

# نوین گام

## مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور

کنکور

دبیرستان

ابتدایی

3

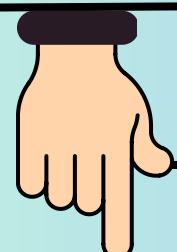
2

1



ما نوی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری ؟! اینجوری



درس سیزده ( برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل )

- ۱ . منظور از ضرب المثل « وقت طلاست » چیست ؟ چون زمان و فرصت بسیار بالرزش است ، باید از آن‌ها استفاده‌ی مناسب کنیم . به همین خاطر وقت به طلا تشبیه شده است .
- ۲ . وقت یا اوقات را تعریف کنید . « مدت زمانی که انسان در اختیار دارد شامل لحظه‌ها ، ثانیه‌ها ، روزها ، هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده که به آن وقت یا اوقات می‌گوییم .
- ۳ . چرا بهتر است نمودار زندگی روزانه‌ی خود را ترسیم کنیم ؟ برای این که بفهمیم در یک روز چه کارهایی را بیش از حد یا کم‌تر از حد انجام می‌دهیم .
- ۴ . چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم کنیم ؟ ابتدا یک دایره رسم می‌کنیم 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 می‌گیریم . به همان میزان ، تعداد ساعات را روی نمودار جدا می‌کنیم و رنگ می‌زنیم .
- ۵ . یک برنامه‌ی متعادل روزانه چگونه است ؟ در یک برنامه‌ی متعادل ، استراحت و خواب ، درس خواندن ، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد و هر کاری در موقع مناسب انجام می‌شود .

- ۶ . برنامه‌ی روزانه‌ی نامتعادل چگونه است ؟ در برنامه‌ی نامتعادل ، به بعضی از بخش‌های زندگی ، کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می‌شود .
- ۷ . چرا باید در برنامه‌ی زندگی بخشی از آن را به عبادت اختصاص بدهیم ؟ زیرا همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز ، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم .
- ۸ . چرا در یک برنامه‌ی متعادل ، باید خواب و استراحت کافی وجود داشته باشد ؟ دیر خوابیدن و کمبود خواب روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی می‌گذارد . کم خوابی می‌تواند موجب خستگی ، بد اخلاقی و کندی یادگیری بشود .
- ۹ . در برنامه‌ی متعادل ، ساعات درس خواندن و کار کردن به اندازه‌ی کافی باشد ، یعنی چه ؟ یعنی فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس و کار را فراموش کند یا به آن کم توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد .
- ۱۰ . چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است ؟ چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم .
- ۱۱ . حضرت علی (ع) درباره استفاده‌ی نادرست از فرصت‌ها چه فرموده‌اند ؟ فرموده‌اند « از دست دادن فرصت موجب ندامت و اندوه است . »

دبستان شهید سید احمد آبوشوکه شهرستان امیدیه  
گرد آورنده : محسن سوقی معلم کلاس ششم

# نوین گام

## مرجع آموزش ابتدایی، دبیرستان و کنکور

کنکور

دبیرستان

ابتدایی

3

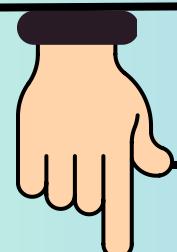
2

1



ما نوی این مسیر هواتون رو داریم

چجوری ؟! اینجوری



کاوجگ

گام به گام

جزوه

آموزش

نمونه سوال

اخبار مهم

آزمون