درس ۱۳ مطالعات اجتماعی ششم ابتدایی

برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

سفر ما برای کشف رازهای یک زندگی شاد و موفق! ⏳



طراحی و تولید اختصاصی توسط رسانه آموزشی دیجی معلم - Digimoallem.ir

بچه‌ها! تا حالا شنیدید که می‌گن «وقت طلاست»؟ به نظرتون یعنی چی؟! 🤔



ثانیه‌شمار



تقویم روزانه



برنامه هفتگی



گذر زمان و فصول



گنجینه زمان



یعنی زندگی ما همون مدتیه که در اختیار داریم! ثانیه‌ها تبدیل می‌شن به روزها، هفته‌ها و سال‌ها! به این زمان ارزشمند در اصطلاح «وقت» یا «اوقات» می‌گیم.



این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

معمای ۲۴ ساعته‌ی ما! 🔍



آیا تا به حال دقت کردید در ۲۴ ساعت شبانه‌روز، چند ساعت رو به چه کاری اختصاص می‌دین؟

مشکل اینجاست: خیلی وقت‌ها کارهایی رو «بیشتر از حد» انجام می‌دیم و بعضی‌ها رو «کمتر از حد لازم»!

راه‌حل طلایی: بهترین راه برای فهمیدن این موضوع، کشیدن نمودار زندگی روزانه است.



این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

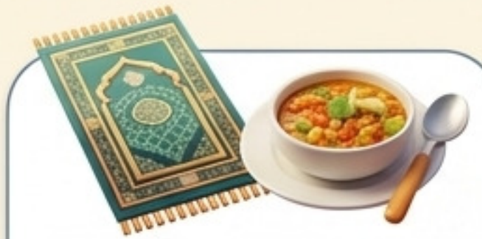
بیایید نمودار دوستمان «امیر» را بررسی کنیم! 📊



۸ ساعت
خواب



۶ ساعت
مدرسه



۴ ساعت نماز و غذا خوردن



۳ ساعت تکالیف مدرسه



۳ ساعت اوقات فراغت
(گفتگو با خانواده، بازی، تلویزیون)







این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

به نظرتون: امیر برای چه کارهایی رین زمان بیشتر و برای کدوم زمان کمتری صرف می‌کنه؟ برنامه‌اش چطوره؟🤔



پاسخ دیجی معلم:

بیشترین زمان: خواب (۸ ساعت) و مدرسه (۶ ساعت).

کمترین زمان: تکالیف و تفریح (هر کدام ۳ ساعت).

نتیجه‌گیری: برنامه امیر خیلی خوب و متعادل است، چون برای همه نیازهایش در طول شبانه‌روز وقت مناسبی گذاشته!

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

نوبت شماست! ساخت نمودار در ۳ قدم 🎨



۱. یک دایره بکشید و آن را به ۲۴ قسمت مساوی (برای ۲۴ ساعت) تقسیم کنید.



۲. ساعات کارهایتان را حساب کنید (مثلاً شب گذشته چند ساعت خوابیدید؟).



۳. به تعداد ساعت‌ها، خانه‌های نمودار را رنگ کنید!

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

💡 ایستگاه فعالیت‌های ۱ و ۲ 🕐

مقایسه نمودارها: تفاوت نمودار شما با همکلاسی‌ها به خاطر عادت‌های مختلف شماست (یکی بیشتر بازی می‌کند، یکی بیشتر می‌خوابد)، اما شباهت‌ها نشان می‌دهد همه ما به نیازهای اصلی (خواب، غذا، مدرسه) احتیاج داریم.



تغییر نمودار: اگر از برنامه‌تان راضی نیستید، همین الان تغییرش دهید! مثلاً اگر روزی ۵ ساعت با گوشی بازی می‌کنید، آن را کم کنید و به جایش مطالعه یا ورزش را اضافه کنید.



این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

راز موفقیت؛ «برنامه‌ی متعادل» چیست؟ ⚖️

در یک برنامه متعادل، هر کاری در موقع مناسب انجام می‌شود و این ۴بخش به اندازه کافی وجود دارند:



این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

⚠ خطر برنامه‌ی نامتعادل! (بخش خواب) ⚠

اگر کم بخوابیم یا دیر بخوابیم چه می‌شود؟ 🤔



- خستگی مفرط در طول روز
- بداخلاقی و بی‌حوصلگی
- کندی یادگیری در مدرسه

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

افراط و تفریط ممنوع! 🚫

غرق شدن در درس: 🕐
اگر فقط درس بخوانیم، هیچ وقتی برای خانواده و دوستان نمی‌ماند و احساس تنهایی می‌کنیم.

تعادل: تفریح برای انسان لازم است چون به ما انرژی و نشاط می‌دهد تا دوباره برای کارهای دیگر آماده شویم!

غرق شدن در بازی: 🎮
اگر تنبلی کنیم و فقط بازی کنیم، درس‌ها فراموش می‌شود و افت تحصیلی می‌آوریم.



این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

ایستگاه فعالیت ۳ (ارتباط با خالق) 🌙

به نظرتون نماز، دعا و خواندن قرآن چه تأثیری در زندگی روزانه ما داره؟



پاسخ طلایی دیجی معلم:

ما مسلمان‌ها می‌دانیم که یاد خدا به قلب ما آرامش می‌ده. وقتی در طول روز نماز می‌خونیم یا قرآن تلاوت می‌کنیم، استرس‌ها از بین می‌ره، تمرکزمون بیشتر می‌ر، تمرکزمون بیشتر می‌شه و یاد می‌گیریم در کارها توگل و یاد می‌گیریم در کارها به خدا توکل کنیم. این کار به زندگیمون برکت و نور می‌ده.

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

دزدان زمان در برابر سرمایه‌های وقت! 🕐

دزدان زمان 🚫



بازی کردن بیش از حد
با گوشی و تبلت



چرخیدن بی‌هدف
در اینترنت



تماشای پشت‌سرهم
تلویزیون



خوابیدن
تا لنگ ظهر!

✅ سرمایه‌های وقت



یادگیری یک مهارت
یا هنر جدید



کمک به پدر و مادر
در کارهای خانه



گفتگوی صمیمی
با اعضای خانواده



کتاب خواندن و
ورزش کردن

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

✨ حدیث طلایی (فعالیت ۴) ✨

امام علی(ع) می‌فرمایند:

«از دست دادن فرصت، موجب پشیمانی و اندوه است.»



دیجی معلم می‌گوید:

منظور از این حدیث چیه؟ یعنی زمان مثل ابری در حال گذّره! اگر در نوجوانی وقتمون رو برای یادگیری و کارهای مفید صرف نکنیم، وقتی بزرگ شدیم حسرت می‌خوریم، چون زمانِ گذشته هرگز برنمی‌گرده. فرصت‌ها رو همین الان شکار کنید!

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

حالا تو یک طراح زمان هستی! 🧩



یادت باشه:

- ✅ برنامه‌ریزی یعنی هر چیز دقیقاً سر جای خودش!
- ✅ نه افراط (زیاده‌روی در کارها) و نه نه تفریط (کم‌کاری).
- ✅ همین امروز نمودار روزانه‌ات رو رسم کن و به سمت تعادل حرکت کن.

این آموزش توسط وب‌سایت دیجی معلم طراحی شده است - Digimoallem.ir

پایان سفر کاوشگران زمان! 🚀



خسته نباشید بچه‌های پرتلاش! حالا وقتشه برید و بهترین برنامه روزانه رو برای خودتون بسازید. امیدواریم از این آموزش لذت برده باشید.

طراحی و تولید شده با عشق، توسط وب‌سایت آموزشی دیجی معلم

Digimoallem.ir