

- مهم ترين
- توصیه معلم
- آزمون دي و خرداد همراه با پاسخ و بارم بندي

تفکر و سبک زندگی

فعالیت های الزامی نیمسال اول تفکر و پژوهش

تفکر درباره تفکر

فعالیت تکمیلی در کلاس

به نظر شما ... ؟

تفکر: اندیشیدن، به فکر فرو رفتن و نقطه شروع آن طرح یک مسئله در ذهن است.
تعقل: خردمندی، از روی فکر، کاری را به سرانجام رساندن. هوش و خرد پیدا کردن، به نیروی عقل پی بردن.
آیا هرکس ... پاسخ آزاد است.

نکته

معارف، اندازه و ایمانه برای تشخیص و اندازه گیری چیزی است، وسیله ای که با آن چیز دیگری را بسنجند. در اصل معیار عاقلانه، عمل کردن رفتارها تعقل و تفکر است. بسیاری از رفتارها و اعمال و تفکرها بدون تعقل است و اینجاست که اشتباه رخ می دهد چرا که نظام معیار رعایت نشده است.

جملات زیر را ...

- فکر کردن باعقل بودن شباهت دارد. چون هر دو در ذهن اتفاق می افتد و ابزار هر دو خرد و اندیشه است.
- فکر کردن و عاقل بودن یکی نیستند؛ چون هر کدام مرحله ای از خرد و خردمندی را نشان می دهد. تعقل در اصل به معنای هدف داشتن برای تفکر است و هدفمندی تفکر را تعقل می توان نامید یعنی، برای کاری فکر کردن.

درک خود از ...

- عقل، قدرت ذهنی مغز که اندیشیدن، درک خوبی و بدی و رفتارهای انسان را هدایت می کند.
- دانش، به مجموعه اطلاعات یا آگاهی درباره یک موضوع یا پدیده که از طریق آموختن، تجربه و یا مطالعه به دست می آید، دانش می گویند.

- تجربه، آگاهی یا مهارتی که فرد در طول زندگی به دست می آورد.

- وقتی به تنهایی ... ؟ در ابتدا باید به طور متمرکز به موضوع فکر کرد و موضوع را کاملاً فهمید و در ادامه می توان از برگ یادداشت برای نظم دادن به تفکر استفاده کرد.
- باید دقت داشت تا مسائل دیگر ذهن انسان را مشغول نکند تا از موضوع دور شود.
- تکنیک های تفکر و حل مسئله را باید بیاموزیم.
- برای فکر کردن هم تمرین لازم است، پس باید بیاموزیم و در یادگیری آن تلاش کنیم.
- موضوع را به قسمت های ساده تر و قابل فهم تر تقسیم کنیم.
- هر قسمت را تحلیل نموده و به هم مرتبط نماییم.

- وقتی به طور ... ؟ ۱- احترام به نظر دیگران ۲- عدم استهزا و مسخره کردن ۳- به نوبت فکر خود را بیان نماییم. ۴- اجازه دهیم دیگران برای تکمیل فکرشان از ایده های ما استفاده کنند. ۵- با تمرکز بر موضوع، تفکرمان را هدایت کنیم. ۶- از بیان ایده های خود امتناع نکنیم. ۷- از مثال های مناسب استفاده کنیم و آنها را به هم ارتباط دهیم.
- چگونه می توانیم در ... ؟ زمانیکه تفکر با تجزیه و تحلیل و تجربه همراه می گردد، انسان می تواند عاقلانه عمل نماید در این فرایند است که تعقل به میان می آید و کمک می نماید تا در موقعیتهای مختلف زندگی عاقلانه عمل کنیم.

@GamBeGam_Darsi

۲ سگه طلا

گفت و گو کنید

- چگونه یک انسان ... افراد مؤثر در جامعه دارای تخصص هستند و به دیگران خدمات ارائه می دهند.
- افراد مؤثر با فکر کردن در مورد مسائل و مشکلات جامعه درصدد حل این مشکلات هستند.
- انسان های مؤثر در جامعه همواره در حال کار کردن هستند و پر انرژی و فعال در فعالیت ها مشارکت می کنند.
- یادگیری را هرگز ترک نمی کنند و یاد دادن به دیگران را دوست دارند.
- انسان هایی با این خصوصیات در تغییر جامعه نقش دارند و با همکاری و تعامل با گروه ها مسائل جامعه را حل می کنند.
- چگونه جامعه می تواند ... ؟ جامعه از خانواده، مدرسه، محل کار، انجمن ها و ... تشکیل شده است. بر این اساس، هر فرد از هر کدام از این جوامع تأییراتی را می پذیرد که شخصیت او شکل می گیرد. شما در مدرسه تحت تأثیر معلم ها، دوستان و محیط مدرسه هستید و به همین ترتیب در هر مکان این اتفاق می افتد.
- چه عوامل دیگری ... ؟ خانواده - دوستان و همسالان - رسانه ها - ارتباطات - علاقه ها - اتفاقات و حوادث.

۳ بزرگ مردان کوچک

@GamBeGam_Darsi

فعالیت تکمیلی در کلاس

- خیانت به میهن ...

- خیانت: مکر - حيله - پيمان شکنی - عهدشکنی - دغل کاری - نادرستی و ناراستی
- خیانت به میهن: آن کس که به هم میهنان و قوانین سرزمین خود، خیانت کند. کسی که برای هموطنان خود خطر ایجاد کند، کسانی که با کارهای خود به کشور آسیب وارد کنند یا کشور خود را از حرکت و رشد باز دارند.
- خیانتکار به میهن قلمداد می شوند.
- چه عواملی باعث ... ؟

- ۱- بی ایمانی ۲- نبود خانواده ۳- وجود مشکلات فراوان در زندگی فردی و عدم تحمل آنها ۴- بی تمهیدی به زادگاه و وطن ۵- خودباختگی و خودکم بینی و ... از عواملی هستند که می توانند فرد را به این امر دچار نمایند.

۱- یادگیری چیست؟ فراگیری اطلاعات، رفتارها و توانایی های جدید را که در فرد مؤثر است و در اثر تجربه یا مطالعه کسب می شود یادگیری می گویند.

۲- چرا انسان تا ۲۰۰۰ یادگیری راهی است برای رسیدن به توانایی هایی که به ما در زندگی کمک می کند. همیشه چیزهای جدید و جالب برای کشف و یادگیری وجود دارد. داستان ایوریخان پرونی را در بستر مرگ شنیدم که در سوره زمر آیه ۹ هم آمده: «ایا کسانی که می دانند با آنهايي که نمی دانند برابرند.»

@GamBeGam_Darsi

عنوان یا پرسش پژوهشی، مهم ترین هدف است که یک محقق یا پژوهشگر به دنبال یافتن پاسخ یا رابطه ی آن در پژوهش است و پژوهشگر تلاش می کند تا با مطالعه، آزمایش و یا جمع آوری اطلاعات از طریق مشاهده یا مصاحبه و... پاسخ سوال یا عنوان خود را بداند. هدف از پژوهش نیز دست یافتن به پاسخ سوالات ذهن پژوهشگر است؛ که این موضوع می تواند یک یا چند هدف داشته باشد. در ضمن پژوهشگرا اهداف خود را می تواند به کلی و جزئی تقسیم نماید.

- شیوه های جمع آوری اطلاعات برای پژوهش متفاوت است و بستگی به سوال پژوهش و عنوان پژوهش دارد. گاهی با پرسش نامه و پراکردن آن توسط افراد خاص، گاهی با مصاحبه و مشاهده و گاهی هم با مطالعه در کتب دیگر می توان اطلاعات را گردآوری نمود. البته گاهی هم باید از چند روش برای رسیدن به نظر مطلوب استفاده کرد.

- ثبت اطلاعات نیاز به ابزارهایی دارد؛ مانند دوربین تصویربرداری (عکس یا فیلم)، یادداشت برداری، ضبط صداها و مصاحبه ها یا سخنرانی ها و گاهی هم با پرکردن فرم هایی همچون پرسش نامه و... این ها بخشی از وسایل و ابزارهای ثبت اطلاعات برای پژوهش است.

۳- کسی که همیشه...؟ فرض کنید که می خواهید به یک مسافرت طولانی بروید که مسیر سختی دارد؛ کوهستان، بیابان و جنگل و... دوست دارید با گاری به مسافرت بروید یا با یک ماشین مدرن؟ کسی که یادگیری را تعطیل می کند و علاقه ای به آموختن ندارد همانند گاری حرکت می کند، چرا که اطلاعات او ناکافی است و برعکس کسی که مدام در حال آموختن است خود را مجهز به وسایلی می کند که سریع تر حرکت کند.

۴- انسان از چه...؟ اولین راه یادگیری استفاده از حواس است که به آن مشاهده هم می گویند. البته کسی بیشتر می آموزد که مشاهده دقیق تری داشته باشد. مطالعه و تحقیق، معاشرت با دانشمندان و افراد باسواد، علاقه به یادگیری و تلاش در این راه می تواند به حواس ما کمک کند تا یادگیری بهتری داشته باشیم.

@GamBeGam_Darsi

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟

را اهمیت عمر...؟ ارزش عمر به دست نیافتنی بودن آن است. انسان ها در طول سال های زندگی خود پول های زیادی را هزینه می کنند و آن را به دست می آورند و ثروت و پول آمدنی و رفتنی است. اما عمر فقط رفتنی است. از این رو باید قدر عمر را بیشتر دانست و اهمیت آن بیشتر از چیزهای دیگر محسوب می گردد. در جایی عمر یا زمان را با طلا هم ارزش گذارده اند که خود ثروتی عظیم است؛ اما در واقع از آن هم با اهمیت تر است.

نش آموزان عزیز برای مطالعه آزمون پایانی دی ماه (نوبت اول) به انتهای کتاب قسمت آزمون پایانی مراجعه نمایند.

گفت و گو کنید

۵۹

هریک از...
 «سگ اصحاب کهف روزی چند پی نیکان گرفت و مردم شد»
 «سگ اصحاب کهف (یاران غار) مدتی به خاطر همراهی با انسان‌های خوب، به مرتبه و مقام انسانی رسید.
 «گرگ زاده عاقبت گرگ شود گرچه با آدمی بزرگ شود»
 فرزند گرگ هم همان گرگ است، حتی اگر با آدم زندگی کند و انسان او را بزرگ کند.
 - فکر می‌کنید موضوع... ۱- تربیت‌پذیری انسان و تغییر در مقابل تربیت و آموزش ۲- تأثیرپذیری اطرافیان در رشد با علم
 رشد هر فرد ۳- وجود فطرت و ذات در هر موجود ۴- تأثیر وراثت در رشد شخصیت ۵- تقدیر در سرنوشت هر فرد

توصیه معلم

ابیات و اشعار هم مانند ضرب‌المثل‌ها جایگاه‌های خاص خود را برای استفاده می‌طلبند. منظور هر شاعری را باید در ابیات قبل
 بعد هر بیتی تفسیر کرد و استفاده از ابیات و ضرب‌المثل‌ها هم به موقعیت‌های خاص که متناسب با آن باشد بستگی دارد.
 سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.

۵۹

هفتم (دوره اول متوسطه)

@GamBeGam_Darsi

فعالیت در خانه

۶۰

- هویت شما از...؟ هویت افراد از دو بخش درونی و بیرونی تشکیل شده که بخش درونی مشخصات فردی و بخش بیرونی آن عوامل محیطی است که بر هویت نقش دارد.
 از عوامل درونی هر فرد می‌توان هوش، اندازه اندام‌ها و اعضای بدن، فرم قد و قواره و تربیت خانوادگی را نام برد و از عوامل بیرونی می‌توان محیط زندگی، زبان، آب و هوا و جغرافیای محل زندگی - دوستان و همسالان، قوانین اجتماعی محل زندگی، آداب و رسوم و ... را نام برد.
 - محیط، وراثت و ...؟ همانگونه که در عوامل درونی توضیح داده شد، عواملی چون هوش، اندازه اندام‌ها و اعضای بدن قد و قواره و تربیت خانوادگی همه در شکل‌گیری سبک زندگی و هویت، پوشش و گفتار و رفتار مؤثر است و همه می‌دانیم محیط زندگی محله، اندازه‌ی خانه و امکانات موجود در روستا و شهر نیز بر رفتار و شکل‌گیری سبک زندگی تأثیرات فراوانی دارد. اما افراد بی‌اراده همانند گرد و غباری هستند، که هر طرف، که باد بوزد حرکت می‌کنند و تحت تأثیر شدید عوامل هستند. اما افراد با اراده خود نسیم ایجاد می‌کنند و نقش‌های تأثیرگذاری هم برای خود و هم برای جامعه خود دارند. بنابراین افرادی که با اراده و تصمیم گیرنده هستند سبک زندگی را به دست دارند و خود مشخص‌کننده مسیر حرکت زندگی و پیشرفت خود هستند.

@GamBeGam_Darsi

راز تعادل

فعالیت در خانه

۶۳

۱- اقدامات عمرانی انسان‌ها...؟ قطعاً دست‌کاری طبیعت چرخه زندگی و سیستم آن را تغییر می‌دهد. حال این دست‌کاری طبیعت ممکن است عمرانی باشد یا غیرعمرانی. آنچه که مسلم است نیازهای اولویت‌دار انسان است که این تغییر را ایجاد می‌کند، به عنوان مثال سدسازی بر حوضه آبریز و اکوسیستم پایین دست (دریاچه ارومیه) هم‌چنین راه‌سازی بر اکوسیستم گیاهی و جانوری و مراتع و جنگل‌ها مؤثر است. آنچه که مهم و مسلم است اهداف پروژه‌هایی است که کمترین آسیب را به طبیعت برساند و اقلیم و بوم منطقه را حفظ نماید.
 همواره شاهد تغییرات زیادی در سبک زندگی و حتی محیط زندگی افراد پس از اقدامات عمرانی بوده‌ایم. وجود جاده‌ها و ارتباطات تغییر شغل‌ها از مشاغل تولیدی به خدماتی و سر برآوردن کارخانجات مختلف در روستاها و حتی شکل خانه‌ها، رفت و آمد بیشتر به محیط می‌تواند سبک زندگی، حتی محیط زندگی را تغییر دهد.

مثال ۱: مشاهده کردیم که اگر در جایی اندکی زباله جمع شده باشد بعد از مدتی مقدار زباله‌ها افزایش می‌یابد و هر کسی به تصور اینکه آنجا زباله‌دان است زباله‌های خود را روی آن قرار می‌دهد. حال تصور نمایید که در ابتدا زباله‌های روی زمین نباشد حتی یک قطعه کوچک، افراد بعدی وقتی تمیزی را مشاهده نمایند کمتر اقدام به انداختن زباله می‌کنند و این‌گونه است که شهر تمیز می‌ماند.

مثال ۲: استفاده درست از موبایل و تبلت یا کامپیوتر در منزل نه تنها مفید است و به جامعه خدماتی می‌رساند بلکه باعث رشد و بالندگی افراد نیز می‌گردد. اما اگر بی‌قید و قانون از آن استفاده شود می‌تواند مخرب و زیان‌بار هم باشد و حتی انسان را از رشد و پویایی برای کسب موفقیت و آینده‌سازی باز دارد.

سراب

@GamBeGam_Darsi

گفت و گو کنید

۴۵

ن از انجام ...

سه نمونه از ... ۱- دیدن سراب در روزهای گرم روی آسفالت خیابان‌ها که شبیه به آب دیده می‌شود. ۲- اگر دو مثلث هم‌اندازه رسم نماییم و یکی را از قسمت بیرونی رنگ کنیم و دیگری را از داخل رنگ کنیم آن دو مثلث هم‌اندازه به نظر نمی‌رسند.



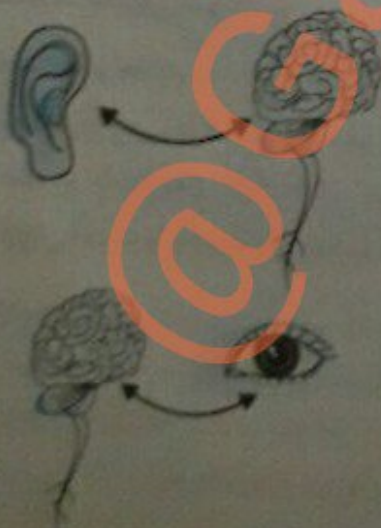
۳- شکست نور در آب هم یکی از خطاهای دیداری و بینایی محسوب می‌شود.



@GamBeGam_Darsi

آیا حواس دیگر ...؟ بله. به عنوان مثال اگر دو دست خود را یکی در آب سرد و دیگری را در آب گرم فرو ببریم، بعد از مدتی هر دو را از آب خارج و در یک ظرف با دمای معمولی داخل نماییم، دمای که هر کدام از دستان ما حس می‌کنند متفاوت است.

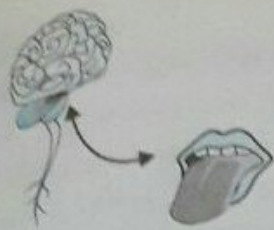
وقتی برای خرید عطر به عطاری می‌رویم بعد از چند بار بو کردن عطرها گوناگون، شامه ما دیگر بویی را حس نمی‌کند هم‌چنین اگر چند مزه را که نزدیک به هم هستند با هم مخلوط کنیم قدرت تشخیص را از زبانمان گرفته‌ایم. حواس ما چگونه ...



شنوایی: صدا در هوا پخش می‌شود و مولکول‌های هوا را مرتعش می‌کند، (به لرزه درمی‌آورد)، امواج صوتی به لاله گوش می‌رسند. امواج صوتی وارد مجرای شنوایی می‌شود و در پایان این امواج توسط عصب شنوایی به مغز می‌رسد و مغز این پیام‌ها را شناسایی می‌کند.

بینایی: نور به جسم برخورد می‌کند و انعکاس آن به چشم ما می‌رسد. چشم همه آنها را به سمت اعصاب بینایی هدایت می‌کند و این پیام‌ها توسط عصب بینایی به مغز ارسال می‌گردد و مغز پیام‌ها را شناسایی می‌کند.

لامسه یا بساویی: سلول‌های گیرنده در پوست نسبت به فشار، تماس، درد، دما و حرکت و ارتعاش عکس‌العمل نشان می‌دهند و پیام‌ها را با اعصاب لامسه به سلول‌های عصبی و سپس به مغز می‌رساند و مغز آنها را شناسایی می‌کند که مغز بعد از شناسایی به آنها پاسخ می‌دهد.

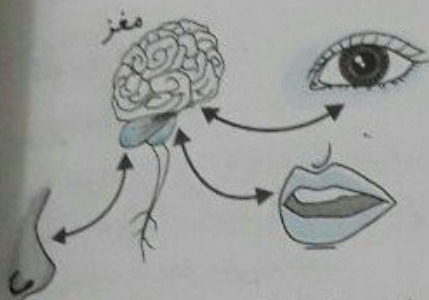


چشایی: مزه‌ها و خوراکی‌ها روی زبان با بزاق دهان مخلوط می‌شوند و به گیرنده‌های حسی روی زبان برخورد می‌کنند و این گیرنده‌ها پیام‌ها را با سلول‌های عصبی به مغز می‌رساند و مغز پیام‌ها را بررسی و شناسایی می‌کند.



@GamBeGam_Darsi

بویایی: اجسام خارجی ریز و ذرات معلق در هوا وارد بینی شده و با مواد لزج و آبکی داخل بینی مخلوط می‌شود و سپس به گیرنده‌های بویایی برخورد کرده، گیرنده‌ها پیام‌ها را با سلول‌های عصبی به مغز می‌رسانند و مغز پیام‌ها را بررسی و شناسایی می‌کند.



باتوجه به شکلی...؟ در جمع‌آوری اطلاعات توسط حواس (اگر حواس ما ضعیف عمل می‌کند) یا در انتقال آن به مغز. آیا واقعاً حواس...؟ بله، زیرا اتفاق می‌افتد. چرا که دستگاه عصبی ما در بعضی مواقع درک کاملی از محرک‌های محیط ندارد، پس خطای ادراک در حواس پدیده‌ای طبیعی است. در ضمن تمرکز بر یک حواس می‌تواند دقت دریافت حواس دیگر را مختلف نماید.

- آیا این خطا...؟ در طول زندگی افراد، بارها یک رفتار حسی یا ادراکی اتفاق می‌افتد که نادرست است. یعنی آنچه را حس می‌کنیم با موقعیت واقعی آن مطابقت ندارد، این خطا حاصل ضعف حواس ماست. برای درک مفاهیم مثلاً یک سگ با حس بویایی قوی خود در بوییدن خطای کمتری نسبت به ما دارد و هم‌چنین یک عقاب در دیدن. آیا در تفسیر...؟ بله، شاید با کلمه سوءتفاهم آشنا باشید و یا شاید برایتان اتفاق افتاده باشد، گاهی کسی را صدا می‌کنید و او پاسخ نمی‌دهد و به عکس کسی شما را صدا نمی‌زند و شما به او نگاه می‌کنید و تصور می‌کنید که شما را صدا کرده است. این اتفاقات در زندگی بیشتر افراد رخ می‌دهد و همه از جمله خطاهای حواس و تغییر ماست.

- راه‌های جبران خطای...؟ استفاده از ابزارهای دقیق و کسب مهارت و دانش می‌تواند امکان خطاها را به کمترین حد خود برساند، البته تجربه نیز در این امر بسیار دخیل است. کشف و اختراع ابزارها نیز می‌تواند درصد این خطاها را پایین آورده که در مراحل پژوهش، تکرار آزمایش و تکرار چندباره آن نیز برای پایین آوردن خطاها مؤثر هستند.

فعالیت تکمیلی در کلاس @GamBeGam_Darsi

واقعیت‌ها و حقایق... حقایق وجود دارند که انسان‌ها از طریق حواس، توانایی درک آنها را ندارند و با علوم دیگری همچون وحی، درک قلبی و... می‌توان به آن پی برد. همانند نزول قرآن که یک‌باره به قلب پیامبر اکرم (ص) نازل شد. در داستان‌های دیگر قرآنی می‌خوانیم که خداوند از طریق وحی با انسان ارتباط برقرار کرد و مفاهیمی چون جهان آخرت را برای انسان توصیف نموده است.

فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم: آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت

فعالیت ۱: گروهی

- ۱- ارزش احساسات ۲- توجه به کنجکاوی‌ها و پاسخ به آنها ۳- دوست‌یابی ۴- پاسخ دادن به دیگران ۵- رشد و بالندگی اجتماعی ۶- آموختن مهارت‌های مهم زندگی ۷- یادگیری راه‌های رشد ۸- آموختن آنچه یاد داریم...

فعالیت ۳:

۷۴

دربارهٔ فواید برقراری ...؟ انسان موجودی کنجکاو و جستجوگر است و برای شناخت و موفقیت بیشتر به ارتباط با پیرامون خود نیازمند است و این پیرامون، دیگران و خود انسان را شامل می‌گردد و انسان‌های توانمند و برجسته که خود را خوب می‌شناسند به قدرت برتری پی می‌برند که خداوند نام دارد و در تلاش برای ارتباط برقرار کردن با این قدرت عظیم هستند تا شناخت بهتری نسبت به محیط خود بیابند و به آرامش درونی برسند. این تلاش‌ها در فطرت همهٔ انسان‌ها موجود است. انسان با تفکر و تعقل گفتگو و با حواس خود و پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کند و ارتباط با خداوند از طریق وحی، نماز و کسب شایستگی‌هایی که خداوند در نهاد انسان قرار داده است، برقرار می‌گردد.

@GamBeGam_Darsi

آداب معاشرت

فعالیت ۶: بحث کلاسی

۷۷

۱- آداب معاشرت یعنی چه؟ آداب و روش‌های برخورد با دیگران یعنی آداب برخورد با دوستان، همسایگان، غریبه‌ها، فروشندگان و مراجعان را آداب معاشرت می‌گویند.

۲- در ارتباط برقرار ...؟

- ۱- توجه به آنها و گفته‌های آنان
- ۲- ساده و آرام ارتباط برقرار کردن.
- ۳- استفاده از کلمات مناسب و صحیح

۳- در ارتباط برقرار ...؟

- ۱- احترام به نظر و عقیدهٔ آنها
- ۲- نگاه برابر به همهٔ افراد با هر موقعیت و جایگاه خانوادگی
- ۳- احترام در صحبت و مذاکره
- ۴- عدم استهزا و مسخره کردن

۴- در ارتباط برقرار ...؟

- ۱- احترام به یکدیگر و عدم توهین
- ۲- تلاش برای پیشرفت یکدیگر و کمک به هم
- ۳- رعایت قوانین خانوادگی
- ۴- خوش‌رویی و شادمانی

۵- در ارتباط برقرار ...؟

- ۱- رعایت ادب در سلام و احوالپرسی
- ۲- رعایت لحن سخن (رسمی و احترام آمیز)
- ۳- شنیدن صحبت‌های آنها
- ۴- توجه به وضعیت ظاهری خود

بیشتر بدانیم

@GamBeGam_Darsi

امیرالمؤمنین علی (ع): هر چیزی محتاج است به عقل و عقل محتاج است به ادب «غرورالحکم روایت شماره ۵۱۰۲»

در برخی احادیث نکاتی دربارهٔ آداب معاشرت با مردم مطرح شده است از جمله:

- ۱- دیدار با دیگران: به معنای ارتباط جمعی انسان‌ها با یکدیگر که مسئله‌ای انکارناپذیر است. ۲- سلام کردن: سلام نامی از نام‌های خداوند است و از آن‌که بگذریم آرزوی سلامتی برای دیگران از کرامات و صفات برجستهٔ همهٔ انسان‌های پاک سرش است.
- ۳- دعوت دادن: دعوت دادن بین دو فرد باعث ایجاد ارتباط سالم‌تری شود و نشان‌دهندهٔ شخصیت افراد است. ۴- میان‌روزی در معاشرت: به معنای داشتن اخلاق نیکو و مناسب است. نه عضدانی و حش و نه سبک که مورد تمسخر قرار گیرد.

راهکارهای حل اختلاف ... درگام اول برای حل مسالمت‌آمیز اختلاف باید کنترل هیجان و احساسات داشته باشیم تا منجر به خشم و ناسازگاری نشود و این امر ناشی از شناخت انسان‌ها از خود است تا که بتوانند به این کنترل دست یابند. در ضمن از عواملی که باعث اختلاف می‌شود نیز باید دوری کرد که بعضی از آنها عبارتند از:

- ۱- خودخواهی و خودپسندی
- ۲- بدبینی نسبت به دیگران
- ۳- ندیدن خوبی‌های دیگران
- ۴- انتظارات نامناسب و توقع بی‌جا داشتن
- ۵- عدم احترام به حقوق دیگران

@GamBeGam_Darsi

اضطراب چیست؟

فعالیت ۴: بحث کلاسی

- به نظر شما...؟ تشویق به اجرای موارد زیر می‌تواند اضطراب را کاهش دهد:

- ۱- کمک از خداوند و توکل به ایشان
- ۲- صحبت با آن فرد در جهت مسلط شدن بر خود و دوری از افکار منفی
- ۳- کمک به او در جهت عاقلانه و منطقی نمودن اهداف
- ۴- بررسی اتفاقات برای جلوگیری از تکرار اشتباهات
- ۵- دادن مقداری آب خنک به او و پیشنهاد کشیدن نفس عمیق
- ۶- ایجاد گرایش به فکرهای مثبت و مفید

باورهای دینی چگونه...؟ اضطراب یا دلهره نوعی فشار درونی و روانی، ترس و نگرانی و در کل یک حالت هیجانی است که قبل از روبه‌رو شدن با یک موقعیت ناراحت‌کننده، یک مشکل و یا یک خطر برای فرد به وجود می‌آید. داشتن باورهای دینی یعنی اعتقاد به قدرتی برتر و بالاتر، آرامش فراوانی به افراد می‌دهد. با ذکر و نام خداوند دل‌ها آرام می‌گیرد، اعتقاد به صبر در مشکلات و مسائل نیز که در دین توصیه شده می‌تواند آرامش را در افراد حفظ نماید و اضطراب را کاهش دهد.

خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟

@GamBeGam_Darsi

فعالیت ۱: بحث کلاسی

خشم چیست؟ خشم به معنی عصبانیت و برآشفته‌گی است.

خشم در چه...؟ خشم یک عکس‌العمل طبیعی است که در بیشتر جانوران خلق شده وجود دارد. این عکس‌العمل به صورت طبیعی در زمان‌هایی اتفاق می‌افتد که فرد خود را در معرض آسیب و از دست دادن داشته‌ها بسند یا احساس کند حقی که از آن اوست ضایع می‌گردد. اینکه مفید است یا بد به زمان و مکان و موضوع مورد خشم بستگی دارد. زمانی که خشم عقل انسان را دربرمی‌گیرد قطعاً خوب نیست اما، وقتی در مقابل حقوقمان با کنترل عقل خشمگین شویم به نظر مطلوب می‌آید.

- ۱- تغییر حالت دادن (نشستن به ایستادن و بالعکس) ۲- نوشیدن آب خنک ۳- شمارش ارقام اعداد ۴- تغییر موقعیت مکانی ۵- خندیدن ۶- توکل بر خدا ۷- کمک از دیگران

فقالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش

@GamBeGam_Darsi

پرسش مناسب

گفت و گو

یک سؤال بنویسید ... تفاوت یا شباهت برگ‌های فصل پاییز و بهار چیست؟

یک سؤال بنویسید ...

آیا شما از نان‌های این نانواپی راضی هستید؟ (میزان رضایت مشتریان از یک نانواپی)
 آیا مردم از مصرف این خودرو راضی هستند؟

یک سؤال بنویسید ...

علل به وجود آمدن جنگ جهانی دوم چیست؟

مشروطه چیست و چه دورانی را شامل می‌شد؟

یک سؤال بنویسید ...

روش‌های دوست‌یابی در نوجوانان چگونه است؟

رشته‌های مناسب برای ادامه تحصیل در دوره متوسطه دوم کدامند؟

بزیاسگ؟

گفت و گو کنید

چه راه‌هایی وجود ...؟ تصمیمی که در شرایط زیر گرفته شده باشد تقریباً می‌تواند تصمیم مطمئنی باشد:

- ۱- زمان مناسب تصمیم‌گیری
- ۲- در نظر گرفتن شرایط و امکانات موجود
- ۳- روش‌های به اجرا درآوردن تصمیم
- ۴- پیش‌بینی زمان به نتیجه رسیدن
- ۵- داشتن دانش لازم برای انجام تصمیم
- ۶- کمک گرفتن از متخصص در صورت لزوم

@GamBeGam_Darsi

فقالیت در خانه

با چه معیارهایی ...؟ در صورت استفاده از منابع تحقیقاتی، یکی بودن اطلاعات در منابع مختلف را در صورت بررسی بودن منبع اطلاعات، افزایش تعداد افراد شرکت‌کننده در پاسخ‌دهی و همچنین استفاده از نقاط قوت صورت گرفته در گذشته و یا تکرار آزمایش. مراجعه به افراد آگاه، کسب تخصص در آن زمینه، استانداردها، مقایسه با استانداردهای ملی و تأییدیه‌ها و مجوزهای مربوط از مراجع معتبر

۱۰۹

فقالیت تکمیلی در کلاس

- با توجه به ... ؟ ادراک اولیه ما از طریق حواس که شامل شنیدن، دیدن، بوییدن و حس کردن یا مزه کردن است. اما تجزیه و تحلیل این اطلاعات اولیه بر اساس فرآیندهایی در مغز اتفاق می افتد که این فرایندها به درک مفاهیم می انجامد. حالتی نظیر خوشی، ... ؟ انسان بعد از مشاهده اتفاقات از طریق حواس خود به تجزیه و تحلیل آن پرداخته و بر اثر تجربیات قبلی و ادراکی که از آن اتفاق دارد به تصمیم گیری در مورد آن اتفاق می پردازد و ممکن است حالتی به او دست بدهد که موجب ترس، حسد، غم و ... گردد. البته ترشح هورمون هایی در خون که توسط غدد داخلی بدن انجام می گیرد نیز باعث پیدایش این حالات می شود.

۱۰۹

@GamBeGam_Darsi

۶ فعالیت های انتخابی آداب و مهارت های زندگی

۱۶ درس معیار من در انتخاب دوست چیست؟

۱۱۹

فقالیت ۱: بحث گروهی

- ۱- چرا داشتن یک ... ؟ حضرت محمد (ص): خداوند هرگاه خیر کسی را بخواهد دوست شایسته ای را روزی او می گرداند دوست خوب همانند یک معلم و مربی می تواند به کسب شایستگی های فرد کمک نماید و در موقع مشکلات یار و یاور انسان باشد، بنابراین داشتن یک دوست خوب بسیار با اهمیت است.
- ۲- چرا فردی که ... ؟ امام علی (ع): ناتوان ترین مردم کسی است که از به دست آوردن دوست ناتوان است و ناتوان تر از او کسی است که دوستان خوبی را که یافته است از دست بدهد. دوست خوب همانند گنجی است که در زندگی هر انسانی بدست می آید. حال کسی که نمی تواند دوست خوب بیابد از این گنج بی بهره است و وی در برقراری ارتباط با دیگران و حفظ این رابطه ناتوان است.
- ۳- چه رفتارهایی باعث ... ؟ رفتارهایی مانند: حفظ حدود و شرایط فردی دوست، فاش نکردن اسرار، عدم انتقاد در حضور دیگران، تلاش کردن در جهت اهداف مشترک بین دو دوست، هدایت و حمایت از یکدیگر، اعتماد و اطمینان به یکدیگر
- ۴- چه رفتارهایی باعث ... ؟ رفتارهایی مانند:
 - ۱- عدم رازداری و فاش کردن عیوب دوستان، ۲- دروغگویی، ۳- حسود و بخیل بودن در دوستی، ۴- خوبی های دوست را از آن خود و بدی هایش را از او بداند و در مشکلات تنهایش بگذارد، ۵- انتقاد از دوست در حضور دیگران، ۶- عدم اطمینان به یکدیگر

۱۷ درس مهارت قاطعیت و جرئت ورزی

@GamBeGam_Darsi

۱۲۳

فقالیت ۱: بحث کلاسی

- چرا برخی اوقات ... ؟ مهارت نه گفتن یکی از مهارت هایی است که افراد در مقابل خواسته های نابه جای دیگران ارائه می دهند. این مهارت اگر در فردی وجود نداشته باشد به شخصیت و سلامت او آسیب های فراوانی وارد می شود زیرا بعضی امور نادرست هستند و یا از توان شخص برای انجام آن خارج هستند.
- چرا نباید به ... ؟ افراد بیگانه از آنجایی که هویت ناشناخته ای دارند و اهداف آنها از ارتباط مشخص نیست، می توانند خطرناک باشند.

هفتم دوره اول متوسطه

فقالیت ۲: بحث کلاسی

دو نمونه از... ۱- جاده سازی: با استفاده از ماشین آلات و ابزارهای پیشرفته این کار آسان شده است. ۲- حمل و نقل: با استفاده از مترو، هواپیما و قطار امروزه سریع تر و با امنیت بیشتر صورت می گیرد.

۱۲۹

فقالیت ۴: بحث کلاسی

- ۱- به نظر شما... اهداف بزرگ آنها ایمان به پیروزی حق بر باطل و اعتقاد به جهان آخرت و حقانیت آرمان های کشور عزیزمان ایران به رهبری امام خمینی (ره) و امید و ایمان به خداوند بزرگ بود.
- ۲- چگونه می توان برای... ؟ خداوند در حدیثی قدسی می فرماید: هرگاه به دل بندهای سرزنم و ببینم که یاد من بر آن چیره گشته است، اراده و تربیت او را خود به عهده می گیرم و همنشین و همسخن و همدم او می شوم. (میزان الحکم)
- انسانی که اعمالش را برای رضای خداوند به انجام برساند، خداوند همیشه و همه جا او را کمک خواهد کرد و او بر مشکلات پیروز خواهد شد. آنانکه خداوند را بندگی می کنند خداوند همیشه همراهشان است و آنانکه دیگران را بندگی کنند باید از همان دیگران کمک بخواهند.

۱۳۱

۱۳۱

@GamBeGam_Darsi

سوالات امتحانی

آزمون دی ماه (نوبت اول)

تاریخ:

ذات:

- ۱- تعقل یعنی چه؟ ۰/۵
- ۲- چگونه می توان مطمئن شد که تفکر موجب تعقل است؟ ۰/۵
- ۳- موانع خودآگاهی چیست؟ ۰/۵
- ۴- چگونه انسان می تواند در جامعه نقش داشته باشد؟ ۰/۵
- ۵- قواعد گفت و گوی جمعی چیست؟ ۱
- ۶- یادگیری چیست؟ ۱
- ۷- مشاهده چیست؟ ۱

پاسخ سوالات امتحانی

- ۱ خردمندی، (۰/۲۵) از روی فکر کاری را به سرانجام رساندن (۰/۲۵)
- ۲ زمانی که تفکر با تجزیه و تحلیل و ارتباط قضایا به همدیگر شکل می گیرد (۰/۲۵) و همه این موضوعات براساس نظام معیار اتفاق می افتد. (۰/۲۵)
- ۳ عدم مطالعه رفتار خود، قرار نگرفتن در محیط های یادگیری (فرار از یادگیری)، حرکت نکردن به سمت استعدادها (۰/۵)
- ۴ احساس مسئولیت در مورد وظایف اجتماعی - (۰/۲۵) تلاش به سمت تأثیرگذاری تا تأثیرپذیری
- با مطالعه و دانش (۰/۲۵)
- ۵ احترام به نظر دیگران (۰/۲۵)، رعایت نوبت و ترتیب سخن گفتن، مثال های مناسب استفاده نمودن و ارتباط دادن آن با موضوع. (۰/۲۵)
- ۶ فراگیری اطلاعات (۰/۲۵) و رفتارها (۰/۲۵) و توانایی هایی جدید (۰/۲۵) که در رفتار فرد مؤثر است. (۰/۲۵)
- ۷ استفاده از تمام حواس (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) (۰/۵) و با دقت عمل نمودن (۰/۵)

@GamBeGam_Darsi

سوالات امتحانی

تاریخ:

مدت:

زمان: خرداد ماه (نوبت دوم)

@GamBeGam_Darsi

- ۱- اختلاف چیست؟
- ۲- اراده چیست و در زندگی چه تأثیری دارد؟
- ۳- اهداف بلندمدت چیست؟
- ۴- غم و ترس چگونه در انسان به وجود می‌آید؟
- ۵- رفتارهایی که باعث از دست دادن دوستان می‌شود را نام ببرید.
- ۶- سیگار کشیدن چه مشکلاتی را برای خانواده در پی دارد؟ به چند مورد اشاره کنید.
- ۷- خداوند چگونه به انسان کمک می‌کند؟

پاسخ سوالات امتحانی

دوستی (۳ مورد هر کدام (۰/۲۵))

۶ ایجاد مشکلات شغلی و تحصیلی - خشونت در خانواده، طلاق، کاهش درآمد و فقر - آسیب رساندن به سلامت افراد غیرسیگاری در خانواده

(۳ مورد هر کدام (۰/۲۵))

۷ اگر وجود انسان آغشته از خداوند باشد و مکان اصلی حضور خداوند قلب انسان باشد، همیشه خداوند کمک‌کننده انسان‌ها خواهد بود. در غیر این صورت نیاز انسان به افراد دیگر می‌افتد و باید از آنها هم درخواست کمک کند. (۱)

اختلاف یعنی عدم توافق با دیگری، تفاوت‌ها (۰/۵)
اراده یعنی، نقش‌پذیری و قدرت تصمیم. (۰/۵)
افرادی که در زندگی نقش‌پذیرند و قدرت تصمیم‌گیری دارند حتماً موفق‌تر عمل خواهند کرد. (۰/۵)
به آن دسته از اهدافی که از نظر زمانی در مدت طولانی‌تر بدست می‌آید، اهداف بلندمدت می‌گویند. (۰/۵)
این حالات بر اساس عدم آگاهی کامل از موضوع و گاهی آماده نبودن برای یک موضوع (۰/۲۵) و شاید با ترشح هورمون‌هایی در خون ایجاد می‌شود. (۰/۲۵)
دروغگویی - عدم رازداری - عدم اطمینان به یکدیگر - انتقاد در حضور دیگران - حسادت در

@GamBeGam_Darsi