



پرسش مناسب

با چه روشی، هر یک از سؤال‌های زیر را می‌توان پاسخ داد، آن را علامت بزنید.

ردیف	پرسش	نظر سنجی	مشاهده	منابع چاپی و الکترونیکی مراجعه به
۱	پرفروش‌ترین موضوعات کتاب در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران طی ۱۰ سال گذشته کدام‌ها بوده‌اند؟			
۲	چهار مورد از موارد رعایت بهداشت و چهار مورد عدم توجه به بهداشت در محله زندگی شما از تاریخ ۱۰ اسفند تا ۱۵ اسفند کدام‌اند؟			
۳	دانش‌آموزان مدرسه شما تا چه اندازه از نحوه اداره مدرسه راضی‌اند؟			
۴	مرزهای جغرافیایی ایران از قرن ششم هجری شمسی تا کنون چه تغییراتی داشته است؟			
۵	دخترها و پسرها هر کدام از چه کسانی بیشتر الگو می‌گیرند؟			
۶	والدین دانش‌آموزان پایه اول متوسطه مدرسه شما تا چه اندازه از رفتار فرزندان خود راضی هستند؟			
۷	چه تعداد از ساختمان‌های محله شما با ویژگی‌های معماری ایرانی هماهنگی دارد؟			
۸	پیشرفت‌های علمی ایران در زمینه زیست فناوری چه بوده است؟			
۹	تولید فولاد ایران در حال حاضر به تفکیک در هر یک از کارخانه‌های کشور به چه میزان است؟			
۱۰	اهدای اعضای بدن در کشور ما در ۵ سال گذشته چه روندی را طی کرده است؟			

* توجه: یافتن پاسخ برخی از سؤال‌ها با چند روش انجام می‌شود.

• یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش مشاهده به دست می‌آید.

.....

.....

• یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش نظرسنجی به دست می‌آید.

.....

.....

• یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش گردآوری اطلاعات از منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.

.....

.....

• یک سؤال بنویسید که پاسخ آن با استفاده از چند روش (مشاهده، نظرسنجی و مراجعه به منابع چاپی و الکترونیکی) به دست می‌آید.

.....

.....



حکایت راستی



۱- نظر همکلاسان شما درباره موضوع این فعالیت چه بود؟

۲- نظر شما درباره موضوع این فعالیت چیست؟

۳- سؤالاتی درباره این موضوع وجود دارد که ذهن شما را به خود مشغول نگه داشته است؟ آنها را بنویسید.



۱- همکلاسان شما درباره استفاده از نظر دیگران در تصمیم‌گیری، چه عقیده‌ای دارند؟

.....

.....

.....

۲- در تصمیم‌گیری‌های شما چه چیزهایی اثرگذارند (عقل، احساسات، دوستان و ...)?

.....

.....

.....

۳- چگونه از درستی تصمیم‌گیری خود اطمینان پیدا کنیم؟

.....

.....

.....



چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟

۱- با توجه به مباحث مطرح شده در کلاس بنویسید آنچه که ما درک می‌کنیم، از کجا ناشی می‌شود؟

۲- حالاتی نظیر خوشی، کینه، غم، حسد، ترس و ... چگونه در انسان ایجاد می‌شوند؟



- ۱- یکی از ضرب‌المثل‌های زیر را انتخاب کنید و با توجه به تجربه‌های خود نظرتان را درباره شرایط کاربرد آنها بنویسید. آیا این ضرب‌المثل همیشه و همه جا کاربرد دارد؟
- آزموده را آزمودن خطاست.
 - مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد.

ضرب‌المثل انتخابی:

.....

.....

۲- شاید شما نیز با داستان، ضرب‌المثل یا یک مطلب علمی مواجه شده باشید که درباره پذیرش یا رد پیام آن دچار شک و تردید هستید. آن مورد و علت تردید خود را بنویسید.

.....

.....

.....

۳- ما در مواجهه با یک موقعیت و مسئله جدید، اغلب براساس تجربه‌های قبلی خود عمل می‌کنیم. به‌کارگیری تجربه‌های قبلی گاهی سودمند است و گاهی سودمند نیست. با ذکر مثال توضیح دهید چه نکات مثبت و منفی در استفاده از تجربه‌های قبلی در موقعیت جدید ممکن است وجود داشته باشد.

.....

.....

.....

میمون‌های فضاءنورد



با توجه به گفت‌وگوهای انجام شده در کلاس بنویسید، انسان تا چه حد و تحت چه شرایطی حق استفاده از سایر موجودات را دارد؟ در پاسخ خود، به نیازهای واقعی، امکانات و محدودیت‌ها اشاره کنید.

معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)



فعالیت ۱ : بحث گروهی

احادیث زیر را بخوانید و دربارهٔ پاسخ سؤالات زیر بحث و گفت‌وگو کنید.

○ خداوند هرگاه خیر کسی را بخواهد، دوست شایسته‌ای را روزی او می‌گرداند.

پیامبر اسلام (ص) بحار الانوار، جلد ۷۴

○ ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به‌دست آوردن دوست ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستان (خوبی را) که یافته است، از دست بدهد.

حضرت علی (ع)، نهج البلاغه

۱- چرا داشتن یک دوست خوب اهمیت زیادی دارد؟

.....

.....

.....

۲- چرا فردی که نمی‌تواند برای خود دوستان خوبی پیدا کند، فردی ناتوان است؟

.....

.....

.....

۳- چه رفتارهایی باعث حفظ و ادامه دوستی می‌شود؟

.....

.....

.....

۴- چه رفتارهایی باعث از دست دادن دوستان می‌شود؟

.....

.....

.....

به رابطه صمیمی، داوطلبانه و عاطفی در بین افراد، دوستی گفته می‌شود.

فعالیت ۲

- در مورد دوستی یا دوست خوب یک جمله بدیع و خلاقانه بیان کنید.

.....

.....

فایده‌های دوستی

- دوستی دارای آثار و فایده‌های روانی و اجتماعی زیادی است.
- الف) آثار و فایده‌های روانی دوستی
- همه ما به محبت کردن و محبت دیدن نیاز داریم. این نیاز از طریق دوستی تأمین می‌شود.
 - انسان از حالت تنهایی خارج و کمتر دچار افسردگی می‌شود.



ب) آثار و فایده‌های اجتماعی دوستی

- دوستی بین اعضای خانواده، گروه همسالان، همسایگان و مردم جامعه موجب می‌شود :
- افراد با یکدیگر صمیمی باشند و بیشتر به یکدیگر کمک کنند و از یکدیگر کمک دریافت کنند.
- افراد برای اهداف مشترک بیشتر و بهتر تلاش کنند.
- انسان‌ها به یکدیگر نزدیک شوند و در شادی‌ها و غم‌ها در کنار یکدیگر قرار گیرند.
- افراد اطلاعات و تجارب خود را به یکدیگر منتقل کنند و در نتیجه انسان رشد بیشتری پیدا می‌کند.
- جامعه‌ای صمیمی و یکپارچه به وجود آید و مردم با یکدیگر متحد شوند.
- فرصتی فراهم شود تا انسان‌ها به یکدیگر کمک کنند.

نکته مهم

شما مجبور نیستید با هر کسی دوست شوید؛ اما می‌توانید فردی باشید که بیشتر افراد شما را دوست داشته باشند. اگر دیگران شما را دوست داشته باشند، هنگام سختی در کنار شما خواهند بود و افراد بیشتری دوست دارند که شما را به عنوان دوست خود انتخاب کنند. یک فرد دوست‌داشتنی در زندگی خود، موفق‌تر از دیگران است.

فعالیت ۳



- معیارهای خود را در انتخاب یک دوست بنویسید. تعدادی از آنها را در کلاس برای دیگران بخوانید.

.....

.....

.....

فعالیت ۴

احمد و خانواده‌اش چند روزی است که از تهران به زنجان مهاجرت کرده‌اند. پدر احمد کارمند اداره محیط‌زیست است. احمد تازه در یک مدرسه ثبت‌نام کرده است. برای او همه چیز جدید است. دوستان او همگی در تهران بوده‌اند. در این مدرسه او کسی را نمی‌شناسد و احساس تنهایی می‌کند. احمد تصمیم گرفته است که برای خود دوستانی انتخاب کند. احمد را در انتخاب دوست راهنمایی کنید.

۱- چگونه با همکلاسی‌های جدید ارتباط برقرار کند؟

.....

.....

۲- در انتخاب دوست چه نکاتی را باید رعایت کند؟

.....

.....

.....

فعالیت در خانه

یکی از دو فعالیت زیر را انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.

۱- نظرات خود را درباره معنای دو بیت زیر بیان کنید.

● دشمن دانا بلندت می‌کند بر زمینت می‌زند نادان دوست

● تو اول بگو با کیان زیستی پس آنگه بگویم که تو کیستی

۲- با مراجعه به احادیث پیامبر(ص) و ائمه اطهار(ع) احادیثی را درباره دوستی و صفات دوستان خوب جمع‌آوری کنید و روی دیوار کلاس با خط زیبا نصب کنید.



مهارت قاطعیت و جرأت ورزی (انتخابی)

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

داستان زیر را بخوانید و به سؤالات زیر پاسخ دهید :

... به پول نیاز داشتم، مشکل خود را با همکلاسی ام مطرح کردم. او به من پیشنهاد کرد که من راه ساده‌ای برای حل آن دارم. اگر حاضر شوی مثل من بسته‌ای را از یک فرد بگیری و به دیگری تحویل دهی، پول خوبی دریافت خواهی کرد. به من گفت سعی کن ترسو نباشی. اما ای کاش کمی فکرمی کردم و از خودم سؤال می‌کردم چگونه ممکن است به خاطر حمل یک بسته، پول زیادی به تو بدهند. اصلاً پول، آنقدر ارزش ندارد که ما به خاطر آن تن به هر کاری بدهیم. اما متأسفانه دچار وسوسه شدم. پس از گرفتن آن بسته و حمل آن، درخیایان توسط پلیس دستگیر شدم. ساک پر از مواد مخدر بود. الان مدت‌هاست که در کانون اصلاح تربیت بازداشت هستم. سابقه من هم خراب شده است.

- چرا برخی از اوقات باید قاطعانه رفتار کنیم و به درخواست‌های دیگران نه بگوییم؟
- چرا نباید به افراد بیگانه اعتماد کرد؟

● در جدول زیر بنویسید که به چه چیزهایی باید نه گفت؟ دلایل خود را هم بنویسید.

دلایل من	به موارد زیر نه می‌گویم

● زیان‌های مصرف مواد مخدر چیست؟

.....

.....

● چه عواملی موجب گرایش افراد به مصرف مواد مخدر می‌شوند؟ راه‌حل شما برای دور کردن جوانان از مواد مخدر چیست؟

.....

.....

.....

افراد در روابط دوستانه خود با یکدیگر، گاه دچار شرم می‌شوند. آنها گمان می‌کنند اگر برخلاف میل و عقیده دوستان یا نزدیکان خود حرفی بزنند، دوستی آنها را از دست می‌دهند. گاهی نیز ترس باعث می‌شود که از یک فرد رفتار غلطی سر بزنند که از ته دل به آن راضی نیست. عده‌ای هم وجود دارند که می‌خواهند از دیگران سوءاستفاده کنند؛ مثل داستانی که برای شما تعریف کردیم. در چنین مواردی لازم است که فرد از خود شجاعت نشان دهد و به درخواست‌های بی‌جای دیگران، نه بگوید. تحقیقات نشان می‌دهد عده‌ای از افراد که معتاد شده‌اند به دلیل حرف‌های دوستانشان بوده است. آنها تصور می‌کردند که نباید از دیگران کم بیاورند. شاید هم خواسته‌اند خود را هم‌رنگ جماعت کنند و یا شاید این افراد انسان‌های شجاعی نبوده‌اند و نتوانسته‌اند که شجاعانه به دیگران نه بگویند.

رفتار قاطعانه
یعنی:
شجاعت در بیان
عقاید به صورت
مستقیم و صادقانه
به طرف مقابل

فعالیت ۲: فعالیت گروهی

● به چند گروه تقسیم شوید، هر گروه نمایش نامه کوتاهی بنویسد که موضوع آن درخواست بی جا از یک دوست است. البته فراموش نکنید که شما با آن فرد رودریاستی دارید و می خواهید رابطه خود را با او حفظ کنید. پاسخ شما یکی از جملات زیر خواهد بود. حداقل چهار نمایش نامه را در کلاس اجرا کنید.

- ۱- بگوئید متأسفم نمی توانم این کار را انجام دهم.
- ۲- بله مهم نیست که شما می رنجید اما من دوست ندارم این کار را برای خوش آمد شما انجام دهم.
- ۳- دلایل نپذیرفتن این درخواست را بیان کنید.
- ۴- موضوع صحبت را تغییر دهید.
- ۵- بگوئید مشکلاتی که دارم برای من کافی است، نمی خواهم آنها را بیشتر کنم.
- ۶- من انتظار نداشتم که شما چنین پیشنهادی به من بدهی.
- ۷- تو دوست خوبی برای من هستی، اما من انتظار نداشتم که چنین حرف هایی را از تو بشنوم.
- ۸- من چندبار به تو گفتم که اهل این جور کارها نیستم.
- ۹- تو دوست خوبی نیستی.
- ۱۰- من و شما راهمان از یکدیگر جداست.

فشار همسالان چیست؟

فشار همسالان ممکن است که خوب یا بد باشد و این بستگی به درخواست همسالان از شما دارد. برای مثال دوستی از شما می خواهد که وارد یک بازی ورزشی شوید؛ در یک کلاس زبان یا آموزش ریاضی ثبت نام کنید؛ برای خواندن نماز به مسجد بروید؛ چنین درخواست هایی بد نیست؛ اما اگر از شما بخواهد که سیگار بکشید؛ مواد مخدر مصرف کنید؛ فیلم نامناسبی را ببینید؛ دست به انجام یک کار خطرناکی بزنید و یا بدون اطلاع پدر و مادر از پول آنها بردارید، چنین درخواست هایی نابه جاست و باید محترمانه و قاطعانه در برابر درخواست دوست خود بایستید.

به تأثیرات

یک دوست و یا گروه
دوستان در انتخاب
یک تصمیم و یا انجام
یک کار چه خوب
باشد و یا بد،
فشار همسالان
می گویند.

نکته مهم

- افرادی که نمی‌توانند شجاعانه عقاید خود را ابراز کنند، خیلی زود بازیچه دست دیگران قرار می‌گیرند.
- همیشه یک قانون کلی وجود دارد و آن این است که در اغلب موارد سوءاستفاده دیگران از ما به دلیل ضعف‌هایی است که در ما وجود دارد.
- در زمانی که درخواست نابجایی از شما می‌شود و به تنهایی نمی‌توانید با آن مقابله کنید، از خانواده یا اولیای مدرسه کمک بگیرید.
- کمک گرفتن از دیگران نشانه ضعف نیست بلکه نوعی شجاعت است.

چه کسانی رفتار قاطعانه از خود نشان می‌دهند؟

- ۱- افرادی که اعتماد به نفس آنها بالاست و برای خودشان ارزش قائل‌اند؛
 - ۲- کسانی که برای خود و دیگران احترام قائل‌اند؛
 - ۳- کسانی که به کارهای خوب فکر می‌کنند و دارای افکار مثبت‌اند؛
 - ۴- کسانی که ترسو نیستند و اهل صداقت و درستکاری‌اند.
- کدامیک از صفات بالا در شما بیشتر وجود دارد؟

خود ارزیابی

- دلایلی را بنویسید که نشان دهد شما شجاعت و قاطعیت دارید.

تاب آوری و تحمل سختی (انتخابی)

امام علی (ع) : «المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف»
مؤمن مانند کوه، محکم و استوار است و طوفان‌ها او را حرکت نمی‌دهند.



فعالیت ۱: بحث کلاس

- همه ما ممکن است در خانه، مدرسه، زمین بازی و زندگی شخصی با مشکلاتی مواجه شویم. بیماری‌ها، تصادفات، نقص عضو، جنگ، زلزله، سیل، مرگ و میر نزدیکان و از بین رفتن مال از جمله مشکلاتی‌اند که فشارهای زیادی بر ما وارد می‌کنند. تحمل سختی در نزد افراد متفاوت است. عده‌ای با سختی کنار می‌آیند و در برابر آن مقاومت می‌کنند و برای حل آن چاره‌جویی می‌کنند؛ اما عده‌ای نمی‌توانند با سختی کنار بیایند و خیلی زود یا بیمار می‌شوند و یا از بین می‌روند. چرا؟
- شما چگونه با مشکلات و سختی‌ها مواجه می‌شوید؟

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

تاب‌آوری یعنی:

تحمل سختی‌ها، چاره‌جویی برای حل مشکل و پاسخ مناسب به آنهاست.

زندگی انسان‌ها همراه با سختی و آسانی، شادی و غم، موفقیت و شکست است. سختی‌ها بخشی از زندگی است و انسان نمی‌تواند از آنها فرار کند و لازم است که آنها را تحمل کند و برای حل آنها چاره‌اندیشی کند. تحمل سختی از ضروریات زندگی است. خداوند متعال در ازای تحمل سختی‌ها و دشواری‌ها به ما پاداش می‌دهد. تحمل سختی‌ها به رشد عقلانی، علمی، اجتماعی و اخلاقی انسان کمک می‌کند.

زمانی که انسان با سختی و مصیبت مواجه می‌شود، ذهن او راه‌هایی را برای مقابله با آن کشف می‌کند. برای مثال: زمانی هزاران انسان از بیماری وبا و آبله می‌مردند و خانواده‌ها مصیبت‌های زیادی را تحمل می‌کردند؛ اما دانشمندان راه درمان این بیماری‌ها را کشف کردند.



فعالیت ۲ : بحث کلاسی

- دو نمونه از سختی‌های انسان در گذشته و راه‌هایی را که برای برطرف کردن آنها ابداع کرده است، بررسی کنید.

.....

.....

.....

فعالیت ۳ : بحث کلاسی

- برای کودکی که ناچار است برای همیشه از ویل چیر (صندلی متحرک) استفاده کند یک داستان کوتاه با موضوع تابآوری، تحمل و امید بنویسید.

.....

.....

.....

- با مراجعه به تجربیات خود فردی را مثال بزنید که با سختی‌های زندگی کنار آمده است و برای آن چاره‌جویی کرده است.

.....

.....

.....

نکته مهم

تونل‌ها به ما می‌آموزند که حتی در دل سنگ هم راهی برای عبور می‌توان پیدا کرد.

افرادی که تاب‌آور هستند و می‌توانند سختی‌ها را تحمل کنند، پس از تحمل هر سختی و مصیبتی دوباره به شرایط اولیه خود برمی‌گردند و زندگی روزمره را از سر می‌گیرند؛ اما افراد ضعیف با یک ضربه از پای درمی‌آیند.

مثالی از تاب‌آوری برای تو

اگر بخواهیم مثال ساده‌ای از تاب‌آوری بزنیم، می‌توانیم به ساختمان‌های انعطاف‌پذیر در برابر زلزله اشاره کنیم که در ژاپن ساخته شده‌اند. این ساختمان‌ها می‌توانند حتی تا ۳۰ درجه خم شوند؛ اما دوباره به وضعیت اولیه خود برمی‌گردند. انسان نیز باید مانند این ساختمان‌ها فشار و سختی را تحمل کند و دوباره محکم بر سر جای خود قرار گیرد.

در جریان جنگ تحمیلی هشت ساله عراق با ایران، مردم ایران سرسختانه از کشور و اسلام دفاع کردند. آنها سختی‌ها و دشواری‌های زیادی را به خاطر خدا تحمل کردند و سرانجام پیروز شدند. اگر آنها از مرگ، قطع عضو، سوختن، شیمیایی شدن، محاصره و یا اسارت می‌ترسیدند این کشور سال‌ها به اشغال‌های فاسد در می‌آمد و استقلال و عزت مردم ایران برای همیشه از بین می‌رفت.

خاطره‌ای برای تو

... شام غذای ما کمی آب لوبیا بود، هر چند کم بود؛ اما محبت و معرفت بچه‌ها به شکلی بود که هر کس سعی داشت زودتر از بقیه خود را سیر نشان دهد تا مجروحین، چند قاشق بیشتر بخورند. با این که همیشه گرسنه بودیم، تحمل و گذشت اسرای سالم بیشتر بوده، اکثر شب‌ها از گرسنگی خوابمان نمی‌برد...
.... درس بزرگ اسارت، اتحاد بین بچه‌ها بود که از همه بیشتر به درمان می‌خورد. همدلی بیشترین درس اسارت بود و به ما صبر و استقامت می‌داد و فکر می‌کنم یکی از نعمت‌های خداوندی بود که در آن فضای سخت به ما داده شده بود.

«خاطرات سیدناصر از دوران اسارت»

منبع: پایی که به جا ماند از سید ناصر

فعالیت ۴: بحث کلاسی

۱- به نظر شما چه عواملی کمک می‌کند تا رزمندگان اسلام شرایط سخت جبهه‌ها یا دوران اسارت را تحمل

کنند؟

۲- چگونه می‌توان کمک خداوند را برای تحمل سختی و غلبه بر مشکلات به دست آورد؟

فعالیت ۵: آزمون خودسنجی و تحمل سختی

وضعیت خود را در تحمل سختی ارزیابی کنید. هر چقدر نمره شما از میانگین نمرات بیشتر باشد، تحمل سختی در شما زیادتر است و هر چه نمره کمتری از میانگین (۲۴) بگیرید، تحمل و تابآوری شما کمتر است. گزینه مورد نظر را با علامت (✓) مشخص کنید.

شرح سؤالات	خیلی کم ۱	کم ۲	متوسط ۳	زیاد ۴	بسیار زیاد ۵
۱- در مواقع سختی خیلی زود می‌توانم خود را آرام کنم.					
۲- مشکلات را بخشی از زندگی می‌دانم.					
۳- مشکلات از نظر من چیزی گذرا هستند.					
۴- معتقد هستم به دنبال هر سختی آسانی است.					
۵- سعی می‌کنم خود را با سختی‌ها سازگاری دهم.					
۶- حتی در موقعیت‌های خیلی سخت و دشوار کنترل خود را از دست نمی‌دهم.					
۷- در برخورد با سختی ناامید نمی‌شوم و از خداوند کمک می‌گیرم.					
۸- اعتماد به نفس من در حل مشکل زیاد است.					
جمع نمرات					

- ۴۰-۳۳ امتیاز یعنی تاب‌آوری شما بسیار زیاد است.
- ۳۲-۲۵ امتیاز یعنی بهتر از سایر افراد می‌توانید مشکلات را تحمل کنید.
- ۲۴-۱۷ امتیاز یعنی تا حدودی می‌توانید سختی را تحمل کنید.
- ۱۶-۹ امتیاز یعنی تاب‌آوری شما کم است.
- ۱۸ امتیاز یعنی تاب‌آوری شما بسیار کم است و نیازمند کمک دیگران هستید.

خاطره‌ای برای تو

... یک روز ظهر که روی تخت بیمارستان بودم، متوجه شدم که محمدتقی قصد دارد نماز خود را ایستاده بخواند. او در عملیات والفجر ۸ برای بار دوم از ناحیه شکم به شدت مجروح شده بود. با سختی زیادی وضو گرفت و پارچه‌ای سفید بر روی زمین انداخت و با شکم دوخته شده نماز با صفایی خواند. من می‌دانستم که او چه دردی را دارد تحمل می‌کند.....

«خاطرات احمدیار محمدی از رزمندگان اسلام»
از مؤلفان کتاب



فعالیت در خانه

یکی از سؤالات زیر را به انتخاب خود پاسخ دهید.
• از مطالعه این درس چه نتایجی گرفتید؟

.....

.....

.....

• با مراجعه به کتاب‌هایی که درباره خاطرات رزمندگان اسلام نوشته شده و یا در صورت دسترسی به رزمندگان اسلام و مصاحبه با آنها نمونه‌هایی از خاطرات و سختی‌های آنها را در دوران جنگ یا اسارت بنویسید و در کلاس قرائت کنید.

.....

.....

.....



شاد زیستن (انتخابی)

امروز خدا را شکر به ما خیلی خوش گذشت، یک روز آفتابی، طبیعت زیبا، آبشار، گل‌های رنگارنگ، ورزش، پیاده‌روی، کمی کوهنوردی، دوستان جدید. به‌خاطر همه اینها از خداوند سپاسگزاریم.

فعالیت ۱: کلاسی

• با تعریف کردن یک لطیفه، شیرین‌کاری، نمایش و ... سعی کنید یک محیط شاد در کلاس ایجاد کنید.

حضرت علی(ع) فرموده است: «شادمانی باعث انبساط روح و مایه خوشحالی است». امام رضا(ع) می‌فرماید: «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی را برای عبادت، بخشی را برای کار و فعالیت و تأمین زندگی، بخشی را برای معاشرت و هم‌صحبتی با افراد مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان آگاه می‌سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود (لذت‌های سالم) اختصاص دهید و با نیرو و توانی که از مسرت و نشاط و ساعت تفریح و شادی به‌دست می‌آورید و از آن برای انجام بهتر وظیفه‌های خود استفاده کنید». شادی در برابر افسردگی، غم و تنهایی قرار دارد و آن حالتی در انسان است که منجر به خنده، خوشی، سرزندگی، خوشحالی و جنب و جوش در فرد می‌شود.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

- چرا انسان به شادی نیاز دارد؟
- چه کسانی شادتر از بقیه هستند؟ و چرا؟

نکات مهم و جالب گفتگوها

.....

.....

.....

فعالیت ۳ : بحث گروهی

- برخی از شادی‌ها کوتاه‌مدت و برخی پایدارند. انسان به هر دو شادی نیاز دارد؛ اما برخی از شادی‌ها ممکن است که غم‌های پایداری را با خود به همراه بیاورند. آیا می‌توانید به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره کنید؟ در جدول زیر نمونه‌هایی از شادی‌های کوتاه‌مدت و پایدار را بنویسید.

شادی‌های پایدار	شادی‌های کوتاه‌مدت
مثال : یاد خداوند در همه حال	مثال : رفتن به کنار دریا
.....	
.....	

نکته مهم

جهان همچون یک آینه است که شما را آن گونه که هستید نشان می‌دهد. اگر بخندید، خندانان می‌کند و اگر با چهره ناخوش بدان نگاه کنید، او نیز چهره خود را عبوس و اندوهگین نشان می‌دهد.

تفریح و شادی نباید به گناه و معصیت آلوده باشد و موجب آزار و اذیت دیگران شود. ایمان به خدا، راضی بودن به خواست خداوند و گشاده‌رویی، خوشحال کردن دیگران، چهار رکن مهم شادی‌اند.

فعالیت ۴ : آزمون خودسنجی

به خودتان نمره دهید: آیا شما خود را فردی خوشحال می‌دانید یا غمگین، اگر به شادترین فرد نمره (۱۰۰) بدهید و به غمگین‌ترین فرد نمره (۰) بدهید شما چه نمره‌ای را به خودتان می‌دهید. اگر نمره شما کمتر از ۵۰ بود، پیشنهاد شما برای کاهش غم‌هایتان چیست؟ فعالیت‌های موردنظر را بنویسید.

.....

.....

.....

همان گونه که می‌دانید، در زندگی نیز غم و افسردگی وجود دارد. غم نیز جزئی از زندگی است که هر کسی آن را تجربه می‌کند؛ برای مثال:

- ممکن است که عزیزان خود را از دست بدهیم و احساس تنهایی کنیم.
 - ممکن است که در امتحان مردود شویم.
 - ممکن است که بیمار شویم.
- غم‌ها را نیز باید تحمل کنیم اما نباید اجازه دهیم که ما را از پا درآورد.

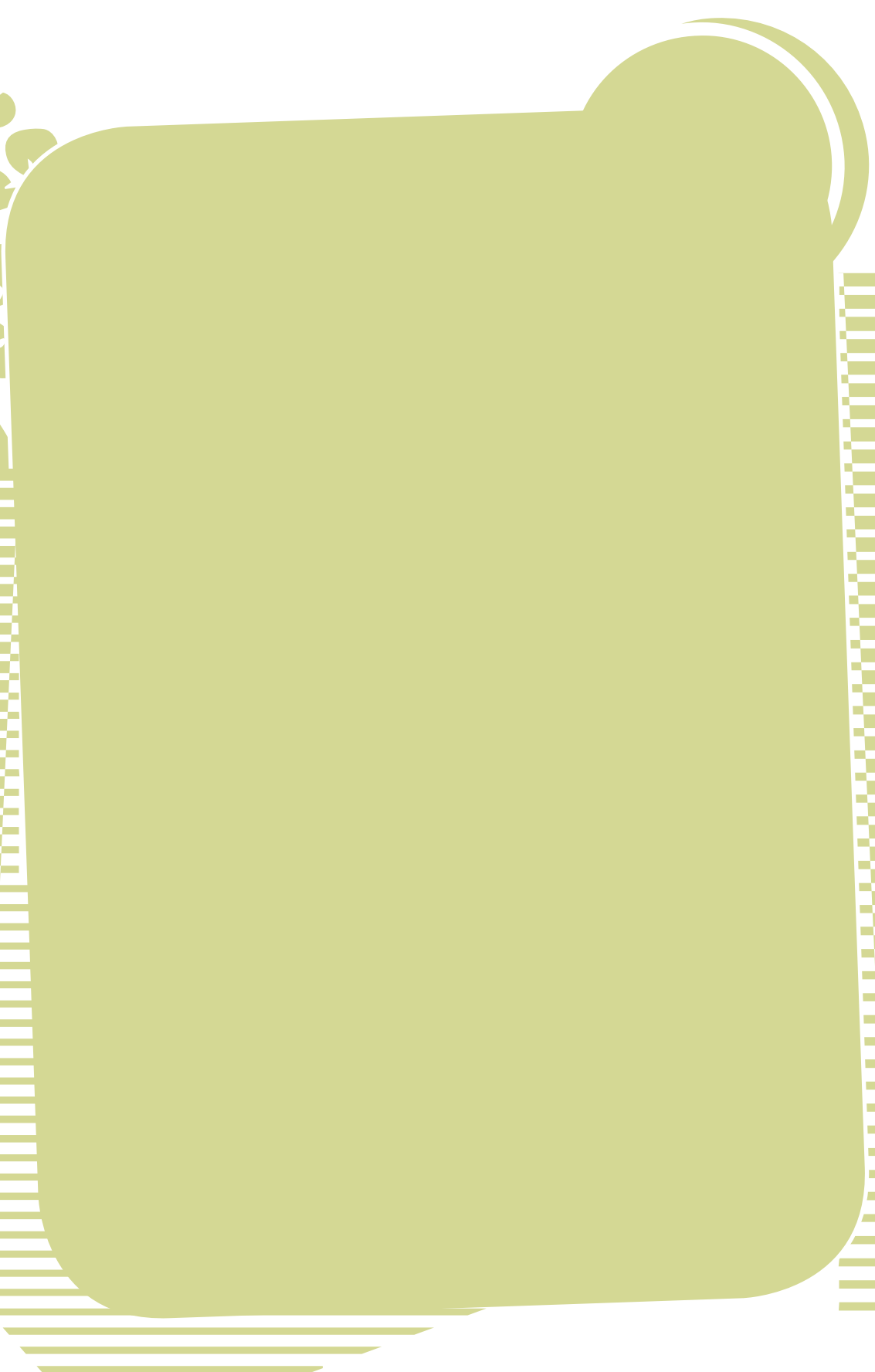
فعالیت ۵

- برای کنترل غم‌های خود در هر یک از موارد فوق و تبدیل آن به شادی، فعالیت‌هایی را پیشنهاد کنید:

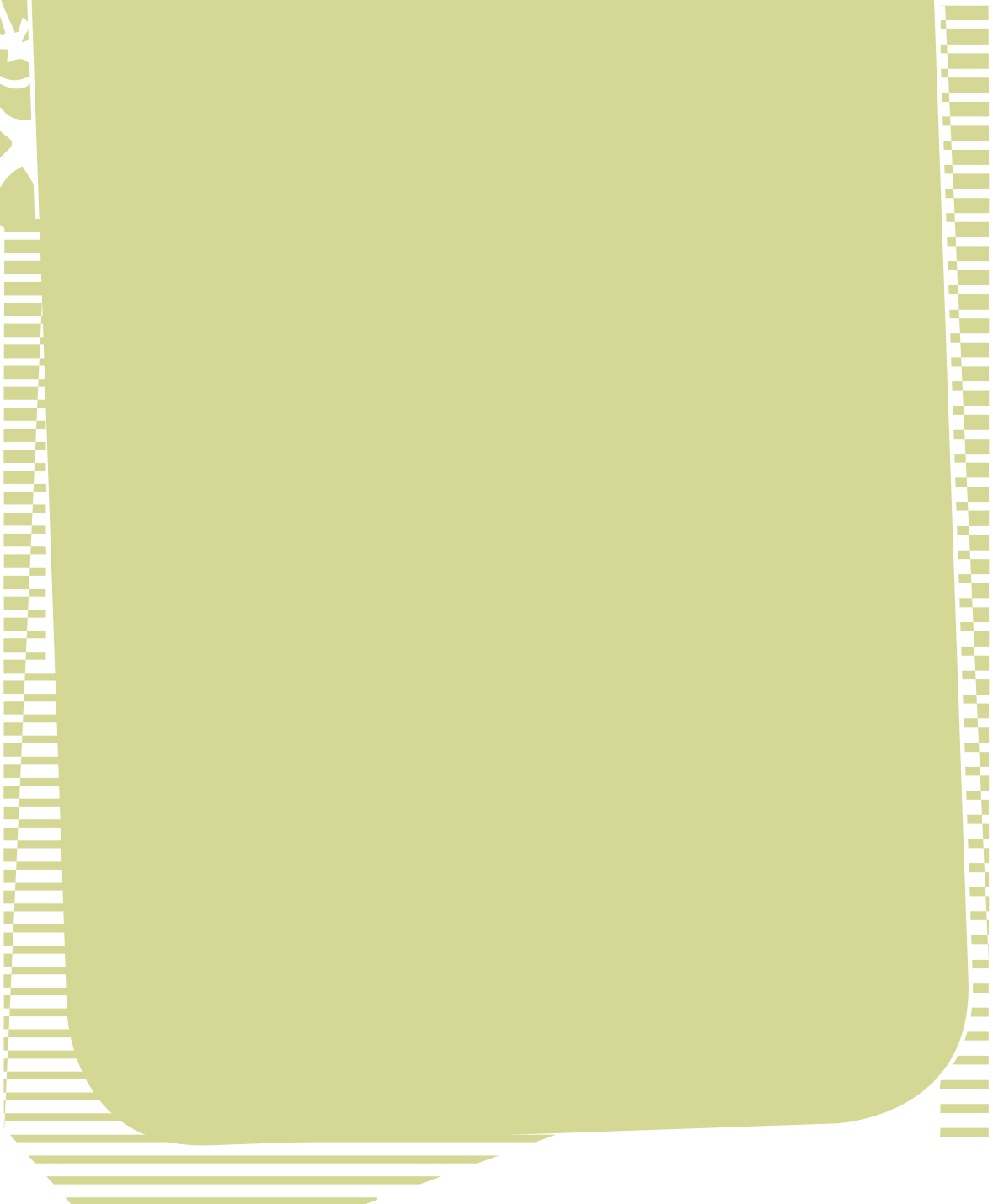
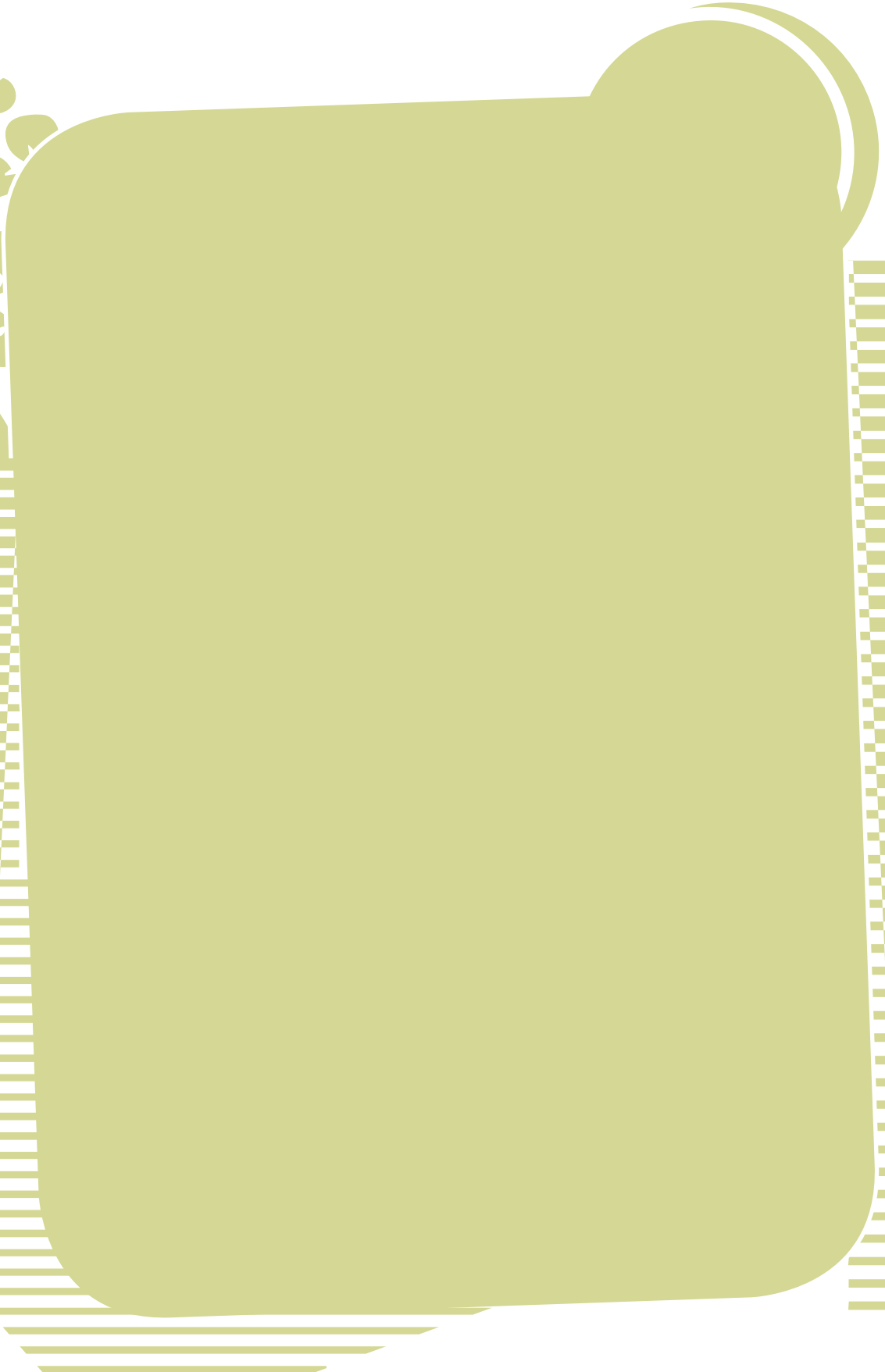
ردیف	فعالیت‌های جبرانی و شادکننده
۱	
۲	
۳	
۴	

بخش سوم:
فعالیت‌های اختیاری

فَعَالِيَّتْ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ١



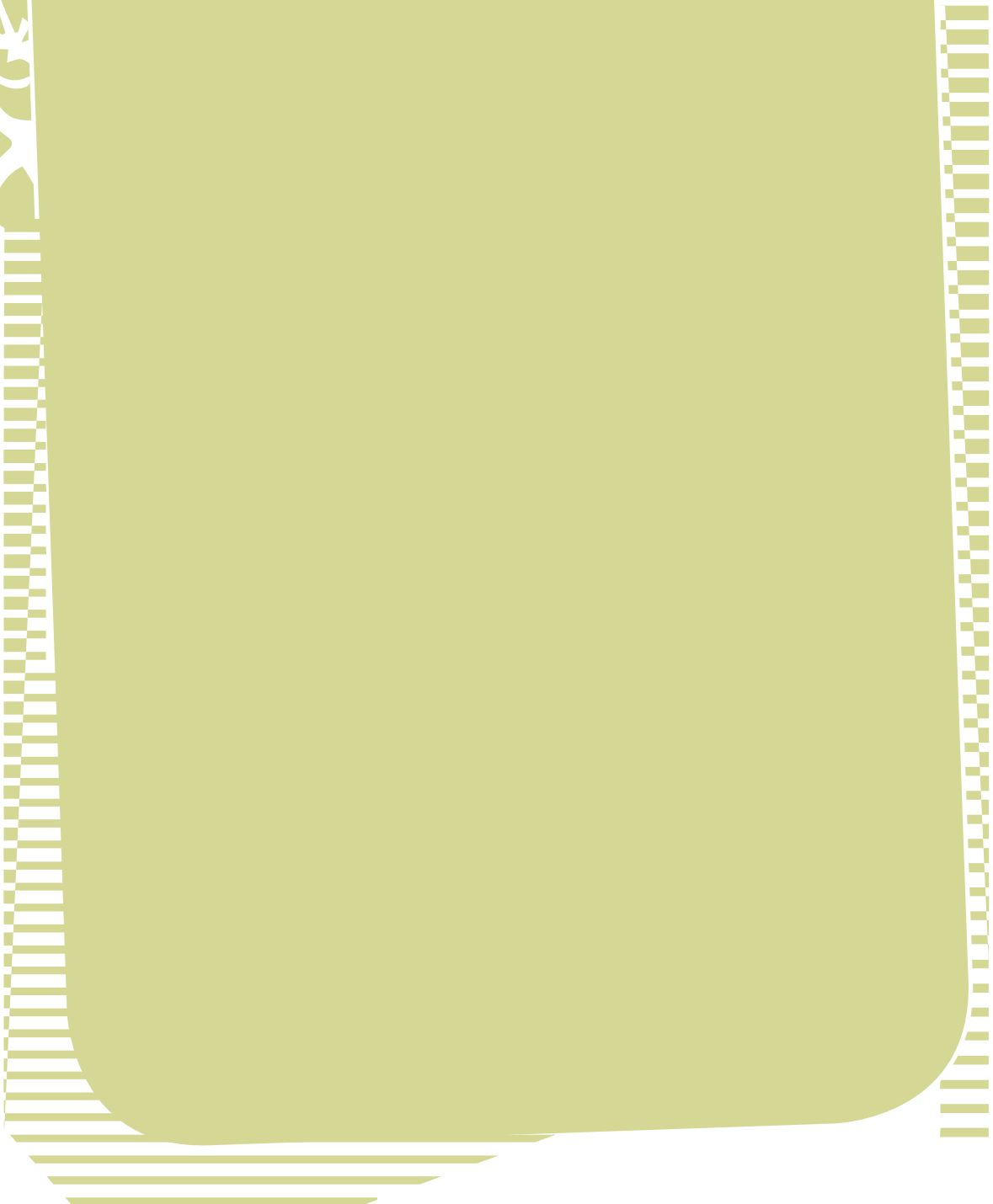
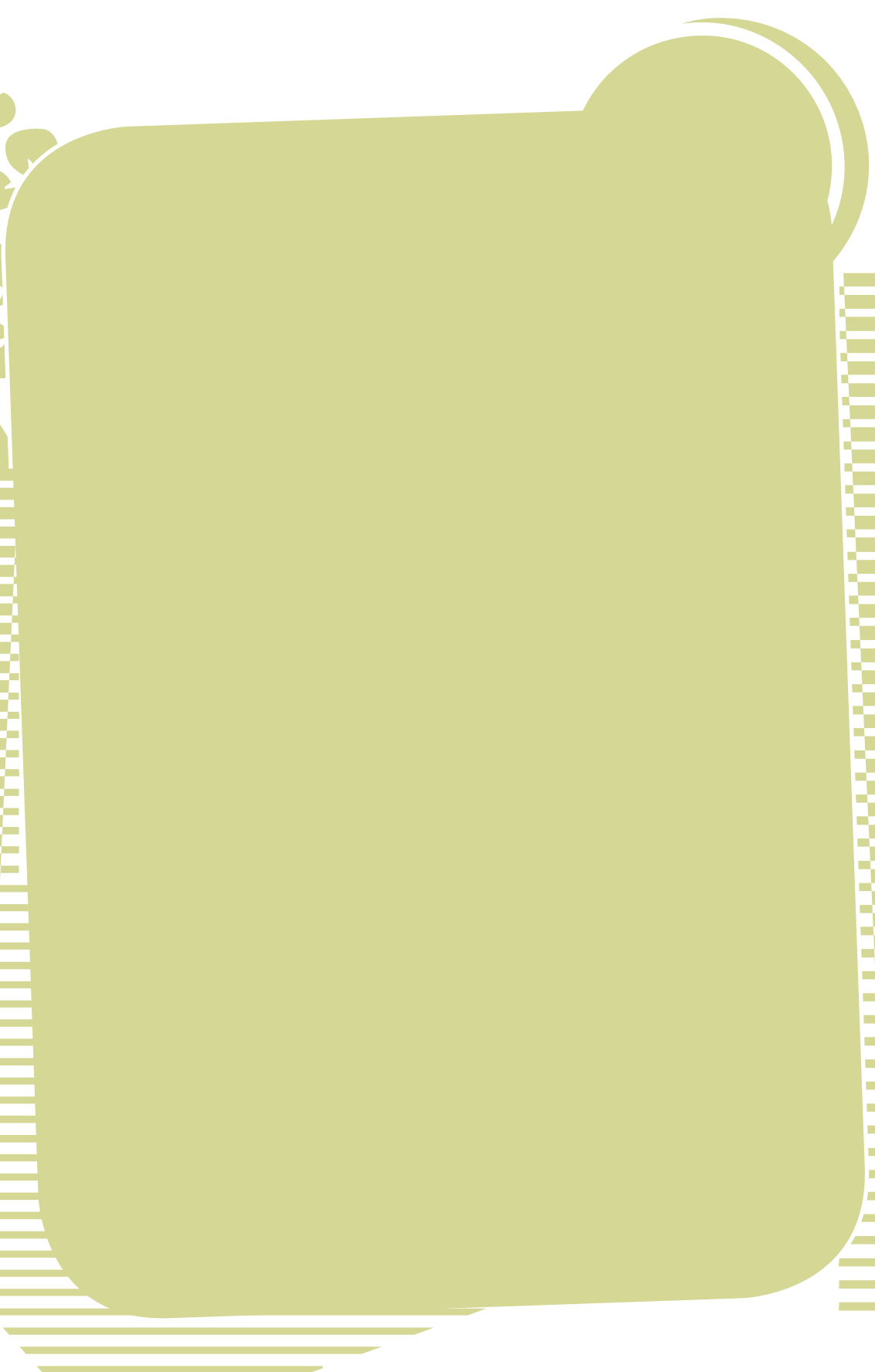
فَعَالِيَّتْ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٢



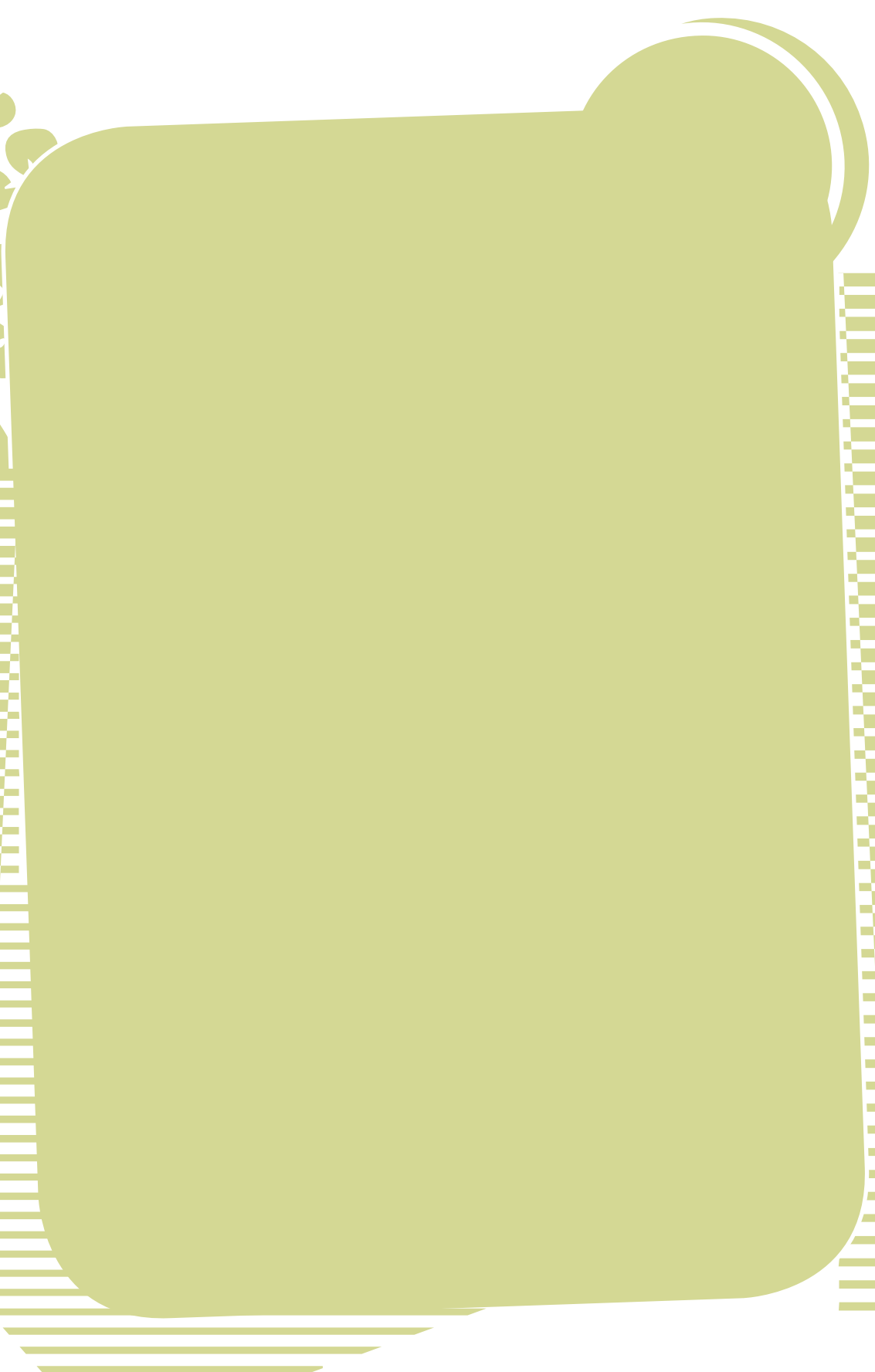
فَعَالِيَّتْ اِخْتِيَارِي شِمَارَةُ ٣



فَعَالِيَّةٌ اخْتِيَارِيَّةٌ شَمَارَةُ ٢



فَعَالِيَّتْ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٥



* خود ارزیابی نیمسال اول و دوم

خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تا کنون انجام داده‌اید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	عملکرد	مقیاس	بلند پایین	قبول رد	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، صحبت دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک می‌کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت می‌کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (کنترل هیجان می‌کنم.)				
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.				
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.				
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.				
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.				
۱۰	هنگام گفت‌وگو کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.				
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.				
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل، زود قضاوت نمی‌کنم.				
۱۷	هنگام قضاوت در مورد رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.				
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.				
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.				
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.				
فراوانی (تعداد) هر ستون					



ردیف	موارد توصیفی
۱	مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که :
۲	فعالیت‌های مورد علاقه من عبارت‌اند از :
۳	من در پیشرفت کرده‌ام.
۴	من باید در زمینه بیشتر کار کنم.
۵	وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم :
۶	روش یادگیری من این است که :
نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا	

خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تاکنون انجام دادید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	عملکرد	مقیاس	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	تلاش بیشتر	نیازمند
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، صحبت دیگران، با دقت توجه می‌کنم.						
۲	سؤال‌هایی می‌پرسم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.						
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.						
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.						
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (کنترل هیجان می‌کنم).						
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.						
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.						
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.						
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.						
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.						
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.						
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.						
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.						
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.						
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.						
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل، زود قضاوت نمی‌کنم.						
۱۷	به هنگام قضاوت در مورد رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.						
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.						
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.						
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.						
فراوانی (تعداد) هر ستون							



ردیف	موارد توصیفی
۱	مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که :
۲	فعالیت‌های مورد علاقه من عبارت‌اند از :
۳	من در پیشرفت کرده‌ام.
۴	من باید در زمینه بیشتر کار کنم.
۵	وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم :
۶	روش یادگیری من این است که :
نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا	

