های مختلف چقدر است؟	۳
	اهدای خون چه تأثیری در سلامت انسان و جامعه دارد؟	۴
	در تعطیلات عید نوروز کدام استان‌های ایران بیشترین گردشگر را دارد؟	۵
	میزان علاقه دانش‌آموزان کلاس شما به هر یک از درس‌های پایه اول متوسطه چقدر است؟	۶
	عابران پیاده‌ای که در یک مدّت و محلّ مشخص، مقررات عبور و مرور را رعایت می‌کنند، چند نفرند؟	۷
	مرزهای ایران در زمان هخامنشیان کدام کشورها را در برمی‌گرفت؟	۸
	طول راه آهن ایران در حال حاضر چند کیلومتر است؟	۹
	دانش‌آموزان و دانشجویان ایران در کدام یک از رشته‌های علمی مقالات بیشتری به چاپ رسانده‌اند؟	۱۰

پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح کنید. درباره انتخاب خود توضیح دهید.

ب) نظرسنجی

به سؤال زیر توجه کنید.

«همکلاسی‌های شما به کدام یک از رشته‌های ورزشی بیشتر علاقه دارند؟»

با دقت در این سؤال به نکات زیر بی‌می‌بریم.

- موضوع این سؤال، علاقه به رشته‌های ورزشی است.
- در این سؤال نظر همکلاسی‌های شما اهمیت دارد.
- پاسخ نهایی سؤال، تعیین رشته‌هایی است که بیشتر مورد علاقه‌اند.

در سؤال‌هایی که نظر و میزان علاقه گروهی خاص به موضوعی باید اندازه‌گیری و مقایسه شود، شیوه مناسب گردآوری اطلاعات، نظرسنجی است. نظرسنجی اقداماتی است که برای نشان دادن عقاید مردم نسبت به یک موضوع، در یک محل خاص و در یک مقطع زمانی معین انجام می‌شود. نظرسنجی را می‌توان به صورت شفاهی (مصاحبه) یا کتبی (با استفاده از پرسش‌نامه) انجام داد.

پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش نظرسنجی به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف	پرسش	نظر سنجی
۱	حفظ پوشش سنتی چگونه به حفظ هویت فرهنگی کمک می‌کند؟	
۲	در جنگ تحمیلی ایران و عراق، کدام استان‌ها بیشتر درگیر جنگ بودند؟	
۳	پیشرفت‌های علمی ایران در بخش انرژی هسته‌ای در ۱۰ سال اخیر چه بوده است؟	
۴	از نظر مردم، واردات محصولات مصرفی ^۱ چه نقشی در کاهش یا افزایش رشد تولید ملی دارد؟	
۵	نقش الگویی اهل بیت (ع) در زندگی مردم چگونه است؟	
۶	میزان رعایت حرمت دیگران هنگام استفاده از وسایل نقلیه همگانی و در اماکن عمومی و ... در زمان خاصی از سال چگونه است؟	
۷	روش تصفیه آب در شهرهای بزرگ با روستاها چه تفاوتی دارد؟	
۸	نوع مشاغل موجود در شهر یا روستای شما با چه چیزهایی رابطه دارد؟	
۹	در محله شما چند کارگاه صنعتی کوچک (با کمتر از ۱۰ کارگر) وجود دارد؟	
۱۰	نظر اهالی محله شما درباره مصرف محصولات کشاورزی ارگانیک ^۲ چیست؟	

پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح کنید. درباره دلایل انتخاب خود توضیح دهید.

طرح پرسش پژوهش

برای انجام پروژه پژوهشی خود، به صورت فردی یا گروهی، پرسشی طرح کنید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد. آن را در محل مشخص شده بنویسید.

- پاسخ به پرسش تنها با مشاهده یا نظرسنجی امکان پذیر است.
- شما به دانستن پاسخ و جست‌وجوی آن علاقه‌مند باشید.
- به‌طور واضح و روشن بیان شده باشد.
- از لحاظ زمان و دسترسی به منابع امکان پذیر باشد.
- پاسخ آن به‌طور مستقیم در کتاب‌های درسی شما موجود نباشد.

پرسش من / گروه :

.....

۱- منظور از محصول مصرفی، محصولی است که مستقیماً به مصرف می‌رسد و منجر به تولید محصول دیگر نمی‌شود.

۲- کشاورزی بدون افزودن مواد شیمیایی صنعتی.

تهیه طرح پژوهش

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

پرسش من / گروه پس از بررسی :

.....
.....

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

پرسش‌های جالب :

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

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیازمندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است 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، عبارت‌اند 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 می‌کند و می‌خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

مثال عنوان پژوهش به شکل عبارت: «بررسی ابعاد تأثیر فناوری‌های نوین بر سبک زندگی مردم ایران»

مثال عنوان پژوهش به شکل پرسش: «فناوری‌های نوین چه تأثیراتی بر سبک زندگی مردم ایران دارند؟»

هدف یا اهداف پژوهش

هر پژوهشگری از عنوان یا پرسش انتخابی خود هدفی را دنبال می‌کند؛ در برخی مواقع، عنوان پژوهش می‌تواند هدف کلی پژوهش هم باشد و به همان صورت نوشته شود. 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 تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات، بر سبک زندگی مردم ایران» می‌تواند شامل اهدافی به شرح زیر باشد:

- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات بر روابط انسانی
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در سلامت
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در کاهش و افزایش هزینه‌ها
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در استفاده از منابع
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در نحوه انجام کارها

و...

شایان ذکر است که هر یک از اهداف فوق می‌تواند موضوع یک پژوهش باشد و به اهداف جزئی‌تری تقسیم شود.

شیوه گردآوری اطلاعات

در این قسمت ما به عنوان پژوهشگر به طور دقیق توضیح می‌دهیم که چگونه اطلاعات را گردآوری می‌کنیم، یعنی از کدام یک از روش‌های مشاهده یا نظرسنجی استفاده می‌کنیم. از چه نمونه‌ای و با چه ویژگی‌هایی بهره می‌بریم. به عنوان مثال در نظرسنجی از چند نفر سؤال می‌کنیم؛ این افراد چه ویژگی‌هایی (سن،

جنس، شغل و...) دارند؟ یا در روش مشاهده، چه چیزی را مشاهده می‌کنیم؟ چند بار و با چه فاصله زمانی مشاهده خود را ثبت می‌کنیم؟

ابزار گردآوری اطلاعات

هنگام گردآوری اطلاعات، ما از ابزاری برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال در روش مشاهده، ممکن است از دوربین عکاسی، فیلم برداری یا برگه ثبت مشاهدات استفاده کنیم. برگه ثبت مشاهده گاهی با استفاده از جملات از پیش تعیین شده و چند گزینه‌ای و گاهی به صورت تشریحی پر می‌شود. در روش نظرسنجی می‌توانیم از پرسش‌نامه، ضبط صوت یا برگه ثبت مصاحبه استفاده کنیم. محتوای عکس‌ها، فیلم‌ها و صداها ضبط شده را می‌توان در برگه دیگری ثبت کرد. طراح ابزاری گردآوری اطلاعات به سؤالات پژوهش و خلاقیت پژوهشگر بستگی دارد. نمونه‌هایی از برگه ثبت مشاهدات، پرسش‌نامه و برگه ثبت مصاحبه در انتهای کتاب درسی شما ارائه شده است. در طرح پژوهش، شما متناسب با سؤالات پژوهشی خود ابزار مناسب را نام می‌برید و طراح می‌کنید.



برای یک پژوهشگر به همان اندازه که داشتن دانش و روش علمی اهمیت دارد، رعایت امانت و داشتن اخلاق علمی نیز ضروری است؛ بنابراین در مشاهده و نظرسنجی رعایت نکات زیر ضروری است.

- احترام به حریم شخصی افراد (مشاهده یا نظرسنجی برای افراد مزاحمت ایجاد نکند و...).
- امانت‌داری در ارائه اطلاعات (آنچه را که مشاهده کرده‌ایم و نظرات افراد را، بدون دخالت نظر خود ارائه کنیم).
- حفظ اطلاعات شخصی دیگران (ارائه گزارش بدون نام بردن از افرادی که مورد مشاهده و نظرسنجی قرار گرفته‌اند).

و...

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 دارم/ داریم :

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

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌برم/ می‌بریم :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ابزاری که برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنم/ می‌کنیم (سؤال‌های برگه ثبت مشاهده یا پرسش‌نامه نظرسنجی خود را به‌طور کامل در این بخش وارد کنید) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

برنامه ریزی برای اجرا

طرح پژوهشی خود را در کلاس بخوانید و با کمک همکلاسی‌ها و راهنمایی دبیر در صورت لزوم آن را اصلاح کنید. سپس برای اجرای طرح خود برنامه‌ریزی کنید. برای برنامه‌ریزی، کارهایی را که قرار است انجام دهید، فهرست کنید و برای انجام آنها زمانی را پیش‌بینی کنید؛ مانند:

- جاهایی که قرار است مراجعه کنید.
- مواد و وسایلی که باید تهیه کنید، (کاغذ، ضبط صوت، دوربین، اجازه نامه و...).
- ابزاری که برای ثبت اطلاعات باید تهیه کنید (پرسش‌نامه، برگه ثبت مشاهده).
- کارهایی که برای تهیه گزارش و ارائه آن انجام می‌دهید.

... و

تاریخ پایان	تاریخ شروع	نام مسئول انجام کار	کارهایی که باید انجام بدهم / بدهیم	ردیف

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. یک گزارش پژوهش به‌طور ساده شامل موارد زیر است:

• طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگر/پژوهشگران، نام 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

• پیشنهادهای و سؤال‌های جدید

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

نتایج پژوهش: پس از گردآوری اطلاعات، یافته‌ها را براساس اهداف پژوهش طبقه‌بندی می‌کنیم. جملات مربوط به هر هدف را زیر هم می‌نویسیم. اگر جمله تکراری نباشد، جلوی آن عدد ۱ می‌گذاریم. در صورتی که جملات بیش از یک بار تکرار شده باشند، جمله تکراری را یک بار می‌نویسیم و دفعات تکرار (فراوانی) آن را جلوی آن ذکر می‌کنیم. جملات غیرمرتبط را حذف می‌کنیم و نکات مهم را برای ارائه گزارش استخراج 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. هنگام انجام پژوهش، ساختار گزارش پژوهش را در نظر بگیرید. شما می‌توانید برای تهیه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی و هنر استفاده کنید.

برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

رتبه	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۴	۳	۲	۱
۱	تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای هر سؤال				
۲	طرح پرسش مناسب براساس معیارهای ذکر شده در کتاب درسی				
۳	بیان روشن و دقیق هدف یا اهداف پژوهش				
۴	تشریح روشن و دقیق شیوه گردآوری اطلاعات				
۵	بیان روشن و دقیق ابزار گردآوری اطلاعات				
۶	فهرست کردن دقیق اقداماتی که باید انجام شود.				
۷	زمان‌بندی مناسب برای انجام اقدامات				
۸	انجام اصلاحات در هر یک از مراحل طرح پرسش، تهیه طرح و برنامه‌ریزی برای اجرا				
۹	مراجعه مستمر در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی				
۱۰	همفکری و مشارکت با دیگران در پیشبرد جلسات پژوهش				
جمع نمرات					
نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)					

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می‌شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی اجرای پژوهش است.

بخش دوم:
فعالیت‌های الزامی نیمسال
اول آداب و مهارت‌های زندگی

من کیستم؟



معرفة النفس أنفع المعارف
شناخت خود سودمندترین دانش‌هاست.
حضرت علی(ع)

فعالیت ۱ : فردی

جملات زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

من سن دارم. قد من سانتی‌متر است. وزن من کیلوگرم است.
دانش‌آموز سال مدرسه هستم. به دروس
علاقه دارم. هر نظری را بدون نمی‌پذیرم. از لحاظ عاطفی فردی
..... هستم. به علاقه دارم. به خانواده خود
..... و معتقدم که با دوستان خود
..... رعایت قوانین و مقررات
دین را ایران را

شما با تکمیل این جملات تلاش کرده‌اید تا حدودی خودتان را توصیف کنید و از خود آگاه شوید.

خود عبارت است از :

مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و
عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می‌شود.

فعالیت ۲ : فردی

در یک برگه کاغذ جدولی مانند جدول زیر ترسیم کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید. سپس سه نمونه را در کلاس بخوانید.

پاسخ	پرسش
	از چه چیزهایی شاد و از چه چیزهایی غمگین می‌شوید؟
	تا چه اندازه به خانواده خود دلبستگی دارید؟
	تا چه اندازه دوست دارید دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهید؟
	تا چه میزان به کشور خود علاقه دارید و حاضرید به خاطر آن فداکاری کنید؟
	ارزش‌ها و باورهای شما کدام است؟ (۳ مورد)
	چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟

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؟

.....

.....

.....

فعالیت در خانه

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

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

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

نحوه اصلاح آن	نقاط ضعف

نتیجه این بررسی را در جلسه بعد به کلاس ارائه کنید.

خودآگاهی چیست؟

بسیاری از ما واقعاً خودمان را نمی‌شناسیم و از علایق و یا استعداد خود بی‌خبریم. نکات قوت و ضعف خود را نمی‌شناسیم. عده‌ای همیشه خوش‌بین‌اند؛ عده‌ای هم نسبت به همه چیز بدبین‌اند. باورها و اعتقادات ما ممکن است با باورهای دیگران مشترک باشد و یا آنکه در مواردی متفاوت باشد. هر یک از ما ممکن است چیزهایی را دوست داشته باشیم یا از چیزهایی متنفر باشیم. همه ما نیاز داریم که خیلی چیزها را درباره خود بدانیم.

خودآگاهی یعنی :

شناخت ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، علایق، ترس‌ها و یا نفرت‌های ما از چیزهای مختلف.

عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی

۱- پذیرش خود : یعنی خودمان را با تمام ویژگی‌هایی که داریم، قبول کنیم، بپذیریم که گاهی اوقات اشتباه می‌کنیم. گاهی از عهده انجام کاری بر نمی‌آییم. گاهی نمی‌توانیم آن‌گونه باشیم که خودمان یا دیگران را راضی نگه داریم. بنابراین، نباید با سرزنش کردن خود در این گونه موارد، از خودمان انتظار بیش از حد داشته باشیم و دچار نومیدی شویم.

۲- پذیرش دیگران : علاوه بر پذیرفتن خود، دیگران را نیز همان‌گونه که هستند، بپذیریم و دوست داشته باشیم. به یاد داشته باشیم هیچ دو نفری در دنیا وجود ندارند که کاملاً مانند یکدیگر باشند و خصوصیات یکسان داشته باشند.

۳- مسئولیت‌پذیری : انسان‌هایی که از خودآگاهی برخوردارند، در قبال خود و دیگران «مسئولیت‌پذیر»ند و از زیر بار قبول مسئولیت، شانه خالی نمی‌کنند. مسئولیت‌ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی، روانی و اجتماعی شما را به چالش برمی‌انگیزانند؛ قدرت‌های خلاقه شما را به حرکت وامی‌دارند و به شما کمک می‌کنند تا خودباوری قوی‌تری داشته باشید. در واقع، قبول مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی شماست.

موانع خودآگاهی چیست؟

۱- غرور و تکبر، گاهی اوقات برخی ویژگی‌ها باعث می‌شوند فرد نتواند به خوبی در راه رسیدن به خودآگاهی و شناخت صحیح خود گام بردارد. یکی از این ویژگی‌ها که برخی به غلط آن را یک ویژگی مثبت می‌دانند، «غرور» است. غرور و خودبزرگ‌بینی با «اعتماد به نفس» متفاوت است. منشأ اعتماد به نفس «پذیرفتن خود واقعی» است و بر مبنای صفات، فضایل، شایستگی‌ها و استعدادها و واقعی که در انسان وجود دارند، شکل می‌گیرد. در حالی که غرور بر اساس صفات و ویژگی‌های تخیلی و غیرواقعی شکل گرفته است.

۲- توقعات و انتظارات بیش از حد نیز فرد را از رسیدن به خودآگاهی منحرف می‌سازد. در واقع این توقعات از «خود ایده‌آل» فرد، ناشی می‌شوند و متناسب با ویژگی‌های واقعی او نیستند. بعضی از افراد خود را خیلی قبول دارند. ۳- «همه‌چیز خواهی» و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت، یکی دیگر از موانع رشد خودآگاهی است. انسان همه‌چیز خواه، چون همواره سعی در رسیدن به همه چیز را دارد، هیچ‌گاه رضایت کافی از خودش نخواهد داشت و این افکار موجب اخلال در موفقیت وی می‌گردند.

فعالیت ۱

علی را راهنمایی کنید. او چه باید بکند.

علی سیزده سال سن دارد. او به فوتبال خیلی علاقه‌مند است. اغلب در خواب و بیداری می‌بیند که همه او را تشویق می‌کنند و برایش هورا می‌کشند. گاه در خیال خود می‌بیند که جام قهرمانی را بر سر گرفته و دور زمین فوتبال می‌دود و فریاد خوشحالی می‌کشد. او در حالی که خوشحال است، مشت‌های خود را گره می‌کند و به سمت هواداران می‌دود.

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؟

«انسان با مطالعه صفات دیگران می‌تواند رفتارهای خود را بشناسد و خودآگاهی خود را بیشتر کند.»

فعالیت ۲

جدول صفحه 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 به وجود بیاورد.

نوع احساس پس از اصلاح	نحوه اصلاح من	نقاط ضعف من

اگر به جای اینکه خود را به دلیل نقاط ضعف سرزنش کنیم، یا خود را انسان بد و بی استعدادی بدانیم، سعی کنیم نقاط ضعف خود را تبدیل به نقاط قوت کنیم، آنگاه احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم و از آنچه که هستیم، شاد و راضی می‌شویم.

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

.....

.....

.....

فعالیت در خانه (آزمون خودآگاهی)

آزمون خودآگاهی در صفحه بعد را در خانه تکمیل کنید. نتیجه این آزمون نشان می‌دهد که چقدر خود را شناخته‌اید. گزینه انتخابی را با کلمه بلی یا خیر (✓) مشخص کنید. به هر پاسخ صحیح یک امتیاز تعلق می‌گیرد. سعی کنید به سوالات صادقانه پاسخ دهید.

خبر	بلی	گزاره‌های آزمون خودآگاهی	رتبه
		به کارهای هنری علاقه دارم.	۱
		در فعالیت‌های ورزشی استعداد دارم.	۲
		انفاق و بخشش را دوست دارم.	۳
		احساس می‌کنم فرد موفقی هستم.	۴
		از کم‌رویی بیزارم.	۵
		حسود بودن را دوست ندارم.	۶
		در کارهای منزل با دیگران مشورت می‌کنم.	۷
		از کمک به دیگران لذت می‌برم.	۸
		خانواده‌ام متوجه شده است که فرد با استعدادی هستم.	۹
		پرحرفی را دوست ندارم.	۱۰
		با همسایگان ارتباط خوبی دارم.	۱۱
		دوستانم مرا قبول دارند.	۱۲
		به سلیقه‌های مختلف دیگران احترام می‌گذارم.	۱۳
		انسان با دل و جرئتی هستم.	۱۴
		آرامش من در این است که با خداوند راز و نیاز کنم.	۱۵
		اول فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم.	۱۶
		از ضعف‌های خود آگاهی دارم.	۱۷
		پرخوری را دوست ندارم.	۱۸
		خودم را نیازمند کمک دیگران می‌دانم.	۱۹
		از تشویق دیگران خوشحال می‌شوم.	۲۰
		جمع امتیاز هر ستون	
		امتیاز کل	

اگر تعداد امتیازات بلی شما بیش از ۱۴ مورد شد، خودآگاهی شما بالاست.

مطالعه و یادگیری

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَخْلُقُونَ وَالَّذِينَ لَا يَخْلُقُونَ (سوره زمر، آیه ۹)
آیا کسانی که می‌دانند با آنهایی که نمی‌دانند برابرند.



فعالیت ۱ : بحث کلاسی

درباره این جمله حکیمانه پیامبر اسلام (ص) که می‌فرماید: **أَطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ**: (ز گهواره تا گور دانش بجوی) فکر کنید و پس از بحث با اعضای گروه خود به این سؤالات پاسخ دهید:

۱- یادگیری چیست؟

.....
.....

۲- چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

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



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

.....

.....

۴- انسان از چه راه‌هایی یاد می‌گیرد؟

.....

.....

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 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مطالعه چیست؟

برای آنکه تفکر ما رشد یابد و تجربیات بیشتری به دست آوریم، همواره به مطالعه نیازمندیم. مطالعه از طریق خواندن کتاب، روزنامه، مجلات یا از طریق رایانه و مشاهده پدیده‌های خلقت خداوند صورت می‌گیرد.

کتاب دروازه‌ای به سوی جهان گسترده دانش و معرفت است...
کسی که با این دنیای زیبا و زندگی بخش، دنیای کتاب ارتباط ندارد، بی‌شک
از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است.
سخنرانی ۷۳/۳/۲ رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران

فعالیت ۳: فردی

شیوه مطالعه خود را ارزیابی کنید.

ردیف	شیوه مطالعه	بلی	خیر
۱	قبل از مطالعه یک کتاب جدید، ابتدا فهرست مطالب را می‌خوانم و بعد محتوای کتاب را مرور می‌کنم.		
۲	هدف و منظور خود را از مطالعه مشخص می‌کنم.		
۳	از روی علاقه مطالعه می‌کنم.		
۴	هنگام مطالعه روی موضوع آن تمرکز می‌کنم.		
۵	سعی می‌کنم در جای آرامی مطالعه کنم.		
۶	سرعت خواندن خود را با آسانی یا دشواری کتاب تنظیم می‌کنم.		
۷	تمرکز من بر روی موضوعات اصلی بیشتر است.		
۸	خلاصه‌ای از نکات مهم کتاب را تهیه می‌کنم.		
۹	سعی می‌کنم ارتباط مطالب را با یکدیگر کشف کنم.		
۱۰	سعی می‌کنم مطالب آموخته شده را در ذهن خود مرور کنم.		

پاسخ‌های خیر شما نشان می‌دهد که اشکالات شما در مطالعه چیست.

چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم؟

۱- اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید: ابتدا سعی کنید اهداف بزرگی برای زندگی خود مشخص کنید. برای مثال استفاده بهتر از اوقات فراغت، بهتر زندگی کردن، کسب آگاهی و دانش بیشتر، پیدا کردن پاسخ سوالات، بهترین پدر و مادر شدن، در آینده انسان خوبی شدن، مخترع شدن و عضو مفیدی برای خانواده و جامعه شدن؛ همه اینها می‌تواند اهداف بزرگی برای آینده شما باشند.

سعی کنید اهداف بزرگ خود را، به هدف‌های کوچک تبدیل کنید. هدف‌های کوچک موجب ایجاد انگیزه برای رسیدن به هدف اصلی می‌شوند.

نکته مهم

- انتخاب درست هدف، نیمی از موفقیت است.
- بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد.

۲- انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهید: داشتن انگیزه و علاقه عامل مهمی برای موفقیت در هر کاری است. تصور کنید شما به یک موضوع درسی علاقه کمی دارید؛ اما برای آینده شما مطالعه آن درس مهم است. چگونه برای مطالعه آن درس می‌توانید در خودتان انگیزه ایجاد کنید؟

۳- هنگام مطالعه، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنید: تمرکز حواس هنگام مطالعه؛

یعنی چنان خود را غرق در مطالعه کنید که اولاً به منظور نویسنده پی ببرید؛ ثانیاً به چیز دیگری جز آن نوشته فکر نکنید.

برای افزایش تمرکز حواس، فنون زیر را به کار ببرید:

(الف) هنگام خستگی و خواب‌آلودگی مطالعه نکنید.

(ب) در جایی آرام مطالعه کنید.

(پ) از مطالعه در محیط بسیار گرم یا بسیار سرد خودداری کنید.

(ت) پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنید. استراحت به شما نیروی بیشتری برای مطالعه می‌دهد.

(ث) از نکات مهم کتاب یادداشت‌برداری کنید یا نکات مهم را با مداد مشخص کنید.

(ج) اگر مطلبی را متوجه نمی‌شوید، آن را با علامت «؟» مشخص کنید سپس آن را از معلم خود، همکلاسی هایتان

یا اعضای خانواده پرسید.

۴- سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنید: مطالب کم اهمیت را

می‌توانید با سرعت بیشتری مطالعه کنید. هنگام رسیدن به مطالب دشوار، سرعت مطالعه را کم کنید؛ اما با دقت و تأمل

بیشتری مطالعه کنید.

۵- وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید: تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان بیشتر وقت

خود را تلف می‌کنند. برای مثال آنها یک سوم وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرضروری می‌کنند. برای جلوگیری

از اتلاف وقت باید برای آن برنامه‌ریزی کنید. استفاده از جدول زمانی به شما می‌گوید چه کاری را در طول روز باید

انجام دهید. در جدول زمانی روزانه همیشه ساعت‌هایی را برای صرف غذا، کمک به والدین، خواب بعدازظهر، مطالعه،

تفریح، ورزش، خواندن دعا و نماز و سایر فعالیت‌های زندگی مشخص کنید.

۶- زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید : تحقیقات نشان می‌دهد که یک ساعت مطالعه در روز، با یک ونیم ساعت مطالعه در شب برابر است. از طرفی یادگیری در صبح به‌ویژه بعد از خواب شبانه، بهتر از زمان‌های دیگر است.

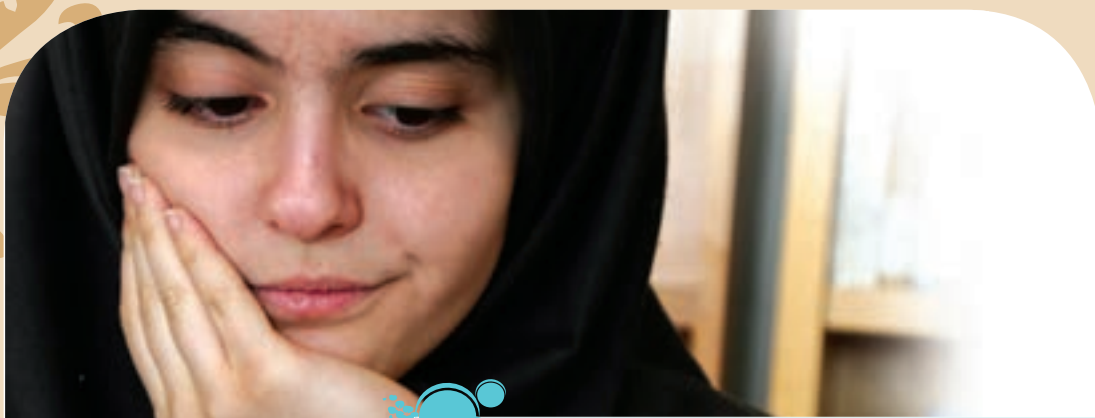
۷- به خواب کافی توجه کنید : خواب کافی بر توانایی یادگیری شما تأثیر می‌گذارد. بیدار ماندن زیاد یا خوابیدن زیاد، الگوی طبیعی بدن شما را به هم می‌زند. سعی کنید هر شب در ساعت معینی بخوابید و صبح زود از خواب برخیزید.

۸- برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنید : ورزش در تقویت قلب و عضلات شما مؤثر است. ۲۰ دقیقه ورزش در هر روز موجب افزایش هوشیاری شما می‌شود. سعی کنید هر هفته حداقل سه مرتبه ورزش کنید. با ورزش کردن توانایی جسمی و ذهنی شما بیشتر می‌شود و پس از آن بهتر می‌توانید به مطالعه و تحصیل بپردازید.

۹- عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنید : سعی کنید روز خود را با خوردن صبحانه شروع کنید. صبحانه بدن شما را آماده فعالیت می‌کند. پروتئین (گوشت) را در حد نیاز مصرف کنید؛ زیرا در افزایش هوشیاری شما مؤثر است. مصرف مواد غذایی مختلف مانند شیر، خرما، مغز گردو، کشمش، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات در بهتر شدن عملکرد مغز شما مؤثر است. سعی کنید شام خود را در ساعت‌های اولیه شب بخورید. این کار موجب می‌شود غذای شما زودتر هضم شود و فرصت لازم را داشته باشید تا فعالیت‌های فردای خود را به خوبی برنامه‌ریزی کنید.

۱۰- درباره موضوعی که مطالعه کرده‌اید، مجدداً تمرکز کنید : سعی کنید از مطالب آموخته شده در ذهن خود یک تصویر ذهنی بسازید و آنها را با خود مرور کنید. این کار مانع از فراموشی مطالب می‌شود.





معرفی یک الگوی مؤثر برای مطالعه (روش پس ختام)

روش‌های مختلفی برای مطالعه یک کتاب وجود دارد. یکی از این روش‌ها پس‌ختام نام دارد. ابتدا این روش را مطالعه کنید و سپس حدس بزنید که چرا به این روش مطالعه، پس‌ختام می‌گویند؟

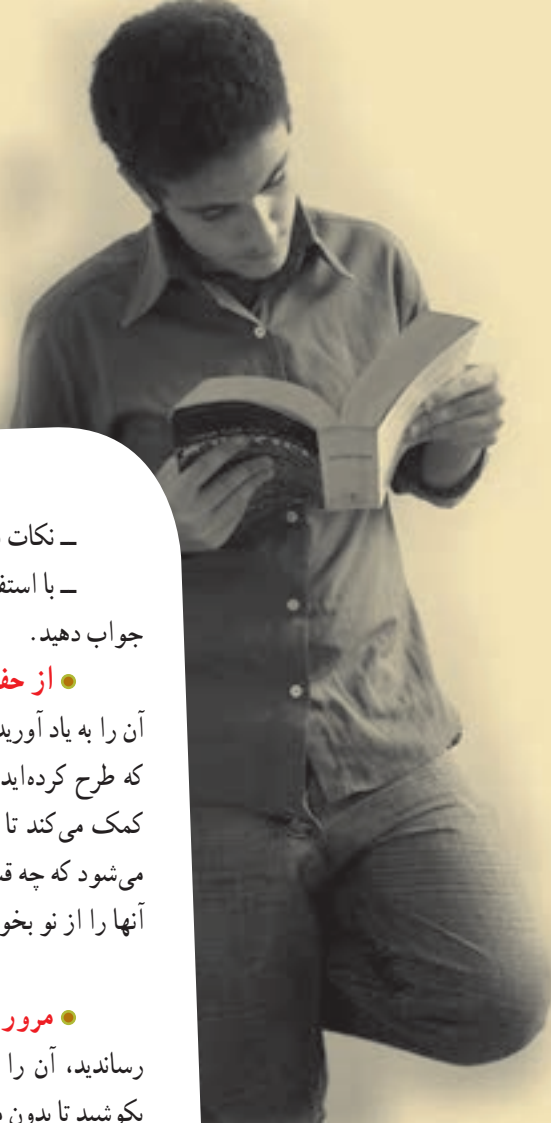
● **پیش‌خوانی:** اگر می‌خواهید مطالب کتابی را بیاموزید، نخست تمام آن کتاب یا مطلب را یک بار به طور اجمالی بخوانید تا به یک برداشت کلی از موضوع‌ها و قسمت‌های مهم آن دست یابید. این کار می‌تواند شما را با سازمان‌دهی مطالب کتاب آشنا کند. مطالبی که لازم است در پیش‌خوانی فصل‌های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند، عبارت‌اند از: مقدمه، عناوین فرعی موضوع‌ها و نکات مهم پاراگراف‌ها.

● **سؤال کردن:** برای هر قسمت یا فصلی از کتابی را که می‌خوانید و درباره هدفی که از مطالعه دارید، سؤال‌هایی را طرح کنید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عناوین فرعی یک درس را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً با مطالعه یک درس می‌توانید از خود بپرسید که چگونه می‌توان درسی از یک کتاب را پیش‌خوانی کرد؟ سؤال‌های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا و چه چیزی بسازید.

● **خواندن:** در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید. هنگام مطالعه سعی کنید سؤال‌هایی را که مطرح کرده‌اید، جواب دهید. توجه خود را به نکات اصلی، جزئیات و سایر اطلاعاتی که به هدف‌های خواندن شما مربوط‌اند، معطوف سازید. نکات مهم را یادداشت کنید در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

● **تفکر:** سعی کنید با تفکر درباره مطالبی که می‌خوانید، آنها را بفهمید و به آنها معنا بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

— آنچه را که می‌خوانید، با مطالبی که از قبل آموخته‌اید، ربط دهید.



– نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.
– با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید، سعی کنید به مسائل طرح شده جواب دهید.

● **از حفظ گفتن:** پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود بازگویی کنید. در ضمن این کار، به سؤال‌هایی که طرح کرده‌اید، پاسخ دهید. حفظ کردن مطالب و درک عمیق آن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق برای شما روشن می‌شود که چه قسمت‌هایی را به درستی آموخته‌اید یا اگر متوجه نشده‌اید، باید آنها را از نو بخوانید و در صورت لزوم از دیگران سؤال کنید.

● **مرور کردن:** وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطلب را به پایان رساندید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید، دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است؛ اما این کار برای همه کتاب ضروری نیست. سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است؛ شیوه از حفظ بیان کردن مطالب را برای فصل‌های کتاب و شیوه مرور کردن مطالب را برای کل کتاب به کار بندید.

فعالیت در خانه

یک کتاب کمک آموزشی را به دلخواه مطالعه کنید و سپس خلاصه آن را در جلسه بعد در کلاس برای دوستان خود بازگو کنید.

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟



آیا شما در انجام کارها با کمبود وقت مواجه هستید یا اینکه کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام می دهید؟ آیا وقت خود را صرف کارهای مفید می کنید یا اینکه آن را بیهوده هدر می دهید؟ بزرگان دین ما همواره به استفاده درست از زمان تأکید داشتند و به زمان همچون، طلای با ارزش نگاه می کردند.

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

احادیث زیر را که از پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد (ص) و حضرت علی (ع) درباره عمر به ما رسیده است، بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.

- پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می فرماید :
- درباره عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش.
- حضرت علی (ع) در نهج البلاغه می فرماید :
- وقت می گذرد، فرصت های خیر را دریاب.

- ۱- چرا اهمیت عمر از پول و ثروت بیشتر است؟
- ۲- درباره فرصت‌های زندگی که ممکن است از دست برود، گفت‌وگو کنید.

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده درست از فرصت‌هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد. برای استفاده بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه‌ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.

فعالیت ۲

- ۱- برای آینده خود چه شغلی را در نظر گرفته‌اید؟ دلایل شما برای انتخاب این شغل چیست؟

.....

.....

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

.....

.....



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

.....

.....

۴- مشکلات احتمالی در انجام این فعالیت‌ها چیست؟

.....

.....

۵- برای انجام این فعالیت‌ها به چه چیزهایی نیاز داریم؟

.....

.....

به خواسته‌ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم، هدف می‌گویند.

اهداف سه دسته‌اند. برخی از اهداف برای یک روز، یک هفته یا یک ماه تنظیم می‌شوند به آنها اهداف کوتاه مدت می‌گویند. برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف میان مدت می‌گویند. اما برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف بلندمدت می‌گویند.



فعالیت ۳

با توجه به اهداف خود در آینده، یک نمونه هدف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت برای خود بنویسید.

.....
.....

نکته مهم

زندگی اگرچه کوتاه است؛ اما طولانی ترین چیزی است که در اختیار ما قرار گرفته است. پس، از آن به درستی استفاده کنید.

اهمیت برنامه ریزی در مدیریت زمان

برنامه ریزی یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر. برنامه ریزی به شما کمک می کند تا ۱- اهداف خود را مشخص کنید. ۲- در تعیین اهداف اولویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برای شما مهم تر است. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید؟ ۴- برای رسیدن به اهداف کدام یک از منابع مادی و مالی مورد نیاز است؟

موانع مدیریت زمان چیست؟

- مدیریت زمان در اصل یعنی مدیریت بر رفتار و انجام به موقع کارهاست. در انجام به موقع کارها ممکن است که یک فرد با موانعی روبه رو شود برای مثال:
- هرگاه اجازه دهید کسی یا چیزی مانع انجام کارتان شود.
 - هرگاه ندانید انجام چه کارهایی برای شما اولویت دارند.



- هرگاه دچار تنبلی شوید.
- هرگاه بخواهید چندین کار را که بیش از توان شماست، در یک زمان انجام دهید.
- هرگاه برای استفاده از زمان برنامه‌ای نداشته باشید.
- هرگاه انگیزه خود را از دست بدهید و به خود تلقین کنید که هر چه تلاش می‌کنم، بی‌فایده است.

فعالیت در خانه

- برای یک هفته خود برنامه‌ریزی کنید.
- ۱- اهداف را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کنید.
 - ۲- فعالیت‌هایی را که باید انجام دهید تا شما را به اهداف برساند، مشخص کنید.
 - ۳- زمان انجام هر فعالیت را در طول شب و روز و در طول روزهای هفته از شنبه تا جمعه مشخص کنید.
 - ۴- نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

اهداف :

.....

.....

فعالیت‌هایی که باید انجام دهم :

.....

.....

زمان انجام هر فعالیت :

.....

.....

سبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟



سبک زندگی، شیوه‌ای است که یک فرد، خانواده، گروه طایفه یا یک ملت براساس باورها، عقاید، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می‌کند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. سبک زندگی به‌طور کلی مشخص می‌کند که مادر برابر خود، دیگران، خداوند و طبیعت چه وظایفی داریم.

سبک زندگی یک فرد متأثر از سلامتی یا بیماری یک فرد، باورها و اعتقادات خانواده، باورهای شخصی وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، تعداد جمعیت خانواده، جنسیت هر فرد و شرایط محیطی و فرهنگی جامعه است.

فعالیت ۱: بحث کلاسی

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

فضیل بن عیاض در ابتدا دزد و راهزن بود؛ اما با وجود دزدی هرگز نماز خود را ترک نمی‌کرد و در راهزنی به یاران خود می‌گفت هرگز نباید کسی را بکشید؛ مال یتیم و افراد فقیر و بی‌چیز را هم نباید سرقت کنید. یک بار در نیمه‌های شب برای دزدی از دیوار خانه‌ای بالا رفت. صاحب‌خانه مشغول خواندن قرآن بود. فضیل به آیات قرآن گوش داد. «... أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ...» «آیا وقت آن نرسیده است؛ آن کسانی که به خدا ایمان آورده‌اند، قلب‌هایشان از یاد خداوند بترسد» (سوره حدید، آیه ۱۶). فضیل قدری فکر کرد و تصمیم خود را گرفت و گفت: «آری خدایا، وقت آن رسیده است». او به هوای نفس خود قاطعانه نه گفت و پس از آن مورد توجه خداوند قرار گرفت و از اولیای الهی شد.

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

.....

.....

سبک زندگی

هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می‌شود؛ اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت‌وگو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم‌گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

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 تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

سبک زندگی برخی از افراد سالم و سبک زندگی عده‌ای نیز ناسالم است. عده‌ای در مسیر انسانیت و خداپرستی گام برمی‌دارند و برخی در مسیر حیوانیت و گمراهی. سرنوشت هر فردی بستگی به سبک زندگی یک فرد دارد.

سبک زندگی در حقیقت مجموعه‌ای از رفتارهای خوب یا بد هر فرد است که به طرز تفکر و اعتقادات او بستگی دارد. سبک زندگی اسلامی - ایرانی مشخص می‌کند که شما با خود، خانواده، مردم، انسان‌ها، خداوند متعال و طبیعت چگونه رفتار کنید تا در دنیا و آخرت سعادت‌مند شوید.

فعالیت ۳: فردی

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

کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت نمی‌دهد. افراد پرتحرک و ورزشکار افرادی که بی‌ایمان و بد اخلاق‌اند. افرادی که به اندازه خرج می‌کنند. افرادی که به زندگی بدبین هستند. افرادی که دوست ندارند کار کنند.	کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهد. افراد کم‌تحرک و چاق افرادی که با ایمان و خوش اخلاق‌اند. افرادی که زیاد قرض می‌گیرند. افرادی که به زندگی خوش‌بین هستند. افرادی که به کار علاقه دارند.
---	--

سبک زندگی مردم کشور ما اسلامی – ایرانی است. اسلام مشخص می‌کند که هر فرد در برابر خود، خانواده، دیگران، طبیعت، خداوند، و نقشی که به لحاظ شغلی و جنسیتی باید انجام دهد، چه وظایفی دارد. ایرانی بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران دارد. این آداب و رسوم تحت تأثیر شیوه معیشت و باورهای اعتقادی در نواحی جغرافیایی فرق می‌کند. اسلام و فرهنگ ایران دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می‌دهند.

فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟



فعالیت ۱

موقعیت‌های زیر را بخوانید و ارزیابی خود را درباره سبک رفتاری هریک از افراد زیر بیان کنید.

۱ موقعیت

«فرهاد» دانش‌آموز عجیبی است. او نه تنها با خودش قهر است، بلکه به بهانه‌های مختلف با همه درگیر می‌شود. هیچ کس دوست ندارد با او دوست باشد. او با بدزبانی و اسم گذاشتن روی بچه‌ها و مسخره کردن همه، جایی برای دوستی و رفاقت نگذاشته است. اوایل که او را می‌شناختم، برای خودش ادعای قلدری می‌کرد و با کتک زدن چند دانش‌آموز ضعیف، دیگران را وادار می‌کرد به او احترام بگذارند...

ارزیابی رفتار فرهاد از نظر من

۲

موقعیت

«سارا» با مادرش برای خرید لباس به خیابان رفته است. بلوز جالبی توجه او را به خود جلب می‌کند. از مادر خود تقاضا می‌کند اگر صلاح می‌داند، این بلوز را برای او بخرد.

ارزیابی رفتار سارا

۳

موقعیت

مهشید یک کتاب کمک درسی خریده است. دوست او سودابه با دیدن کتاب از وی می‌خواهد که این کتاب را چند روز در اختیار او قرار دهد و اگر کتاب تازه‌ای دوباره خرید، او را در جریان خرید آن قرار دهد. سودابه، مهشید را تهدید کرد که اگر این کار را انجام ندهد، منتظر مسخره شدن و آزار و اذیت از سوی او باشد.

ارزیابی رفتار سودابه

۴

موقعیت

خانواده تازه‌ای، همسایه خانواده سحر شده‌اند. دختر این خانواده هم سن و سال سحر است و اتفاقاً در مدرسه‌ای که سحر درس می‌خواند، خانواده‌اش او را ثبت نام کرده است. صبح که سحر از خانه خارج شد تا به مدرسه برود، دختر مؤدبی را دید که او هم عازم مدرسه است. سحر بی‌اختیار به او علاقه‌مند شد و خود را به او نزدیک کرد. به او سلام کرد و اسمش را پرسید. دختر خود را فاطمه معرفی کرد و به سحر دست داد. مدتی نگذشت که آنها باهم دو دوست صمیمی شدند.

ارزیابی رفتار سحر و فاطمه

چنگیز همکلاسی خود حمید را مسخره می‌کند. او اخلاق تندی دارد. معلوم نیست که چرا هر روز، این رفتار خود را ادامه می‌دهد. حمید حرفی نمی‌زند؛ زیرا می‌ترسد که دعوایی اتفاق بیفتد، او نمی‌داند با این مشکل چگونه برخورد کند.

ارزیابی رفتار حمید و راه‌حل شما برای حل این مشکل

تیمور بچه بی ادبی است. کارهایش عجیب و غریب است. هر کسی با او دوست می‌شود، حتماً برایش مشکلی به وجود می‌آید. با انسان‌های خوبی هم رفت و آمد نمی‌کند. یک روز به کامران سیگاری را تعارف کرد؛ کامران قبول نکرد. تیمور گفت: «بچه نه‌نه از مامانت می‌ترسی، بیا سیگار بکش و کیف کن». کامران گفت: «از مامانم نمی‌ترسم. از بی‌عقلی تو می‌ترسم که حتی به سلامتی خودت هم فکر نمی‌کنی!»

ارزیابی رفتار کامران

رفتارهای سارا، فرهاد، سودابه، چنگیز و تیمور هر کدام یک شیوه رفتاری است که آنها در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهند. رفتار ما با دیگران بستگی به موقعیتی دارد که ما در آن قرار گرفته‌ایم؛ اما در هر حال رفتار باید انسانی باشد.

به روش‌ها و شیوه‌هایی که انسان‌ها در موقعیت‌های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می‌دهند، شیوه‌های ارتباطی یا شیوه‌های رفتاری می‌گویند. شیوه‌های رفتاری ممکن است منطقی، مؤدبانه، تهاجمی، پرخاشگرانه، منفعلانه و یا قاطعانه باشد.



فَعَالِیت ۲ : فردی

• شیوة رفتاری خود، یک همکلاسی، پدر یا مادر و یا همسایه خود را در یک موقعیت ارزیابی کنید و نتیجه را در کلاس بخوانید.

.....
.....



فَعَالِیت در خانه

من از این درس آموختم که :

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

نتیجه را در جلسه بعد در کلاس ارائه کنید.



بخش سوم:
فعالیت‌های الزامی نیمسال
دوم تفکر و پژوهش



بی نیکان گرفت و مردم شد»

«سگ اصحاب کھف روزی چند

گر چه با آدمی بزرگ شود»

«گرگ زاده عاقبت گرگ شود

گفت و گو کنید

- هر یک از ابیات صفحه قبل را معنا کنید.
- فکر می کنید موضوع اصلی این دو بیت چیست؟
- نظر شما درباره پیام هر یک از ابیات چیست؟ با کدام موافقت می کنید؟ چرا؟
- آیا نظر خود را به عنوان یک قاعده کلی برای همه زمان ها و مکان ها و افراد ثابت می دانید؟ چرا؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| د | ن | جملات زیر را به دو گروه درست و نادرست طبقه بندی کنید. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – افراد یا شجاع اند یا ترسو. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – انسان یا زنده است یا مرده. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – عدد یا زوج است یا فرد. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – مردم دنیا یا درس خوان و فهمیده اند و یا بی سواد و نادان. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – اگر آنها دوست ما نیستند، دشمن ما هستند. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – امروز یا باران خواهد بارید یا نخواهد بارید. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | – آدم ها یا فقیرند یا ثروتمند. |

درباره پرسش های زیر در کلاس گفت و گو کنید.

- کدام یک از جملات بالا را قاطعانه می توان گفت که درست است؟ چرا؟
- کدام یک از جملات بالا را قاطعانه نمی توان گفت که درست است و دارای مراتب و درجات گوناگون است؟ توضیح دهید.

وقتی گفته می‌شود: «یک عدد یا زوج است یا فرد» یک ادعای منطقی طرح شده است؛ زیرا عدد، یا زوج است یا فرد. ما عددی را نمی‌شناسیم که زوج یا فرد نباشد؛ یا هم زوج باشد هم فرد. در بسیاری از موقعیت‌های مشابه، نمی‌توان مانند دو بیت ابتدای این درس، قاطعانه حکم کرد. برخی جملات در ظاهر درست به نظر می‌رسند؛ اما در حقیقت درست نیستند. مانند جمله «مردم دنیا دو دسته‌اند؛ یا درس‌خوان و فهمیده‌اند یا بی‌سواد و نادان». این نگاهی است که همه چیز را سیاه یا سفید نشان می‌دهد. این استدلال غلط، به «یا این یا آن» معروف است. مردم دنیا را نمی‌توان از لحاظ میزان سواد و فهم و دانایی به دو گروه طبقه‌بندی کرد. میزان دارا بودن سواد و دانایی در بین افراد مختلف بسیار متفاوت و متنوع است. مراقب باشیم در زندگی و در تحلیل و نگاه به موقعیت‌ها به این نکته توجه کنیم. برخی از اظهارنظرهای غلط و اختلافات درباره مسائل، نتیجه بی‌توجهی به معانی دقیق کلمات و جملات است.

فعالیت در خانه

● هویت شما از چه اجزایی تشکیل شده و چگونه شکل گرفته است؟ در توضیح خود به ویژگی‌های زیستی بدنی، فرهنگی اجتماعی، اعتقادی، اخلاقی، عاطفی، زیبایی‌شناسی و ... توجه کنید.

.....

.....

.....

.....

● محیط، وراثت و اراده شما چگونه در شکل‌گیری هویت و سبک زندگیتان تأثیر دارد؟

.....

.....

.....

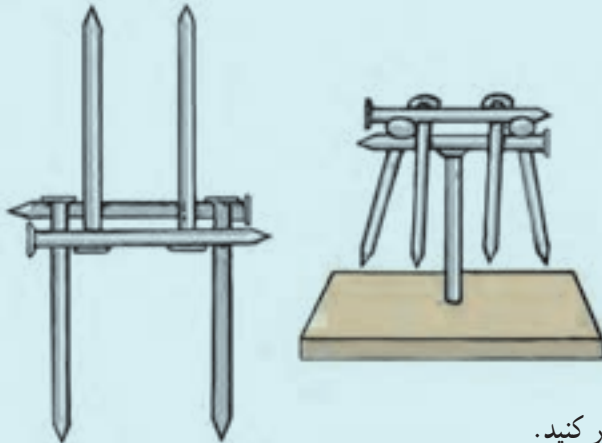
.....

راز تعادل



آیا تا به حال خانم‌های روستایی را دیده‌اید که بدون استفاده از دست، یک جسم سنگین و بزرگ را روی سر خود حمل می‌کنند؛ بدون اینکه آن را بیندازند. به نظر شما چرا آن جسم بر زمین نمی‌افتد؟ همان‌طور که حدس می‌زنید، دلیل آن، حفظ تعادل جسم است. شما با کمی کنکاش در تجربیات و آموخته‌های خود مثال‌های زیادی از وجود تعادل در طبیعت و اجتماع، یا برهم خوردن تعادل و بروز پدیده‌های ناشی از آن خواهید یافت که می‌توانید آن را در کلاس مطرح کنید. در این فعالیت شما با انجام یک آزمایش و مشاهده فیلم کوتاه «تعادل» و مقایسه محتوای این دو، مفهوم تعادل، برهم خوردن آن، پیامدهای عدم تعادل و چگونگی برقراری تعادل مجدد و نقش انسان در برهم خوردن و ایجاد تعادل را بررسی خواهید کرد.

هر گروه ۱۱ عدد میخ به اندازه تقریبی 10° سانتی‌متر و یک صفحه چوبی مستطیل شکل به ابعاد تقریبی 10×20 سانتی‌متر به ضخامت ۵ سانتی‌متر آماده کنید. با چکش یکی از میخ‌ها را در مرکز صفحه مستطیل شکل بکوبید. سعی کنید میخ به طور قائم قرار گیرد. ۶ میخ از 10° میخ باقیمانده را مانند شکل به حالت تعادل روی میخ قائم قرار دهید.



اکنون با ۸ یا 10° میخ، آزمایش را تکرار کنید.

گفت و گو کنید

- به نظر شما در حفظ تعادل این مجموعه کدام اجزا اهمیت کمتری دارند؟ تخته، میخ عمودی، یا میخ‌های دیگر؟
- اگر هر کدام از این موارد را از مجموعه حذف کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- چه مثال‌های دیگری از وجود تعادل در محیط طبیعی و اجتماعی خود سراغ دارید؟ چند مورد را بیان کنید.
- شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را بنویسید.
- اگر بین مواردی که مثال زدید، رابطه وجود دارد، آن را بیان کنید.

فعالیت تکمیلی در کلاس

- فیلم تعادل را با دقت مشاهده کنید. سپس درباره سؤالات زیر بحث و گفت‌وگو کنید.
- تعادل این مجموعه چگونه برقرار شده بود؟
- چه چیز تعادل این مجموعه را برهم زد؟
- هریک از افراد و اشیای به کار گرفته شده در فیلم نماد چه چیزهایی در زندگی واقعی هستند؟
- تفاوت، شباهت‌ها و رابطه داستان این فیلم با آزمایش میخ‌ها را بیان کنید.

۱- اقدامات عمرانی انسان‌ها مانند درختکاری، سدسازی، راهسازی و ... در ایجاد یا برهم خوردن تعادل در طبیعت و محیط زندگی چه تأثیری دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲- با ذکر مثال‌هایی نشان دهید که انسان‌ها چگونه در حفظ یا برهم زدن تعادل در جامعه خود نقش دارند.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سرآب



حواس پنجگانه یکی از ابزارهای کسب آگاهی و شناخت انسان به شمار می‌آیند. ورود اطلاعات به مغز از طریق حواس پنجگانه انجام می‌گیرد. مغز انسان، اطلاعات را پردازش و نتایج آن را در خود ذخیره می‌کند و به این صورت یادگیری اتفاق می‌افتد؛ اما واقعیت‌ها و حقایق وجود دارند که به وسیله حواس پنجگانه از آنها آگاه نمی‌شویم. پس چگونه می‌توان این واقعیت‌ها و حقایق را شناخت؟ در این درس شما با انجام فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده یکی از موانع شناخت را بررسی و راه‌هایی برای غلبه بر آن پیدا خواهید کرد.

- پس از انجام آزمایش شکست نور به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.
- آیا حواس دیگر انسان نیز دچار خطا می‌شوند؟ در صورت پاسخ مثبت، مثال بزنید.
- حواس ما چگونه کار می‌کنند؟ آن را با رسم شکل نشان دهید.



- با توجه به شکلی که رسم کردید، این خطا چگونه و در کجا اتفاق می‌افتد؟ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند؟ اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟
- آیا این خطا حاصل اندیشه ماست یا نقص در حواس ماست؟
- آیا در تفسیر شنیده‌ها (صداها، سخنان) نیز خطایی رخ می‌دهد؟ چگونه؟ با مثال توضیح دهید.
- راه‌های جبران خطای تفسیر حواس چیست؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

افراد مختلف در مواجهه با یک موقعیت، مانند تماشای یک فیلم، دیدن وقایع و حوادث، شنیدن و خواندن سخنان دیگران و آنچه به وسیله حواس پنجگانه دریافت می‌شود، ادراکات متفاوتی دارند. اینکه این ادراک تا چه حد درست یا نادرست است، نیاز به استفاده از معیار دارد. در تفسیر خواننده‌ها، شنیده‌ها، مشاهدات و هر آنچه حس می‌کنیم، چه معیارهایی را برای بررسی درستی و نادرستی باید به کار بگیریم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

واقعیت‌ها و حقایق وجود دارند که به وسیله حواس پنجگانه از آنها آگاه نمی‌شویم. چند مورد نام ببرید. چگونه می‌توان درباره آنها شناخت پیدا کرد؟

.....

.....

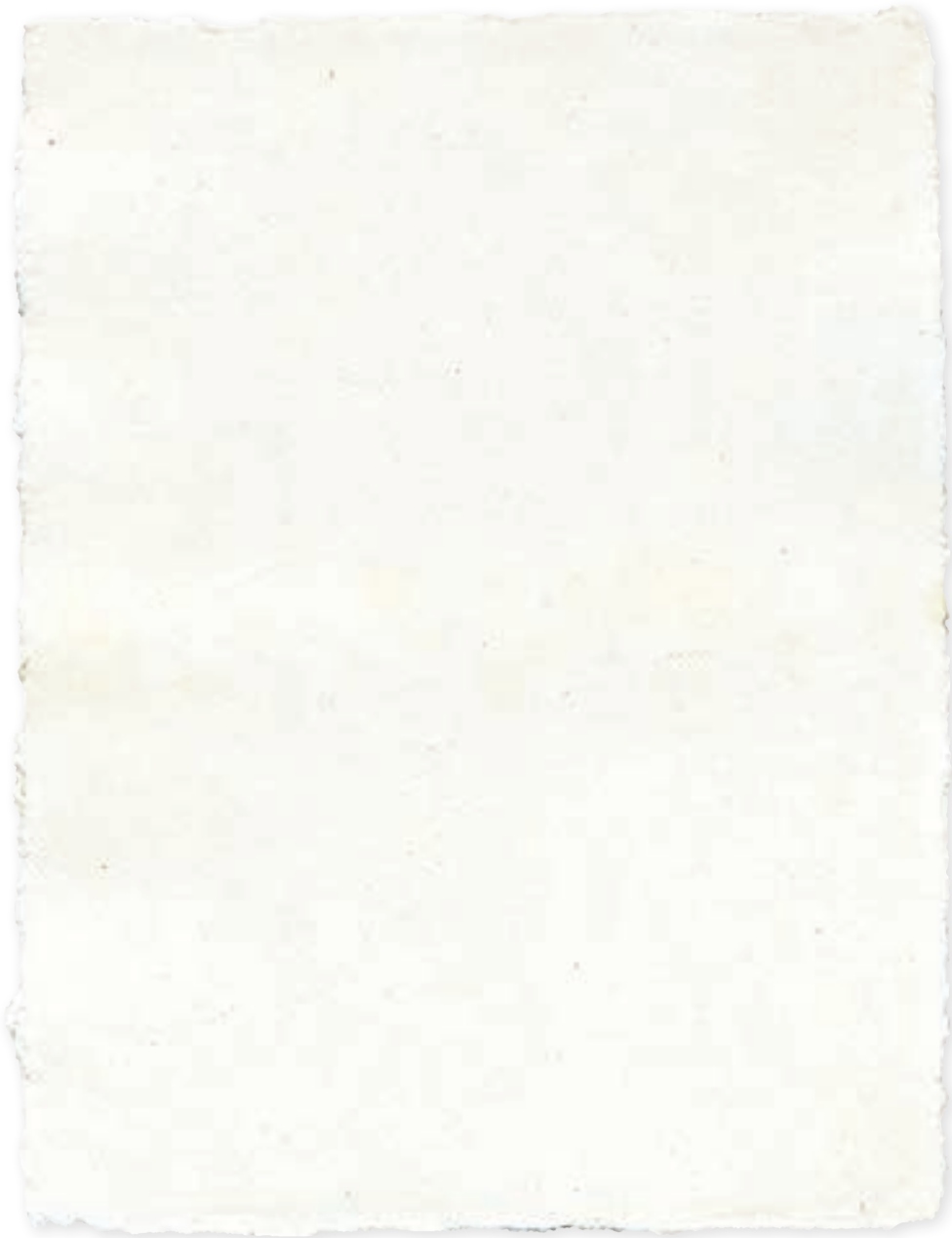
.....

.....

.....

.....

• در صورتی که تصاویری درباره خطای حواس دارید، در کادر بچسبانید.





هدف از ارائه گزارش پژوهش، آگاه کردن دیگران از روش و نتایج پژوهش است. گزارش پژوهش ما هر چند صفحه که باشد، برای ارائه به دیگران باید خلاصه‌ای از آن تهیه کرد که در زمان محدود بتوان آن را ارائه کرد. خلاصه گزارش پژوهش خود را تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید. شما می‌توانید برای ارائه گزارش از آموزه‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی و 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 :

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

فرم ارزیابی گزارش پروژه پژوهشی

رتبه	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۴	۳	۲	۱
۱	طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگر / پژوهشگران، نام دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش) و صفحه بسم الله الرحمن الرحیم دارد.				
۲	فهرست مطالب دقیق و کامل نوشته شده است.				
۳	عنوان یا پرسش پژوهش براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۴	هدف یا اهداف پژوهش براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۵	شیوه و ابزارگردآوری اطلاعات براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۶	نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش مطابق با اهداف پژوهش بیان شده است.				
۷	نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش واضح و روشن بیان شده است.				
۸	خلاصه گزارش (در کتاب درسی) مناسب نوشته شده است.				
۹	در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی مراجعه مستمر داشته است.				
۱۰	در تنظیم و ارائه گزارش از آموخته‌های خود در دروس فناوری، فارسی و هنر استفاده شده است.				
جمع نمرات					
نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)					

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می‌شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه و ارائه گزارش پژوهش است.



بخش چهارم:
فعالیت‌های الزامی نیمسال
دوم آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت



ارتباط چیست؟

ارتباط یعنی انتقال پیام از یک فرد به فرد دیگری یا از یک فرد به عده‌ای از افراد به صورت کلامی (صحبت کردن با حالت‌های مختلف، نوشته) و یا غیرکلامی (حرکات دست، حالت چهره، تصاویر، استفاده از لباس‌های خاص) باهدف تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتار دیگران.

ارتباط با دیگران ممکن است از نوع رو در رو (چهره به چهره) یا به صورت غیرمستقیم باشد. برای مثال از طریق رادیو، تلویزیون، رایانه، کتاب، روزنامه، مجله، پوستر و...
اهمیت برقراری ارتباط با دیگران: جامعه انسانی از طریق برقراری ارتباط افراد با یکدیگر شکل می‌گیرد. افراد در نتیجه ارتباط با یکدیگر رشد فکری و اجتماعی می‌یابند و احساس ایمنی خاطر در آنها به وجود می‌آید.

فعالیت ۱: گروهی

حداقل چهار جمله درخصوص اهمیت برقراری ارتباط با دیگران بنویسید. مثال:

- ۱- می‌توانیم احساسات خود را به دیگران منتقل کنیم.
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

عناصر ارتباطی چیست؟

در ارتباط کلامی و غیرکلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آنها عناصر ارتباطی می‌گویند: فرستنده پیام، گیرنده پیام، پیام و بازخورد نسبت به پیام.

فعالیت ۲: گروهی (انتخابی)

با هدایت معلم خود، گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس درباره یک موضوع اجرا کنید. در این گفت‌وگو از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی استفاده کنید. همچنین در یک نمودار، فرستنده، گیرنده، پیام و بازخورد افراد را مشخص کنید.

گفت‌وگو با خداوند از طریق نماز و دعا، تفکر درباره خداوند و اظهار علاقه به خدای متعال نیز نوعی ارتباط است که برای سلامت روحی و روانی انسان بسیار مهم است.



فعالیت ۳: بحث کلاسی

دربارهٔ فواید برقراری ارتباط با خداوند بحث کنید و نمونه‌هایی از این فواید را بر روی تابلوی کلاس بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مهارت‌های ارتباطی چیست؟

برقراری ارتباط مؤثر با دیگران نقش مهمی در رسیدن ما به اهداف موردنظر دارد. خیلی از افراد در برقراری ارتباط سازنده با دیگران مشکل دارند. برای مثال عده‌ای، دوستان یا اقوام خود را از دست می‌دهند. برخی از زوجها ممکن است از یکدیگر جدا شوند؛ زیرا نمی‌دانند چگونه با هم صحبت کنند. عده‌ای ممکن است کار خود را به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی از دست بدهند، یا حتی نتوانند کار مناسبی پیدا کنند. با تکمیل پرسش‌نامهٔ صفحهٔ بعد می‌توانید مهارت‌های ارتباطی خود را ارزیابی کنید.

فعالیت ۴ : آزمون خودارزیابی مهارت‌های ارتباطی

پرسش‌نامه زیر را تکمیل کنید. در این پرسش‌نامه نمونه‌هایی از مهارت‌های ارتباطی آمده است. سعی کنید از روی صداقت به سؤالات پاسخ دهید. اگر تعداد پاسخ‌های بلی شما بیشتر باشد، به معنای آن است که در برقراری ارتباط با دیگران موفق هستید.

ردیف	گزاره‌های خودارزیابی	بلی	خیر
۱	وقتی با کسی گفت و گو می‌کنم، به حرف او با دقت گوش می‌کنم.		
۲	سعی می‌کنم که حرف زدن طرف مقابل را قطع نکنم.		
۳	سعی می‌کنم احساسات طرف مقابل را درک کنم.		
۴	سخن خود را روشن و واضح می‌گویم.		
۵	به عقاید دیگران همواره احترام می‌گذارم.		
۶	با خوشرویی با دیگران برخورد می‌کنم.		
۷	اگر طرف مقابل مرا ناراحت کرد، مؤدبانه درباره رفتار غلط او با وی صحبت می‌کنم.		
۸	از مسخره کردن و تحقیر دیگران پرهیز می‌کنم.		
۹	با طرف مقابل صادقانه صحبت می‌کنم.		
۱۰	اگر موضوعی را نفهمیدم، از طرف مقابل سؤال می‌کنم.		
۱۱	اگر اشتباهی مرتکب شدم، به خطای خود اعتراف می‌کنم.		
۱۲	انتقاد دیگران را می‌پذیرم.		
۱۳	در مورد نظرات دیگران فکر می‌کنم.		
۱۴	اول فکر می‌کنم و بعد اظهار نظر می‌کنم.		

به عواملی که موجب می‌شود رابطه بین برخی از افراد به خوبی ادامه پیدا کند، آداب ارتباط یا پل‌های ارتباطی می‌گویند.

فعالیت ۵ : فردی

- کدام یک از فعالیت‌های زیر جزء موانع برقراری ارتباط با دیگران است و کدام یک پل ارتباطی مناسب با دیگران است؟ پاسخ خود را با علامت (✓) مشخص کنید.

پل ارتباطی	موانع ارتباطی	فعالیت	پل ارتباطی	موانع ارتباطی	فعالیت
		قطع کردن سخن گوینده			سلام کردن
		درک احساسات دیگران			سؤال کردن
		گوش ندادن			کمک به دوست در زمان نیاز
		عذرخواهی از خطا			خوشرویی
		دقت نکردن به سخن گوینده			گوش دادن
		برخورد نامناسب با افراد			همدردی با دوست
		احترام به دیگری			مسخره کردن
		درخواست مؤدبانه			تعریف از دوست
		کوتاه و دقیق حرف زدن			دادن هدیه به دوست
		بدگویی و غیبت دوست			نگاه کردن به گوینده
		پاسخ مؤدبانه			تأیید سخن گوینده
		همدردی			ابراز احساسات
		تشویق گوینده به سخن گفتن			تشکر کردن از دوست

۱- آداب معاشرت یعنی چه؟

.....
.....

۲- در ارتباط برقرار کردن با کوچک ترها چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....
.....

۳- در ارتباط برقرار کردن با دوستان و همسالان چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....
.....

۴- در ارتباط برقرار کردن با اعضای خانواده چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....
.....

۵- در ارتباط برقرار کردن با سایر بزرگسالان (به جز اعضای خانواده و اقوام) چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....
.....

ارتباط با خانواده. همسایگان و معلمان چگونه است؟

انسان با افراد و گروه‌های مختلفی در تماس است و به دلایل مختلفی با آنها رابطه برقرار می‌کند؛ مانند والدین، برادران، خواهران، خویشاوندان، همسالان، همکلاسی‌ها، همسایگان، کارکنان مدرسه و مردم کوچه و بازار.

فعالیت ۱: بحث کلاسی

- ۱- والدین و فرزندان چه چیزهایی را در ارتباط‌های خود با یکدیگر مبادله می‌کنند؟
- ۲- فرزندان چگونه می‌توانند روابط مناسبی با والدین خود برقرار کنند و رضایت آنها را جلب کنند؟
- ۳- فرزندان یک خانواده چگونه می‌توانند روابط سالمی با یکدیگر برقرار کنند؟
- ۴- خویشاوندان چه چیزی را در ارتباط با یکدیگر مبادله می‌کنند؟

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

.....

.....

انواع ارتباطات

روابط ما با دیگران متفاوت است. برخی از روابط ما از نوع ارتباطات خانوادگی است؛ مانند ارتباط ما با پدر، مادر، برادر، خواهر، پدربزرگ و مادربزرگ. این روابط بسیار عاطفی است و از دوام و ماندگاری همیشگی برخوردار است.

ارتباط با خویشاوندان نیز از نوع ارتباطات خانوادگی است. اهمیت رابطه با خویشاوندان به ویژه پدر و مادر در همهٔ زمینه‌ها، یکی از راه‌های مهم رشد انسان و تقرب به خداوند سبحان است که پس از ایمان به خدا، از با فضیلت‌ترین اعمال دینی به شمار می‌آید.

قطع ارتباط با پدر و مادر، نزد خداوند آن قدر زشت است که دین اسلام ما را از هم صحبتی با قاطع رحم (کسی که ارتباط با خویشاوندان خود را قطع کرده است) نهی می‌کند. خداوند در دو جای قرآن چنین فردی را لعن و نفرین کرده است (سوره بقره، آیه ۲۷ - سوره رعد، آیه ۲۵).

فعالیت ۲: کار کلاسی

با استفاده از اینترنت و درج کلید واژه رساله حقوق امام سجاد (ع) حقوق اعضای خانواده را از نظر آن حضرت شناسایی و به کلاس گزارش کنید.

برخی از آثار نیکی به والدین عبارت‌اند از:

- ۱- جلب رضایت الهی
- ۲- نزول رحمت آسمانی
- ۳- بهره‌مندی از برترین قصرهای بهشتی
- ۴- بهره‌مندی از سایه عرش الهی
- ۵- افزایش طول عمر

منبع: مفاتیح الحیات

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع ارتباطات مجاورتی است. اگر ما به شهر دیگری مهاجرت کنیم یا اگر مغازه‌داری که در کنار مغازه ما کار می‌کند، به جای دیگری برود، این ارتباط تغییر می‌کند. همسایگان کسانی هستند که در نزدیکی‌های ما زندگی می‌کنند و نسبت به یکدیگر دارای حقوق‌اند. پیامبر اسلام می‌فرماید: «چهل خانه از هر طرف جلو، عقب، راست و چپ (بالا یا پایین) همسایه محسوب می‌شوند». همسایگان می‌توانند در شادی‌ها و غم‌ها در کنار یکدیگر باشند و به یکدیگر کمک کنند. امام سجاد (ع) درباره حقوق همسایه می‌فرماید: «همسایه را در غیاب او حفظ کن (جان، مال و آبروی او را حفظ کن) و او را هنگام حضور گرامی بدار؛ در حال ستم‌دیدگی وی را یاری کن؛ عیبش را پخش نکن؛ هرگاه از وی بدی دیدی، آن را ببوشان؛ هرگاه دانستی خیرخواهی تو را می‌پذیرد، در خفا وی را نصیحت کن؛ هنگام سختی‌ها تنه‌هایش مگذار؛ از لغزشش درگذر و گناهش را بیخشای و کریمانه با وی رفتار کن». برای مثال ارتباط ما با همکلاسی‌ها، همسایگان یا ارتباطی که دو مغازه‌دار با هم دارند، از نوع ارتباط مجاورتی است. ارتباط افراد با یکدیگر ممکن است از نوع سالم (مثبت) یا ناسالم (منفی) باشد. ارتباط سالم به رفاه و آرامش ما کمک می‌کند؛ اما ارتباط ناسالم برای آرامش ما و یا دیگران مضر است.

فعالیت ۳: بحث کلاسی (انتخابی)

- چند نمونه از روابط سالم با همکلاسی‌ها را ذکر کنید.
- چند نمونه از روابط ناسالم با همسایگان را ذکر کنید.

نکات مهم و جالب گفت و گوها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

برخی از آثار نیکی به همسایه

- آبادی سرزمین‌ها و افزایش طول عمر
- امام صادق(ع) فرمود: صلۀ رحم و حسن همجواری، سرزمین‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند.
- افزایش روزی
- امام صادق(ع) فرمود: همسایه‌داری خوب، روزی را زیاد می‌کند.
- گسترش رحمت الهی
- پیامبر(ص) فرمود: خدا رحمت می‌کند همسایه‌ای را که همسایه‌اش را در کار نیک یاری می‌کند.
- ورود به بهشت
- امام صادق(ع) فرمود: اگر به هر کسی یکی از این چهار خصلت روزی شود، وارد بهشت می‌شود: نیکی به پدر و مادر، صلۀ رحم، همسایه‌داری نیکو و خوش اخلاقی.

مفاتیح الحیات

فعالیت ۴: خودارزیابی

- در جدول زیر با توجه به آداب همسایه‌داری که امام سجاد(ع) فرموده است، رفتار خود را با همسایگان ارزیابی کنید. مثال:

خیر	بلی	آداب همسایه‌داری
		جان، مال و آبروی همسایه را حفظ می‌کنم.
		در حضور همسایه به او احترام می‌گذارم.
		اگر از همسایه‌ها بدی دیدم، او را می‌بخشیم.
		به همسایه در مواقع سختی کمک می‌کنم.
		اسرار همسایه را افشا نمی‌کنم.
		هنگام نیاز خانواده ما به همسایگان کمک می‌کند.
		اگر همسایه به ما بدی کند، گناه او را می‌بخشیم.

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع عملکردی است. برای مثال ما با افرادی نظیر معلم، پلیس، مدیر، مغازه‌دار، پزشک و سایر افراد سروکار داریم و به خدمات آنها نیاز داریم. هر یک از این افراد در مقابل ما مسئولیت دارند و ما نیز در برابر آنها مسئولیم. در بین این افراد، مقام معلم از دیگران برتر است.

حقوق معلم

امام سجاد (ع) می‌فرماید: «حق معلم تو این است که وی را بزرگ شماری؛ حرمت مجلس وی را نگه‌داری؛ نیک به وی گوش سپاری؛ به او روی کنی (در کلاس درس رو به روی او بنشینی)؛ صدایت را بروی بلند نکنی، به کسی که از او سؤال می‌کند، پاسخ نگویی تا خود او (معلم) پاسخ گوید؛ در حضورش با کسی گفت و گو نکنی؛ نزد او از کسی غیبت نکنی؛ از گفتار بد درباره وی جلوگیری کنی؛ عیب‌هایش را بیوشانی؛ خوبی‌هایش را آشکار سازی؛ با دشمنش نشینی و با دوستش دشمنی نکنی؛ پاداش رعایت این حقوق این است که فرشتگان خدا برایت شهادت می‌دهند که تو برای خدا- و نه برای مردم- نزد وی رفته‌ای و علمش را آموخته‌ای».

- در یک برگه کاغذ معیارهایی را که امام سجاده (ع) درباره معلم بیان کرده است، بنویسید و سپس روابط خود را با معلمان خود ارزیابی کنید.

ردیف	شرح معیار	بلی	خیر
۱	معلم را بزرگ می‌شمارم.		
۲	احترام معلم را در کلاس نگه می‌دارم.		

ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی را تعریف و برای هر یک مثالی ارائه کنید.