

## سوالات درس سیزدهم مطالعات اجتماعی ( برنامه ی روزانه ی متعادل )

۱. منظور از ضرب المثل « وقت طلاست » چیست ؟

چون زمان و فرصت های ما بسیار با ارزش است ، باید از آن ها استفاده ی مناسب کنیم . به همین خاطر وقت به طلا تشبیه شده است .

۲. منظور از وقت یا اوقات را چیست ؟ زندگی انسان ، مدت زمانی است که در اختیار دارد . این زمان به لحظه ها ، ثانیه ها ، روزها ، هفته ها و سال ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن وقت یا اوقات می گوئیم .

۳. چرا بهتر است نمودار زندگی روزانه ی خود را ترسیم کنیم ؟

برای این که بفهمیم در یک روز چه کارهایی را پیش از حد یا کم تر از حد انجام می دهیم .

۴. چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم می کنیم ؟

ابتدا یک دایره رسم می کنیم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می کنیم . هر قسمت نشان دهنده ی یک ساعت است . سپس فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر می گیریم . به همان میزان ، تعداد ساعات را روی نمودار جدا می کنیم و رنگ می زنیم .

۵. یک برنامه ی متعادل روزانه را با برنامه ی نامتعادل روزانه مقایسه کنید.

در یک برنامه ی متعادل ، استراحت و خواب ، درس خواندن ، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه ی کافی وجود دارد و هر کاری در موقع مناسب انجام می شود ؛ به عکس در برنامه ی نامتعادل ، به بعضی از بخش های زندگی ، کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می شود .

۶. چرا باید در برنامه ی زندگی بخشی از آن را به عبادت اختصاص بدهیم ؟

زیرا همه ی ما نیاز داریم که از طریق نماز ، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم .

۷. چرا در یک برنامه ی متعادل ، باید خواب و استراحت کافی وجود داشته باشد ؟

دیر خوابیدن و کمبود خواب روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی می گذارد . کم خوابی می تواند موجب خستگی ، بد اخلاقی و کندی یادگیری بشود .

## سوالات درس سیزدهم مطالعات اجتماعی ( برنامه ی روزانه ی متعادل )

۸. در برنامه ی متعادل ، ساعات درس خواندن و کار کردن باید به اندازه ی 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 .

۹. چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است ؟

چون باعث می شود دوباره برای فعالیت های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم .

۱۰. حضرت علی (ع) درباره استفاده ی نادرست از فرصت ها چه فرموده اند ؟

« از دست دادن فرصت موجب ندامت و اندوه است . »

۱۱. ارتباط با خداوند از طریق دعا، نماز و قرآن خواندن چه تأثیری بر زندگی ما دارد؟

باعث آرامش روحی ما شده و با کاهش استرس و اضطراب سپید می شود در انجام کار های روزانه تمرکز و انرژی لازم را داشته باشیم .

۱۲. منظور از این سخن حضرت علی (ع) : « از دست دادن فرصت موجب ندامت و اندوه است . »

چیست؟

یعنی اگر اکنون قدر موقعیت هایی که داریم را ندانیم و از آنها به خوبی استفاده نکنیم در آینده این فرصت ها را از دست خواهیم داد و دیگر پشیمانی سودی نخواهد داشت و اینگونه ناراحت و اندوهگین خواهیم شد .