



۱۴۰۴-۱۴۰۵

به نام یزدان پاک
دبستان غیر دولتی پسرانه سروش ۲
مطالعات اجتماعی پایه‌ی ششم

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

تاریخ:

کاربرگ درس ۱۳ (برنامه‌ی روزانه متعادل)

۱- **وقت یا اوقات را تعریف کنید؟** پاسخ: زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد. این زمان به ثانیه‌ها و روزها و هفته‌ها و سالها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن وقت یا اوقات می‌گوییم.

۲- چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم کنیم؟

پاسخ: یک دایره رسم، و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم کرده ایم. هر قسمت نشان دهنده‌ی یک ساعت است. و فعالیت‌های خود را روی آن مشخص می‌کنیم.

۳- یک برنامه‌ی روزانه متعادل را با برنامه نامتعادل مقایسه کنید؟

پاسخ: در 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؛ به عکس در برنامه‌ی نامتعادل به بعضی از بخش‌های زندگی، کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می‌شود.

۴- ما باید بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را به چه کاری اختصاص دهیم؟

پاسخ: همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم و باید بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را به این کار اختصاص بدهیم.

۵- چرا باید در یک برنامه‌ی متعادل استراحت و خواب وجود داشته باشد؟

پاسخ: دیر خوابیدن و کمبود خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می‌گذارد. کم خوابی می‌تواند موجب خستگی، بد اخلاقی و کندی یادگیری بشود.

۶- در یک برنامه متعادل روزانه ساعات درس خواندن و کار کردن باید به اندازه‌ی کافی باشد، یعنی چه؟

پاسخ: یعنی فرد نه آنقدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش یا به آنها کم توجهی کند و نه آنقدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد.

۷- چرا تفریح و سرگرمی برای انسان الزم است؟

پاسخ: چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.