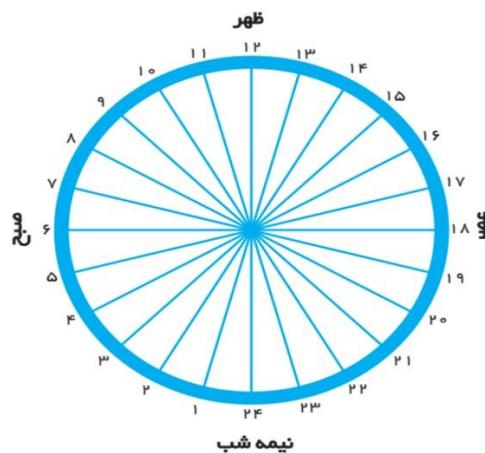


درس ۱۳: برنامه ی روزانه ی متعادل

۱. منظور از ضرب المثل "وقت طلاست" چیست؟ یعنی فرصت و زمان زندگی ما بسیار با ارزش و گرانبهاست و باید از آن استفاده ی مناسب کنیم و زمان خود را بیهوده تلف نکنیم

۲. اصطلاح "وقت" یا "اوقات" یعنی چه؟ زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد این زمان به ثانیه ها و روزها و هفته ها و سال تقسیم شده است که در اصطلاح به آن "وقت" یا "اوقات" می گوئیم

۳. چگونه نمودار زندگی روزانه را ترسیم کنیم؟ یک دایره رسم، و آن را به ۲۴ قسمت تقسیم می کنیم که هر قسمت نشان دهنده ی یک ساعت است و فعالیت های یک شبانه روز خود را به تعداد ساعات روی نمودار جدا می کنیم و رنگ می زنیم



۴. برنامه ی متعادل را با برنامه ی نامتعادل مقایسه کنید؟ در برنامه ی متعادل، استراحت و خواب، درس خواندن، عبادت کرن 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

۵. چرا باید بخشی از زندگی روزانه را به عبادت اختصاص دهیم؟ زیرا همه ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم و آرامش پیدا کنیم

۶. چرا در برنامه ی متعادل، استراحت و خواب کافی وجود دارد؟ زیرا دیر خوابیدن و کمبود خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می گذارد و کم خوابی می تواند موجب خستگی، بداخلاقی، و کندی یادگیری شود

۷. کم خوابی ممکن است سبب چه چیزهایی شود؟ کم خوابی می تواند موجب خستگی، بداخلاقی و کندی یادگیری شود

۸. در برنامه ی متعادل ساعات درس خواندن و ساعات کار کردن باید به اندازه ی کافی باشد یعنی چه؟ یعنی فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس یا کار را فرموش یا به آن ها 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

۹. چرا تفریح و سرگرمی لازمه ی زندگی انسان است؟ چون باعث می شود دوباره برای فعالیت های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم

۱۰. امام علی(ع) در مورد استفاده ی نادرست از فرصت ها چه می فرماید؟ از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است