

## کامل کنید

۱- برخی از احساسات ما ..... و برخی ..... هستند.

خوشایند - نافوشایند

۲- احساس ..... یک احساس نافوشایند و طبیعی است.

غم

۳- ترس از حیوانات درنده و موزی و ترس از بلندی ..... هستند.

ترس بجا

۴- وقتی معلم به خاطر تلاش‌هایمان به ما، جایزه‌ی خوبی می‌دهد، احساس ..... می‌کنیم.

شادی

۵- اگر ترس‌های ..... به طور دائمی و مدتی طولانی فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی برایمان به وجود می‌آورند.

نابجا

## صحیح یا غلط

۶- ما انسان‌ها احساس خوشایند را دوست داریم و می‌خواهیم از آن دور شویم.

غلط

۷- رفتارهای دیگران گاهی ما را غمگین می‌کند.

صحیح

۸- شادی احساسی است که فقط ما خودمان می‌توانیم آن را به وجود آوریم.

غلط

۹- ترس از تاریکی ترسی بجاست که از انسان محافظت می‌کند.

غلط



۱۰- احساسات خوشایند و ناخوشایند چه تأثیری در ما دارند؟

احساسات فوشایند در ما تأثیر فوبی می‌گذارند و ما آن‌ها را دوست داریم. اما احساسات نافوشایند را دوست نداریم و می‌فواهیم از آن‌ها دور باشیم.

۱۱- چهار نمونه احساس خوشایند مثال بنید.

**الف)** بازی با دوستان در زنگ تفریح **ب)** فرید لباس و کفش **ج)** تماشای فیلم و کارتون **د)** دیدار دوستان و آشنایان

۱۲- چهار نمونه احساس ناخوشایند مثال بنید.

**الف)** از دست دادن عزیزان **ب)** بیمار شدن دوست و اعضاء خانواده **ج)** گم کردن وسایل خود **د)** باخت در مسابقات

۱۳- سه نمونه از احساسات ما را نام بیرید.

**الف)** شادی **ب)** غم و اندوه **ج)** ترس

۱۴- شادی چگونه احساسی است؟

احساسی است که هم خود ما می‌توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می‌توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.

۱۵- آیا کسی پیدا می‌شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟ چرا؟

فیر، چون همه‌ی مردم گاهی شاد می‌شوند و گاهی غمگین و هیچ‌کس احساس غم را دوست ندارد. اما باید توجه کنیم که غم احساسی طبیعی است و همه‌ی انسان‌ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می‌کنند.

۱۶- چند نمونه از مواردی که باعث ناراحتی و اندوه ما می‌شود را مثال بنید.

**الف)** گاهی حوادثی مثل جدایی از کسانی که آن‌ها را دوست داریم، باعث اندوه ما می‌شوند. **ب)** بیماری یا مرگ

عزیزانمان، ما را غمگین می‌کند. **ج)** اگر مواظب وسایل خود نباشیم و آن‌ها را گم کنیم، ناراحت می‌شویم.

۱۷- چه راه‌هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟

**الف)** دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوه خود کمک بگیریم. **ب)** به خودمان دل‌داری برهیم و بگوییم که

احساس غم طبیعی است اما همیشگی نیست. **ج)** درباره‌ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای حل آن پیدا کنیم. **د)** از

بزرگ‌ترها کمک بگیریم و با آن‌ها صحبت و مشورت کنیم. (ف) درباره‌ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی بکشیم. (ز) با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم‌کننده یا کمک به دیگران، کم‌تر به ناراحتی خود فکر کنیم.

۱۸- احساس ترس چند نوع است؟ نام ببرید.

**دو نوع: الف- ترس بجا- ب- ترس نابجا**

۱۹- ترس بجا، چه نوع ترسی است؟

فراوند این نوع ترس‌ها را برای مقابله با فطر در وجود جانداران قرار داده است. این‌گونه ترس‌ها «ترس بجا» هستند و از انسان محافظت می‌کنند.

۲۰- چند نمونه ترس بجا نام ببرید.

**الف) ترس از حیوانات درنده و موزی (ب) ترس از بلندی (ج) ترس از صداهای وحشتناک و مهیب**

۲۱- چند نمونه از ترس‌های نابجا را نام ببرید.

ترس از امتحان- ترس از موجودات خیالی مانند غول و هیولا- ترس از آمپول و رفتن به دندان‌پزشکی- ترس از دست دادن نزدیکان

۲۲- با ترس‌هایمان چگونه باید برخورد کنیم؟

**الف) ابتدا چیزی را که از آن می‌ترسیم و میزان ترس از آن را مشخص کنیم. (ب) با بزرگ‌ترها درباره‌ی ترس خود مشورت کنیم و از آن‌ها کمک بگیریم. (ج) دلیل ترس خود را شناسایی کنیم. (د) کم‌کم و به مرور زمان با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند، روبه‌رو شویم تا ترسمان بریزد. (ه) در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که از آن می‌ترسیم، از نام و یاد خدا کمک بگیریم. (د) درباره‌ی ترس خود با دیگران صحبت کنیم یا آن را نقاشی کنیم. (ز) فیلم‌های وحشتناک تماشا نکنیم. (س) هرگز برای شوقی و تفریح دیگران را نترسانیم.**

۲۳- آیا کسی که ترس بجا دارد، ترسو است؟ چرا؟

خیر، چون او احتیاط می‌کند و با این کار، سلامت و جان خود را به فطر نمی‌اندازد.

۲۴- در حال تماشای تلویزیون هستید که صدای انفجار گاز به گوشتان می‌خورد، در این هنگام کدام احساس زیر در شما به وجود می‌آید؟

(الف) اندوه (ب) شادی (ج) ترس (د) عصبانیت

۲۵- ترس از کدام مورد بجا می‌باشد؟

(الف) ترس از تاریکی (ب) ترس از هیولا

(ج) ترس از آمپول (د) ترس از ارتفاع

۲۶- به چه دلیل خداوند «ترس بجا» را در وجود جانداران قرار داده است؟

(الف) مقابله با فطر (ب) داشتن مهارت

(ج) محافظت از سرما و گرما (د) یاد گرفتن نظم

۲۷- کدام مورد «ترس نابجا» می‌باشد؟

(الف) ترس از ببر (ب) ترس از صدای رعد و برق

(ج) ترس از دست دادن پدر و مادر (د) ترس از بلندی

همدلی با دیگران

درس ۳

کامل کنید

۱- وقتی شرایط و احساسات افراد را در موقعیت‌های مختلف درک می‌کنیم، با آن‌ها ..... کرده‌ایم.

همدلی

۲- ..... و ..... دو نمونه از مؤسساتی هستند که به افراد نیازمند یا کسانی که با مشکلات و حوادثی روبه‌رو شده‌اند، کمک می‌کنند.

جمعیت هلال احمر- سازمان انتقال خون