

# به نام خداوند بخشنده مهربان

# برنامه ی روزانه ی متعادل

## نمودار زندگی روزانه

چون زمان و فرصت بسیار با ارزش است، باید از آن‌ها استفاده‌ی مناسب کنیم. به همین خاطر وقت به طلا تشبیه شده است.

شاید تا به حال این ضرب‌المثل را شنیده باشید که «وقت طلاست». منظور از این عبارت چیست؟  
زندگی انسان، مدت زمانی است که در اختیار دارد. این زمان به ثانیه‌ها و روزها و هفته‌ها و سال‌ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن «وقت» یا «اوقات» می‌گوییم. منظور از وقت یا اوقات چیست؟

ممکن است شما تا به حال دقت نکرده باشید که در یک شبانه‌روز چند ساعت را به چه کاری اختصاص می‌دهید. اگر درباره‌ی فعالیت‌های یک روز خودمان به دقت فکر کنیم، ممکن است به این نتیجه برسیم که کارهایی را بیش از حد یا کمتر از حد لازم انجام می‌دهیم. یک راه مناسب برای فهم بهتر این موضوع این است که نمودار زندگی روزانه‌ی خودمان را ترسیم کنیم.

به نمودار پایین توجه کنید. این نمودار، فعالیت‌های یک شبانه‌روز امیر را نشان می‌دهد.  
هر یک از فعالیت‌ها چه مدتی را به خود اختصاص داده است؟ امیر برای چه فعالیت‌هایی زمان بیشتر و برای کدام فعالیت‌ها زمان بسیار کمی صرف می‌کند؟  
نظر شما درباره‌ی برنامه‌ی زندگی روزانه‌ی امیر چیست؟

## راهنما

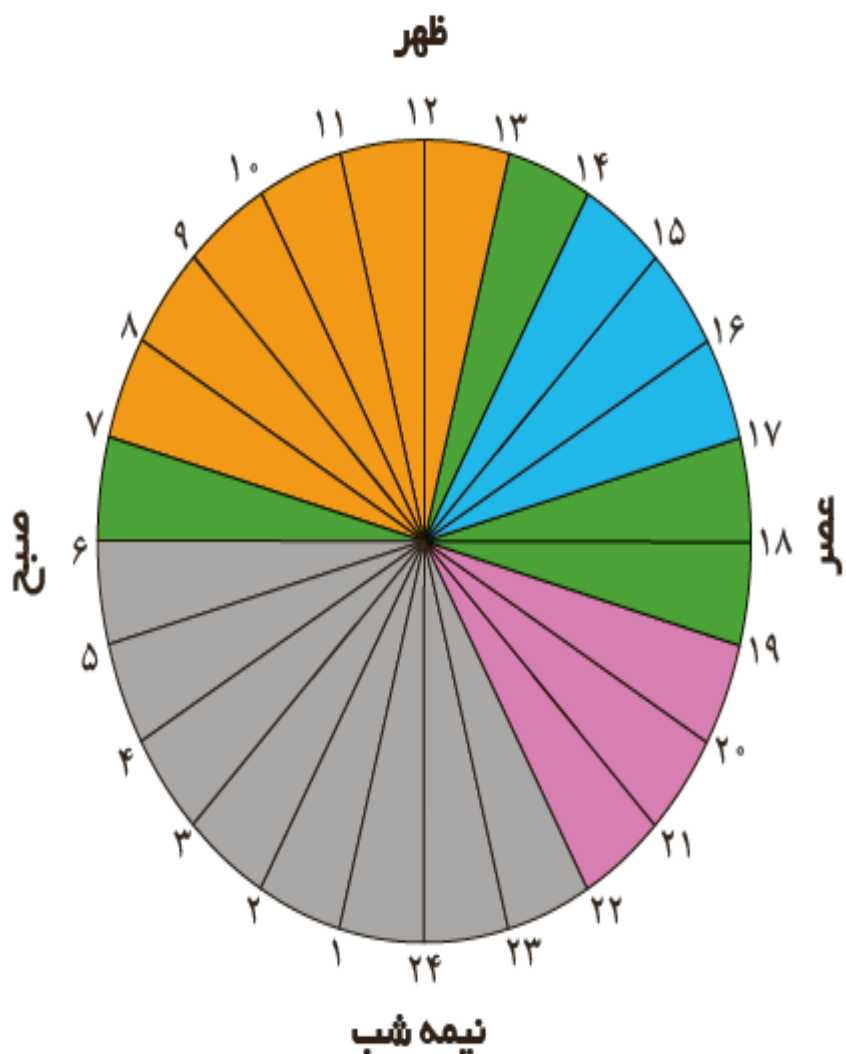
● ۸ ساعت خواب

● ۶ ساعت مدرسه

● ۴ ساعت نماز و غذا خوردن

● ۳ ساعت تکالیف مدرسه

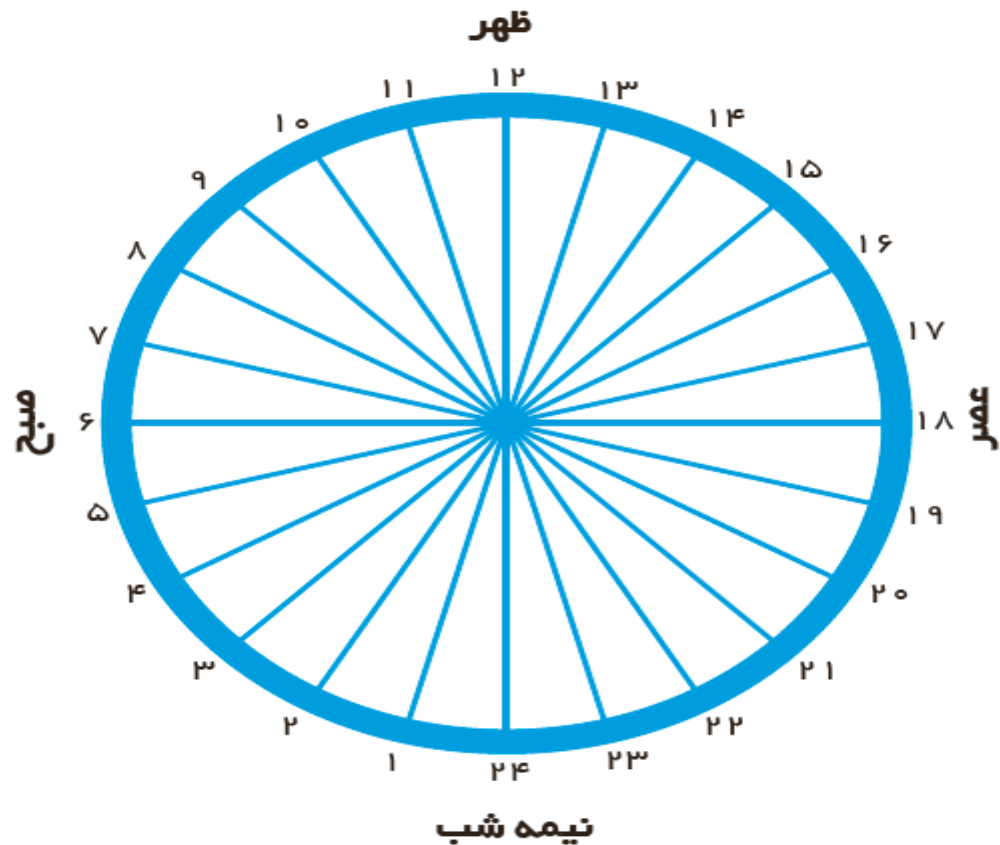
● ۳ ساعت اوقات فراغت (گفت و گو با خانواده، بازی، تماشای تلویزیون، بازی های رایانه ای و ...)





## چگونه نمودار زمانی روزانه را ترسیم کنیم؟

یک شبانه روز چند ساعت است؟ یک دایره رسم، و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم کرده ایم. هر قسمت نشان دهنده ی یک ساعت است. فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر بگیرید؛ برای مثال، شب گذشته چه ساعتی خوابیدید و صبح چه ساعتی از خواب بیدار شدید؟ یعنی چند ساعت خواب؟ به همان میزان، تعداد ساعات را روی نمودار جدا کنید و رنگ بزنید.



## فعالیت ۱

نمودار خودتان را با نمودار همکلاسی‌هایتان مقایسه کنید؛ چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارد؟

## فعالیت ۲

حال که نمودار فعالیت‌های روزانه‌ی خودتان را رسم کردید، بگویید آیا از برنامه‌ی زندگی خودتان راضی هستید یا خیر. اگر قرار باشد نمودار دیگری رسم کنید، کدام قسمت‌های آن را تغییر می‌دهید؟ با راهنمایی معلم این کار را انجام دهید و نمودار جدیدی روی کاربرگ‌ی شماره‌ی ۱۷ رسم کنید.

## برنامه‌ی متعادل به چه برنامه‌ای گفته می‌شود؟

در برنامه‌ای متعادل، استراحت و خواب، درس خواندن، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد و هر کاری در موقع مناسب انجام می‌شود؛ به عکس در برنامه‌ی نامتعادل به بعضی از بخش‌های زندگی، کمتر یا بیشتر از حد

لازم توجه می‌شود به چه برنامه‌ای نامتعادل گفته می‌شود؟

همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم و باید بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را به این کار اختصاص بدهیم. در برنامه‌ای متعادل، استراحت و خواب کافی وجود دارد. دیر خوابیدن و کمبود خواب بر سلامت جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می‌گذارد.



ما چگونه با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم؟

دیر یا کم خوابیدن چه اثری بر ما دارد؟



در برنامه‌ی متعادل درس خواندن چگونه است؟

کم خوابی می‌تواند موجب خستگی، بداخلاقی و کندی یادگیری بشود. در برنامه‌ای متعادل، ساعات درس خواندن و ساعات کار کردن نیز باید به اندازه‌ی کافی باشد؛ یعنی فرد نه آن قدر تنبلی 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 و خویشان نداشته باشد. تفریح و سرگرمی نیز برای انسان لازم است؛ چون باعث می‌شود دوباره برای فعالیت‌های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.

تفریح و سرگرمی باعث چه چیزی می‌شود؟



### فعالیت ۳

در گروه، گفت و گو کنید و نتیجه را در کلاس بگویید.

الف - به نظر شما ارتباط با خداوند از طریق نماز، دعا و تلاوت قرآن چه تأثیری بر زندگی روزانه‌ی ما دارد؟ ذکر خدا باعث آرامش انسان می‌شود و باعث می‌شود ما کمتر عصبانی شویم.

ب - به نظر شما چه کارهایی هدر دادن وقت است؟ برای چه کارهایی دوست دارید وقت بیشتری بگذارید؟ در چند سطر بنویسید و در کلاس بخوانید.

بیش از حد با دوستان خود بودن، تماشای بیش از حد تلویزیون، استفاده بیش از حد موبایل و....

### فعالیت ۴

حضرت علی بن ابیطالب (ع) فرموده‌اند: «از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است»

الف - منظور از این حدیث چیست؟ در کلاس گفت و گو کنید. ب - این سخن امام (ع) را با خط خوش بنویسید و آن را با نقش‌های زیبا تزئین، و به دیوار کلاس یا خانه‌تان نصب کنید.

# پایان درس برنامه ی روزانه ی متعادل



خوشبختی و آرامش یعنی:  
توانایی سپاسگزاری  
و لذت بردن از آنچه که هستید  
و آنچه که دارید.

توراانجستان  
@Toraanjestaan  
#Toraanjestaan