



مطالعات اجتماعی



وزارت آموزش و پرورش

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج

پایه تحصیلی: ششم ابتدایی

موضوع: سوالات درس سیزدهم

برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

ردیف	سوالات
۱	<p>گزینه‌ی درست را انتخاب کنید.</p> <p>۱- در عبارت‌های زیر چند جمله در رابطه با ترسیم نمودار زندگی روزانه درست <u>نیست</u>؟</p> <p>- دایره‌ی رسم شده را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم.</p> <p>- هر قسمت نشان دهنده‌ی یک ساعت است.</p> <p>- با ترسیم آن می‌فهمیم چه مقدار از وقتمان را در شبانه‌روز به چه فعالیتی اختصاص داده‌ایم.</p> <p><input type="checkbox"/> الف) صفر    <input type="checkbox"/> ب) یک    <input type="checkbox"/> ج) دو    <input type="checkbox"/> د) سه</p> <p>۲- کدام مورد موجب بداخلاقی و کندی یادگیری می‌شود؟</p> <p><input type="checkbox"/> الف) بدبینی    <input type="checkbox"/> ب) شوخ طبعی    <input type="checkbox"/> ج) دروغ‌گویی    <input type="checkbox"/> د) کم خوابی</p> <p>۳- کدام گزینه درست <u>نیست</u>؟</p> <p><input type="checkbox"/> الف) کم خوابی موجب کندی یادگیری می‌شود.</p> <p><input type="checkbox"/> ب) در زندگی روزانه باید زمانی را به عبادت اختصاص داد.</p> <p><input type="checkbox"/> ج) حتماً نباید بین درس خواندن و کار کردن تعادل ایجاد شود.</p> <p><input type="checkbox"/> د) کم خوابی به خستگی جسم و روان منجر می‌شود.</p> <p>۴- بنا به فرمایش امام علی (ع) از دست دادن فرصت موجب چیست؟</p> <p><input type="checkbox"/> الف) تجربه    <input type="checkbox"/> ب) جبران    <input type="checkbox"/> ج) پشیمانی    <input type="checkbox"/> د) خشم</p>

۲

درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

- |                       |                       |   |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱- برای نشان دادن یک شبانه روز می توانیم یک دایره را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم کنیم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۲- هر قسمت از دایره در نمودار زندگی روزانه نشان دهنده ی نیم ساعت است.             |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۳- در یک برنامه ی متعادل باید زمان بیشتری را صرف استراحت کنیم.                    |

۳

جاهای خالی را با واژه های مناسب کامل کنید.

- ۱- برای اینکه بفهمیم چه مقدار از وقتمان در شبانه روز را به چه فعالیتی اختصاص داده ایم ..... را ترسیم می کنیم.
- ۲- در برنامه ی ..... به بعضی از بخش های زندگی کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می شود.
- ۳- اصطلاح ..... به مدت زمانی گفته می شود که به ثانیه ها و روزها و هفته ها و سال ها تقسیم شده است.

۴

به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.

- ۱- مواردی را که در برنامه ی متعادل در اولویت است و باید به آن ها توجه داشته باشیم نام ببرید. ( ۴ مورد )
- ۲- سه مورد از پیامدهای کم خوابی را ذکر کنید.
- ۳- امام علی (ع) درباره ی ارزش فرصت و وقت چه فرمودند؟

۵

به پرسش های زیر پاسخ کامل دهید.

- ۱- منظور از ضرب المثل وقت طلاست چیست؟
- ۲- توضیح دهید چگونه نمودار زندگی روزانه را ترسیم می کنیم؟
- ۳- تفاوت بین برنامه ی متعادل و برنامه ی نامتعادل چیست؟
- ۴- در یک برنامه ی متعادل ، درس خواندن و کارکردن باید چگونه باشد؟
- ۵- دلیل اهمیت تفریح و سرگرمی در برنامه ی متعادل چیست؟



پایه تحصیلی: ششم ابتدایی  
موضوع: پاسخ سوالات درس سیزدهم  
برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

ردیف	پاسخ
۱	۱- الف ، ۲- د ، ۳- ج ، ۴- ج
۲	۱- درست ، ۲- نادرست ، ۳- نادرست
۳	۱- نمودار زندگی روزانه ، ۲- نامتعادل ، ۳- وقت یا اوقات
۴	۱- عبادت کردن ، استراحت کردن ، درس خواندن و کار کردن ، تفریح و سرگرمی ۲- کم خوابی منجر به خستگی ، بد اخلاقی و کندی یادگیری می شود. ۳- از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است.
۵	۱- یعنی فرصت و زمان زندگی ما بسیار با ارزش و گران بها است و باید از آن به بهترین نحو استفاده کنیم. از این رو وقت به طلا که فلزی قیمتی و با ارزش است تشبیه شده است. ۲- ابتدا یک دایره رسم 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 و به همان میزان تعداد ساعات را روی نمودار جدا می کنیم و رنگ می زنیم. ۳- 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. در برنامه ی نامتعادل به بعضی از بخش های زندگی ، کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می شود. ۴- تعادل در این دو فعالیت بسیار مهم است و فرد نه آنقدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش کند یا به آن ها بی توجهی کند و نه آنقدر غرق درس و کار شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده ، دوستان و خویشان نداشته باشد. ۵- زیرا انرژی و نشاط ما را برای فعالیت های دیگر افزایش می دهد ، برای انسان لازم است و باید در برنامه ی متعادل به آن توجه شود.