

بسم الله الرحمن الرحيم

جزوه نظر و سبک زندگی

پایه هشتم

نویه زنده : امیرحسین مالکی

در این جزو نهاده نکات مهم و کارهای سبز رنگ کتاب درسی

موجود است . (خلاصه نویسی کامل کتاب)

لطفاً : با ذکر منبع کپی نماید .

موفقیت: یعنی برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب یا مطلوب تر داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت.

رسیدن به موفقیت امری تدریجی است و برای رسیدن به آن، باید گام های مختلفی برداشته شود. تلاش، اراده، توجه به امکانات و در نظر گرفتن توانایی ها از جمله این گام هاست.

ادب: به معنای روش های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است.

آداب: مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم.

آداب معاشرت: مجموع رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ شود.

گفت و گو: گفت و گو نوعی مبادله‌ی اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو یا بین چند نفر درباره یک موضوع است. گفت و گو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

رسانه: وسیله‌ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فردی دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل می‌کند.

پیام: گفته‌ها، حرکت‌ها، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر، یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله‌ی یک رسانه منتقل می‌شود.

سود رسانه‌ای: این دانش شامل مهارت‌ها و بصیرت‌های لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه‌ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه‌ها، شناخت تأثیر پیام‌ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ماست.

کنترل نفس: یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشت خود از توجه به چیز‌های زیان آور و زشت، کنترل خواسته‌ها، دور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده روی‌ها. کسب مهارت در کنترل نفس به افراد این توان را می‌دهد تا آنها به جای انتخاب‌های غلط، تصمیم‌های بهتری بگیرند.

رفتار پر خطر: رفتار پر خطر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

کاربرد مجاز مواد مخدر: در علم پژوهشی از برخی مواد مخدر برای تسکین درد‌ها، انجام جراحی‌ها و کنترل برخی بیماری‌های عصبی و روانی استفاده می‌کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر (قانونی) می‌گویند.

عزت نفس : یعنی احساس ارزشمند بودن ، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت .

نکته : نفس خود را با دوری از کارهای پست محترم شمار ، مطامع ممکن است که تو را وسوسه کند ، ولی تو اعتنا نکن ، نفس خود را با هیچ چیز عوض نکن . بنده‌ی کسی غیر از خدا مباش ، خداوند تو را آزاد آفریده ، منفعتی که از راه زشت کاری بدست بیاید ، فایده‌ای برای تو ندارد .

عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از : یک) ایمان به خدا و عمل صالح ، دو) احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود ، سه) احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران ، چهار) احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام ، پنج) احساس شایستگی

خود پنداره : هر انسان تصویری از خود دارد و می‌تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند . به این ارزیابی ، یا تصور از خود " خود پنداره " می‌گویند .

اعتماد به نفس : یعنی باور کردن خود ، باورداشتن توانایی‌ها و استعداد‌های ذاتی خود ، پذیرش ضعف‌های فردی ، برنامه‌ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با اعتماد به خداوند متعال .

استرس یا تنیدگی : یعنی وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل روبه رو شدن با یک مشکل ، مصیبت ، حادثه ،

عوامل استرس‌زا

بعوامل یا موقعیت‌هایی که مانع می‌شود تابیزهای اساسی شما تأمین شود یا باعث می‌شود آرامش روحی شما برهم بخورد ، عوامل استرس‌زا می‌گویند . گرسنگی ، سروصدای زیاد ، داشتن لکنت‌زبان ، اعتیاد یکی از اعضای خانواده ، اختلاف در خانواده ، سبک زندگی ناسالم ، ورشکستگی مالی خانواده ، بیماری طولانی مدت یکی از اعضای خانواده ، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می‌توانند از عوامل استرس‌زا باشند .

یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است .

نکته : افراد رقابت جو ، عجول و شتابزده ، بی قرار و عصبانی ، کسانی که برای برنده شدن ولو به هر قیمتی تلاش می‌کنند ، افرادی که کمتر دعا می‌کنند و افراد ترسو ، بیش از بقیه چهار استرس می‌شوند .

عصبانیت : عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی ، نفرت ، غم و اندوه ، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجه‌ی آن تعادل روحی یک فرد به هم می‌خورد .

نکته : اگر فردی به شما پرخاش کرد ، اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل بر طرف شد ، به آرامی با او صحبت کنید . به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحله‌ی انفجار رسیده است ، قادر به پیش‌بینی نتایخ اعمال و رفتار خود نیست .

نکته: عوامل زیادی ممکن است که موجب شود یک فرد افسرده شود. برای مثال ، دلهره و اضطراب زیاد ، فشار روانی بالا ، آسیب های جسمی ، بیماری ، از دست دادن عزیزان ، طلاق و جدایی والدین ، شکست در امتحانات ، ورشکستگی مالی ، قرار گرفتن در یک جو خانوادگی ناراحت کننده ، تأخیر در ازدواج به ویژه در دختران ، اعتیاد یکی از نزدیکان یا تغییراتی که به دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد به وجود می آید ، می تواند به افسرده گی یک فرد کمک کند .

نکته: افسرده گی قابل درمان است . افراد با مراجعه به روان شناس و روان پزشک می توانند سلامت خود را به دست آورند . فرد افسرده را نباید تنها گذاشت . افرادی که از برخی بیماران لاعلاج مراقبت می کنند ، ممکن است خود آنها دچار افسرده گی شوند . احوالپرسی و رفت و آمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد باید با توجه به این جواب انجام شود . صله ی رحم یک راه برای کاهش افسرده گی است .

نکته: یک مصرف کننده ای عاقل کسی است که درباره ی کالا ها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد ، تصمیمات درستی بگیرد .

وقتی به دیگران احترام می گذاریم ، یعنی : **(الف)** من انسان با ارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید ، **(ب)** من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند . ، **(پ)** من می خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم . ، **(ت)** شما حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می کنم . ، **(ج)** انسان ها نزد من ارزش دارند .

نکته: شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش ها و رفتار های او دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می گذارد .

معیار های رفتاری: افراد با توجه به نظام ارزشی خود ، در انجام رفتار ها برای خودشان مقدار ، یا حد و حدودی قائل اند که به آنها " معیار های رفتاری " می گویند .

تصمیم گیری احساسی: در این نوع از تصمیم گیری ، فرد براساس احساسات و علایق خود تصمیم گیری می کند و درباره ی عواقب تصمیم خود کمتر فکر می کند . تجربه نشان می دهد که تصمیم گیری های احساسی اغلب پیامدهای خوبی ندارند .

تصمیم گیری آنی: در این نوع از تصمیم گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می گیرد . این نوع تصمیم گیری ها نیز معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد .

واگذاری تصمیم گیری به دیگران : افرادی هستند که در تصمیم گیری ناتوان اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. آنها از مسئولیت پذیری می ترسند و می خواهند در صورت شکست ، مشکل پیش آمده را به گردن دیگران بیندازند.

تصمیم گیری منطقی : این نوع تصمیم گیری بر اساس جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف ، ارزیابی راه حل های مختلف ، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل بر اساس معیار های عاقلانه صورت می گیرد . تصمیم گیری منطقی بهترین نوع تصمیم گیری است .

نکته : در حدیثی از پیامبر اسلام (ص) آمده است که فرمود : مسافرت کنید تا سلامتی و روزی پیدا کنید . امام علی (ع) فرمود : مسافرت کنید که در آن پنج فایده است : اندوه زدایی ، درآمد زدایی ، دانش افزایی ، ادب آموزی و همراهی با مردم شرافتمند .

نکته : پیامبر بزرگ اسلام (ص) در وصیت خود به امام علی (ع) فرمود : ای علی ، در هیچ سفری تنها خارج مشو ؛ زیرا شیطان یار شخص تنها است و او از دو نفر دور است و باز می فرماید : ای علی ، هر گاه شخصی به تنها یی مسافرت کند ، به لغزش و گمراهی می افتد .

بازدید های علمی : در بازدید های علمی تعداد شرکت کنندگان محدود است . این بازدید ها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه های درسی دارد . بازدید علمی ممکن است در یک روستا ، یک شهر ، بازار ، کارخانه ، طبیعت ، حاشیه های رودخانه ، بازدید از یک موزه ، بازدید از روستا های کجاور یا شهر های نزدیک و در مواردی از شهر ها و مکان های دور صورت گیرد . مکان های مورد بازدید های علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه های درسی است .

اردو : نوعی مسافرت دسته جمعی با هدف تفریح ، کسب مهارت های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی ، زیارت اماکن خاص و یا سیاحت است .

فعالیت اختیاری و پیش نویس :

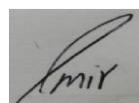
برای دانلو جزوه ها . نمونه سوالات و ... به وبسایت زیر مراجعه کنید :

Amirhosseinmaleky.mihanblog.com

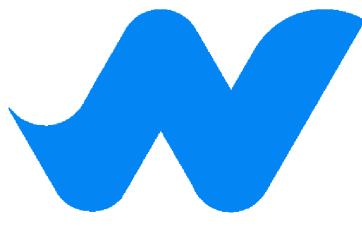
امیرحسین مالکی

Amirhossein maleky

مالکی



نمره برتر



NOMREBARTAR.COM

بزرگترین مرجع آموزشی و نمونه سوالات درسی تمامی مقاطع

جزوه های بیشتر (کلیک کنید) :

| گام به گام رایگان هشتم || جزوه های هشتم || نمونه سوالات هشتم |



جهت دانلود جدید ترین مطالب بر روی پایه خود روی لینک های زیر کلیک کنید.

ابتدایی

✓ اول ✓ دوم ✓ سوم ✓ چهارم ✓ پنجم ✓ ششم

متوسطه اول

✓ هفتم ✓ هشتم ✓ نهم

متوسطه دوم

✓ دهم ✓ یازدهم ✓ دوازدهم