

درس ۱۳ - برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

۲۴	۱- یک شبانه روز ساعت است.
نامتعادل	۲- در برنامه‌ای، به بعضی از بخش‌های زندگی، کمتر یا بیش‌تر از حدّ لازم توجه می‌شود.
دیر خوابیدن - کمبود خواب	۳- و روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی به‌جای می‌گذارد.
صحیح	۴- زندگی انسان، مدّت زمانی است که در اختیار دارد.
غلط	۵- برای نشان دادن یک شبانه روز می‌توانیم یک دایره را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنیم.
صحیح	۶- همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم.
صحیح	۷- در برنامه‌ای متعادل، ساعات درس خواندن و ساعات کار کردن نیز باید به اندازه‌ی کافی باشد.
یعنی فرصت و زمان زندگی ما بسیار با ارزش است و باید از آن استفاده‌ی مناسب کنیم به همین دلیل ارزش آن را با فلز طلا که گران‌بهاست مقایسه کرده و به آن تشبیه کرده‌اند.	۸- منظور از ضرب المثل «وقت طلاست» چیست؟
زندگی انسان، مدّت زمانی است که در اختیار دارد. این زمان به ثانیه‌ها، روزها، هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن «وقت» یا «اوقات» می‌گویند.	۹- اصطلاح «وقت» یا «اوقات» را تعریف کنید.
ابتدا یک دایره رسم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. هر قسمت نشان دهنده‌ی یک ساعت است. سپس فعالیت‌های یک شبانه روز خود را در نظر گرفته و به همان میزان، تعداد ساعات را روی نمودار جدا کرده و رنگ می‌کنیم.	۱۰- نمودار زمانی زندگی روزانه را چگونه ترسیم می‌کنیم؟
۱- استراحت و خواب کافی ۲- درس خواندن ۳- عبادت کردن ۴- تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی	۱۱- در برنامه‌ای متعادل چه مواردی باید وجود داشته باشد؟
زیرا همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم.	۱۲- چرا همه‌ی ما باید بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را به عبادت اختصاص دهیم؟
زیرا دیر خوابیدن و کمبود خواب روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی دارد و موجب خستگی، بد اخلاقی و کُندی یادگیری می‌شود.	۱۳- چرا باید در برنامه‌ای متعادل، استراحت و خواب کافی وجود داشته باشد؟

یعنی فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش یا به آن‌ها کم توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان نداشته باشد.	۱۴- در برنامه‌ای متعادل، ساعات درس خواندن و ساعات کار کردن باید به اندازه‌ی کافی باشد، یعنی چه؟
چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کند.	۱۵- چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است؟
فرموده‌اند: «از دست دادن فرصت، موجب پشیمانی و اندوه است.»	۱۶- حضرت علی (ع) درباره‌ی استفاده‌ی نادرست از فرصت‌ها چه فرموده‌اند؟
(۱) برنامه‌ی زندگی (۲) برنامه‌ی متعادل (۳) برنامه‌ی کامل (۴) برنامه‌ی نامتعادل	۱۷- به برنامه‌ای که در آن همه‌ی کارها به اندازه‌ی کافی و در موقع مناسب انجام می‌شود، چه می‌گویند؟
(۱) کم خوابی (۲) بازی رایانه‌ای (۳) تماشای زیاد تلویزیون (۴) ورزش بیش از حد	۱۸- کدام مورد موجب خستگی و کُندی یادگیری می‌شود؟
(۱) خشم (۲) عدم موفقیت (۳) پشیمانی (۴) ناکامی	۱۹- بنابه فرمایش حضرت علی (ع)، از دست دادن فرصت موجب چیست؟
(۱) استراحت کافی (۲) تفریح و سرگرمی بیش از حد (۳) عبادت کردن (۴) درس خواندن	۲۰- در برنامه‌ای متعادل کدام مورد مناسب نیست؟
(۱) داشتن برنامه‌ی متعادل (۲) استراحت و تفریح (۳) زمان لازم (۴) برنامه‌ی نامتعادل	۲۱- برای استفاده‌ی درست از اوقات، کدام مورد لازم است؟

۱۷- گزینه‌ی (۲)	۱۸- گزینه‌ی (۱)	۱۹- گزینه‌ی (۳)	۲۰- گزینه‌ی (۲)
۲۱- گزینه‌ی (۱)			

مریم عزیزی - تالار تلگرامی معلمان ششم ابتدایی - دکتر صفایی