

۱- نوجوانان چه گروه سنی را تشکیل می دهند؟ گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال

۲- بلوغ چیست؟ و در چه دوره سنی رخ می دهد؟ تغییرات جسمانی دوره نوجوانی را بلوغ می گویند که بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی می باشد.

۳- در دوره نوجوانی افراد دچار چه تغییراتی می شوند؟ در این دوره، نوجوانان علاوه بر تغییرات جسمانی از نظر ذهنی و اجتماعی نیز تغییر می کنند.

۴- نوجوانان در حال پشت سر گذاشتن.. کودکی.. و رسیدن به .. جوانی .. و .. بزرگسالی .. هستند.

۵- تغییرات دوره نوجوانی اغلب باعث بروز چه مسائلی می شود؟ تغییرات در این دوره، اغلب باعث بروز مسائل مختلف عاطفی و احساسی در نوجوانان می شود.

۶- ما نوجوانان چه حقوقی داریم؟ ما حق داریم درس بخوانیم، مطالعه کنیم، حرفه و مهارت بیاموزیم، به ورزش و هنر بپردازیم، استعدادهای خود را بشناسیم و شکوفا کنیم، تفریح و شادی کنیم و از زندگی لذت ببریم.

۷- وظیفه ما نوجوانان چیست؟ ما وظیفه داریم از این دوره زندگی خود که هنوز مسئولیت اداره یک خانواده را برعهده نگرفته ایم، به خوبی استفاده کنیم و قدر امکاناتی را که خانواده و مدرسه در اختیار ما می گذارند، بدانیم. ما نوجوانان رو به جوانی و بزرگسالی حرکت می کنیم و باید هدف هایی برای زندگی خود داشته باشیم.

۸- نوجوانی فرصتی برای کسب .. شایستگی ها .. و .. مهارت های .. زندگی است.

۹- به چه دلیل در دوره نوجوانی، افراد بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار می گیرند؟ به دلیل برخی خصوصیتی که در دوران بلوغ به وجود می آید، افراد حساس ترند و ممکن است روحیه هیجانی و کنجکاو آنها باعث شود.

۱۰- چه آسیب های اجتماعی و مشکلات برای افراد جامعه ممکن است بوجود آید؟ پرخاشگری و نزاع و اعتیاد

۱۱- پرخاشگری و نزاع نتیجه کنترل نکردن .. خشم .. است.

۱۲- خشم و عصبانیت احساسی .. طبیعی .. است.

۱۳- چه کسانی به افراد پرخاشگر تبدیل می شوند؟ افرادی که راه های درست ابراز خشم را یاد نگرفته و نمی توانند به طور معمول خشم خود را کنترل (مهار) کنند.

۱۴- رفتارهای پرخاشگرانه به چه شکل هایی ممکن است بروز کند؟ آزار و اذیت، کتک زدن، مسخره کردن و تحقیر دیگران، بی ادبی نمودن و ناسزا گفتن و شکستن و تخریب وسایل .

۱۵- پرخاشگری چه صدماتی به فرد پرخاشگر می زند؟ نوجوانان پرخاشگر، تحمل کمی دارند. پرخاشگری همچنین مشکلاتی را در یادگیری و تحصیل به وجود می آورد و زمینه را برای سایر آسیب های اجتماعی فراهم می کند. گاهی پرخاشگری ممکن است اثرات جبران ناپذیری در زندگی فرد به وجود بیاورد.

۱۶- سه قاعده را که در هنگام خشم و عصبانیت باید به خاطر بسپاریم چیست؟

۱- نباید به خود صدمه بزنی. ۲- نباید به دیگران صدمه بزنی. ۳- نباید به وسایل یا اموال خود و دیگران، صدمه بزنی.

۱۷- وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم چه کارهایی باید انجام دهیم؟

✓ به خدا پناه ببریم و با گفتن ذکر و نام و یاد خدا خود را آرام کنیم.

✓ نفس های عمیق بکشیم و از یک تاده بشماریم.

✓ با رعایت سه قاعده ای که گفته شد، علت عصبانیت خود را مؤدبانه و آرام بیان کنیم.

✓ اگر نمی توانیم خود را آرام کنیم، محیط ناراحت کننده را ترک کنیم.

✓ برای آرام کردن خود از گفت و گو و مشورت با بزرگ ترها کمک بگیریم.

✓ خوبی های طرف مقابل را به یاد بیاوریم.

۱۸- وقتی دیگران از دست ما عصبانی هستند چه کارهایی باید انجام دهیم؟

✓ به آرامی از او سؤال کنیم چرا از دست ما عصبانی است و علت چیست؟

✓ به حرفهای طرف مقابل، خوب گوش کنیم و حرف های او را قطع نکنیم.

✓ اگر اشتباهی مرتکب نشده ایم، با آرامش توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده ایم عذر خواهی کنیم و راهی برای جبران اشتباه، پیدا کنیم.

✓ اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی است، به طوری که حاضر به شنیدن حرف های ما نیست و ممکن است به ما صدمه بزند، فوراً صحنه را ترک

کنیم و از بزرگترها کمک خواهیم.

۱۹- حضرت علی<sup>(ع)</sup> در باره خشم چه فرموده اند؟ " خشم دشمن توست، پس آنرا بر خود مسلط مگردان".

۲۰- امام صادق<sup>(ع)</sup> در باره خشم چه فرموده اند؟ "هر کس مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود".

۲۱- یکی از آسیب هایی که در هر کشوری افراد به ویژه جوانان را تهدید می کند اعتیاد به **مواد مخدر**.. است.

۲۲- **مواد مخدر چیست؟** موادی هستند که مصرف آنها تغییراتی روی دستگاه عصبی ایجاد می کند و باعث کم شدن هوشیاری و بی حسی و بی

حالی می شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز، فرد حال بسیار بدی پیدا می کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود. به عبارت دیگر فرد به آن

وابستگی پیدا می کند و حاضر است برای به دست آوردن آن ماده، هر کاری بکند.

۲۳- **بر طبق قانون چه مواردی در خصوص مواد مخدر جرم است؟** نگهداری و مخفی نمودن، خرید و فروش و پخش، مصرف و واردات و

صادرات مواد مخدر.

۲۴- **اگر نوجوانی فریب بخورد و اقدام به قاچاق مواد مخدر کند چه جرمی دارد؟** اگر نوجوانی این کار خطا را بکند، حتی اگر فریب خورده

و مجبور شده باشد، مجرم شناخته شده و به زندان منتقل می شود، چون عمل مجرمانه ای انجام داده است.

آبان ۱۴۰۱

@motaleat808

## فعالیت های درس ۵

۱- متن زیر را بخوانید و در باره آن گفت و گو کنید:

\* کدامیک از این خصوصیات، در شما وجود دارد؟

**بعنوان مثال استقلال طلبی یا شک و تردید**

\* آیا این خصوصیات، مسائلی هم برای شما ایجاد کرده است؟ چگونه؟

بله، هرچه از والدین خود فاصله می گیرم تمایل به طغیان و مخالفت در من زیاد می شود استقلال طلبی و با شک و تردید احساس دلهره و نداشتن اعتماد به نفس.

\* شما با این خصوصیات یا مسائلی که پیش آمده چگونه برخورد می کنید؟

**وارد نشدن به جمع ها و موقعیتهای اجتماعی غیر اجباری - داشتن اعتماد به نفس و شناخت واقعی خود**

\* راه حل منطقی و درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟

**برنامه ریزی مناسب با مشورت افراد موفق، توجه به نصیحتهای والدین**

۲- هر یک از شما فکر کنید و پاسخها را روی برگه کاغذ بنویسید.

الف) چه هدفهایی برای زندگی خود دارید؟ سه هدف کوتاه مدت (یعنی هدفی که در یکی دو سال آینده می خواهید به آن برسید) و سه هدف بلند مدت (برای آینده دورتر) خود را بنویسید.

**اهداف کوتاه مدت:** کسب نمرات خوب در پایان ترم، قبولی در پایان سال، خرید لپ تاپ یا تبلت، آموزش خوشنویسی و زبان انگلیسی و مقدمات کامپیوتر برای یکی دو سال آینده.

**اهداف بلند مدت:** دانشگاه رفتن و تحصیل در رشته مورد نظر، داشتن شرکت یا کارخانه، داشتن شغل مناسب و مطلوب، خرید منزل مسکونی، ازدواج موفق.

ب) آیا هدفهایی که برای خودتان در نظر گرفته اید، قابل دسترسی هستند؟ چگونه می توان به این خواسته ها و هدفها رسید؟

بله، با تلاش و پشتکار مناسب و توکل به خدا و برنامه ریزی صحیح و اولویت بندی کارها.

پ) چه کسانی می توانند در رسیدن شما به این هدفها کمکتان کنند؟ (به طور مستقیم یا غیرمستقیم)

**مستقیم:** والدین، خواهر و برادر بزرگتر، مربیان و معلمان و مشاوران مدرسه و مشاوره با افراد موفق در هر یک از این زمینه ها.

**غیرمستقیم:** شناسایی استعدادها و توانایی های خود - اعتماد به نفس و دعا و توکل کامل به خدا.

۳- الف) ماجرای حامد را بخوانید و به سلیقه خود کامل و در کلاس تعریف کنید. مجسم کنید و حدس بزنید پیامدهای این ماجرا چه می تواند باشد؟

سریع او را به بیمارستان بردند اما به هوش نیامد و نیروی انتظامی بهرام را دستگیر کرد

ب) چه مشکلاتی برای خانواده حامد و چه دردسرهایی برای خانواده بهرام به وجود می آید؟

**خانواده بهرام:** نگرانی از وضعیت نامعلوم آینده بهرام، هزینه بیمارستان و رفت و آمد خانواده و از کار و زندگی افتاد نشان.

**خانواده حامد:** که از یک طرف نگران وضعیت بهرام بودند و از طرفی نگران بدنام شدن حامد در محله.

پ) به نظر شما حامد از چه راههای دیگری می توانست عصبانیت خود را به طور صحیح ابراز کند؟

توب را دوباره پس می داد و می خواست که تکرار نکنند و در صورت تکرار با خانواده آنها صحبت می کرد و از اولیای آنها و والدین

خود کمک می گرفت و مقداری در مورد عواقب خشمگین شدن خود نیز فکر می کرد.

۴- گفت و گو کنید: در هنگام عصبانیت چه اتفاقاتی در بدن می افتد؟ آیا فرد در هنگام عصبانیت می تواند خوب فکر کند؟ چرا؟  
خیر ناخشنودی در ما احساس بد بوجود آورده و ما را وادار به انجام عمل بد می کند در این هنگام هورمونی در مغز ترشح کرده و سبب افزایش ضربان قلب و فشار خون و گرفتگی عضلات می شود و در نتیجه با از دست دادن تمرکز حواس خود با صدای بلند فریاد زده و نمی توانیم بدرستی تصمیم بگیریم.

۵- یکی از سخنان گهربار پیامبر اکرم یا امامان بزرگوار را درباره غلبه بر خشم، انتخاب کنید. آن را با خط خوش بنویسید و تزئین کنید و سپس به دیوار منزل یا کلاس نصب نمایید.

حضرت علی<sup>(ع)</sup>: خشم با دیوانگی آغاز می شود و با پشیمانی پایان می یابد.

۶- کاربرگه شماره (۳) راه های مقابله با خشم را در کلاس، اجرا کنید.

پاسخ بر عهده دانش آموزان می باشد.

### گفت و گو کنید:

۷- آیا فردی که مشکلاتی در زندگی دارد، عاقلانه است به مواد مخدر پناه ببرد؟ چرا؟

خیر، زیرا مواد مخدر نه تنها مشکلات را حل نمی کند بلکه آسیب های شدیدی بر جسم و روان افراد وارد کرده و مشکلات افراد را چند برابر می کند.

۸- در سال های قبل مطالبی درباره مهارت «نه گفتن» آموختید. توضیح دهید منظور از این مهارت چیست؟

نه گفتن به این معناست که وقتی نمی خواهیم چیزی را بپذیریم، با استفاده از این مهارت به راحتی مقاومت خود را ابراز کنیم و بدون آسیب رساندن به خود یا دیگران، نه بگوییم. پس باید بتوانیم با بیان دلیل در مقابل خواسته های نادرست دیگران به راحتی مقاومت کنیم، دلایل زیادی برای نه گفتن افراد وجود دارد، از جمله:

✓ دلسوزی برای طرف مقابل و این تصور که اگر نه بگویید، شاید هیچ کس دیگری نخواهد یا نتواند به او کمک کند و در نتیجه ممکن است کار او کارساز نباشد.

✓ تصور کنید اگر او نه بگوید، طرف مقابل از دیگری خوشش نمی آید.

✓ اعتقاد به اینکه اگر درخواست دیگران را رد کند، فردی بد و خودخواه محسوب می شود.

✓ ترس از دست دادن رابطه با طرف مقابل. هیچکدام از اینها برای هیچکس درست یا قابل قبول نیست.

۹- علل گرایش افراد به مواد مخدر کدام اند؟ راه حل درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟

برای فرار از مشکلات- کنجکاو- تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن- جرأت و مهارت نه گفتن را ندارند- خودنمایی- شکست های جزئی در زندگی.

با افزایش آگاهی و جمع آوری اطلاعات در باره آثار زیان بار اعتیاد.

۱۰- با توجه به مطالبی که در این صفحات خواندید و دانسته های قبلی خود، به طور گروهی، پیامدهای مصرف مواد مخدر را در زندگی یک فرد، روی کاغذ فهرست کنید و به معلم بدهید.

بدهی عمومی، کنیفی و آشفتگی، بیماریهای دهان و دندان، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، اختلالات پوستی، اختلالات عصبی و شناختی، اختلالات خواب و هذیان، تهوع، تقویت، مشکلات شغلی و تحصیلی، تعامل دارویی خشونت خانگی، طلاق و فقر عدم کفایت در انجام وظایف خانوادگی، بی توجهی به فرزندان، ضعف، پایبندی به موازین اخلاقی و دینی، بی خانمانی و بیکاری، انواع جرائم مانند سرقت.

۱۱- چرا بیشتر کشورها با قاچاقچیان و مصرف کنندگان مواد مخدر مبارزه می کنند؟

زیرا قاچاق و مصرف مواد مخدر موجب از بین رفتن سرمایه های انسانی و اقتصادی جامعه می شود و آسیب های جبران ناپذیری به نیروی کار جوان جامعه وارد می کند.

## "خود را بیازمایید درس ۵"

۱- شما یک نوجوان هستید. صحیح ( ) غلط ( )

۲- سه قاعده را که در هنگام خشم و عصبانیت باید به خاطر بسپاریم چیست؟

۳- در دوره نوجوانی افراد دچار چه تغییراتی می شوند؟

۴- علل گرایش افراد به مواد مخدر کدام اند؟ راه حل درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟

۵- چرا بیشتر کشورها با قاچاقچیان و مصرف کنندگان مواد مخدر مبارزه می کنند؟

۶- این سخن از کیست؟

"خشم دشمن توست، پس آنرا بر خود مسلط مگردان."

الف) حضرت علی<sup>(ع)</sup> ( )      ب) امام صادق<sup>(ع)</sup> ( )      ج) امام رضا<sup>(ع)</sup> ( )      د) امام باقر<sup>(ع)</sup> ( )

۷- بلوغ در چه دوره سنی رخ می دهد؟

الف) ۱ تا ۱۲ سالگی ( )      ب) ۱۲ تا ۱۸ سالگی ( )      ج) ۱۸ تا ۲۴ سالگی ( )      د) ۲۴ تا ۳۵ سالگی ( )

۸- وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم چه کارهایی باید انجام دهیم؟ (سه مورد)

۹- مصرف آنها باعث ایجاد تغییراتی روی دستگاه عصبی و کم شدن هوشیاری و بی حسی و بی حالی می شوند.

۱۰- بر طبق قانون اگر نوجوانی خطایی بکند، حتی اگر فریب خورده و مجبور شده باشد، مجرم شناخته..... می شود ( ) نمی شود ( )