



# مشاوره تحصیلی هپوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام مدارس ، برنامه ریزی درسی و آمادگی  
برای امتحانات مدارس

برای ورود به صفحه مشاوره مدارس کلیک کنید

برای ورود به صفحه نمونه سوالات امتحانی کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی مدارس

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹

تماس از تلفن ثابت

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

### درس ۱۳ - برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

۲۴		۱- یک شبانه روز ..... ساعت است.
نامتعادل		۲- در برنامه‌ای .....، به بعضی از بخش‌های زندگی، کمتر یا بیش‌تر از حد لازم توجه می‌شود.
دیر خوابیدن - کمبود خواب		۳- ..... و ..... روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می‌گذارد.
صحیح		۴- زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد.
غلط		۵- برای نشان دادن یک شبانه روز می‌توانیم یک دایره را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنیم.
صحیح		۶- همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم.
صحیح		۷- در برنامه‌ای متعادل، ساعت‌های درس خواندن و ساعت‌های کار کردن نیز باید به اندازه‌ی کافی باشد.
يعني فرصت و زمان زندگی ما بسیار با ارزش است و باید از آن استفاده‌ی مناسب کنیم به همین دلیل ارزش آن را با فلز طلا که گران‌بهاست مقایسه کرده و به آن تشبیه کرده‌اند.		۸- منظور از ضرب المثل «وقت طلاست» چیست؟
زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد . این زمان به ثانیه‌ها، روزها، هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن «وقت» یا «اوقات» می‌گویند.		۹- اصطلاح «وقت» یا «اوقات» را تعریف کنید.
ابتدا یک دایره رسم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. هر قسمت نشان دهنده‌ی یک ساعت است. سپس فعالیت‌های یک شبانه روز خود را در نظر گرفته و به همان میزان، تعداد ساعت‌های روی نمودار جدا کرده و رنگ می‌کنیم.		۱۰- نمودار زمانی زندگی روزانه را چگونه ترسیم می‌کنیم؟
۱- استراحت و خواب کافی ۲- درس خواندن ۳- عبادت کردن ۴- تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی		۱۱- در برنامه‌ای متعادل چه مواردی باید وجود داشته باشد؟
زیرا همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم.		۱۲- چرا همه‌ی ما باید بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را به عبادت اختصاص دهیم؟
زیرا دیر خوابیدن و کمبود خواب روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی دارد و موجب خستگی، بد اخلاقی و کُندی یادگیری می‌شود.		۱۳- چرا باید در برنامه‌ای متعادل، استراحت و خواب کافی وجود داشته باشد؟

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

<p>یعنی فرد نه آن قدر تبلی کند که درس یا کار را فراموش یا به آنها کم توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان نداشته باشد.</p>	<p>۱۴- در برنامه‌ای متعادل، ساعت درس خواندن و ساعت کار کردن باید به اندازه‌ی کافی باشد، یعنی چه؟</p>
<p>چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کند.</p>	<p>۱۵- چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است؟</p>
<p>فرموده‌اند: «از دست دادن فرصت، موجب پشیمانی و اندوه است.»</p>	<p>۱۶- حضرت علی (ع) درباره‌ی استفاده‌ی نادرست از فرصت‌ها چه فرموده‌اند؟</p>
<p>۱) برنامه‌ی زندگی ۲) برنامه‌ی متعادل ۳) برنامه‌ی کامل ۴) برنامه‌ی نامتعادل</p>	<p>۱۷- به برنامه‌ای که در آن همه‌ی کارها به اندازه‌ی کافی و در موقع مناسب انجام می‌شود، چه می‌گویند؟</p>
<p>۱) کم خوابی ۲) بازی رایانه‌ای ۳) تماسای زیاد تلویزیون ۴) ورزش بیش از حد</p>	<p>۱۸- کدام مورد موجب خستگی و گندی یادگیری می‌شود؟</p>
<p>۱) خشم ۲) عدم موفقیت ۳) پشیمانی ۴) ناکامی</p>	<p>۱۹- بنابراین فرمایش حضرت علی (ع)، از دست دادن فرصت موجب چیست؟</p>
<p>۱) استراحت کافی ۲) تفریح و سرگرمی بیش از حد ۳) عبادت کردن ۴) درس خواندن</p>	<p>۲۰- در برنامه‌ای متعادل کدام مورد مناسب <u>نیست</u>؟</p>
<p>۱) استراحت و تفریح ۲) داشتن برنامه‌ی متعادل ۳) زمان لازم ۴) برنامه‌ی نامتعادل</p>	<p>۲۱- برای استفاده‌ی درست از اوقات، کدام مورد لازم است؟</p>

۲۰- گزینه‌ی (۲)

۱۹- گزینه‌ی (۳)

۱۸- گزینه‌ی (۱)

۱۷- گزینه‌ی (۲)

۲۱- گزینه‌ی (۱)