

نام و نام خانوادگی:

درس ۲ (مطالعات اجتماعی)

پایه: پنجم

آموزگار: خانم مقنی

احساسات ما

۱- احساسات خوشایند و ناخوشایند چه تأثیری در ما دارند؟

احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می گذارند و ما آن ها را دوست داریم اما احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می خواهیم از آن ها دور باشیم .

۲- چهار نمونه احساس ناخوشایند مثال بزنید .

۱- از دست دادن عزیزان ۲- بیمار شدن دوست و اعضاء خانواده ۳- گم کردن وسایل خود ۴- باخت در مسابقات

۳- چهار نمونه احساس خوشایند مثال بزنید.

۱- بازی با دوستان در زنگ تفریح ۲- خرید لباس و کفش ۳- تماشای فیلم و کارتون ۴- دیدار دوستان و آشنایان

۴- سه نمونه از احساسات ما را نام ببرید.

۱- شادی ۲- غم و اندوه ۳- ترس

۵- شادی چگونه احساسی است؟

احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود آوریم و هم دیگران می توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند

۶- چند نمونه از ترس های نابجا را نام ببرید.

ترس از امتحان - ترس از موجودات خیالی مانند غول و هیولا - ترس از آمپول و رفتن به دندانپزشکی - ترس از دست دادن نزدیکان

۷- آیا کسی پیدا می شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟ چرا؟

خیر، چون همه ی مردم گاهی شاد می شوند و گاهی غمگین و هیچ کس احساس غم را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که غم احساسی طبیعی است و همه ی انسان ها در زندگی گاهی این احساس را پیدا می کنند.

۸- چند نمونه از مواردی که باعث ناراحتی و اندوه ما می شود را مثال بزنید .

۱- گاهی حوادثی مثل جدایی از کسانی که آن ها را دوست داریم، باعث اندوه ما می شوند. ۲- بیماری یا مرگ عزیزانمان ما را غمگین می کند. ۳- اگر مواظب وسایل خود نباشیم و آن ها را گم کنیم ناراحت می شویم .

۹- چه راه هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟

- ۱- دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوه خود کمک بگیریم
- ۲- به خودمان دلداری بدهیم و بگوییم که احساس غم طبیعی است اما همیشگی نیست.
- ۳- درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای حل آن پیدا کنیم.
- ۴- از بزرگ ترها کمک بگیریم و با آن ها صحبت و مشورت کنیم .
- ۵- درباره ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی بکشیم.

نام و نام خانوادگی:

درس ۲ (مطالعات اجتماعی)

پایه: پنجم

آموزگار: خانم مقنی

۶- با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم کننده با کمک دیگران ، کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم .

۱۰- احساس ترس چند نوع است ؟ نام ببرید .

دو نوع ۱- ترس بجا ۲- ترس نابجا

۱۱- ترس بجا ، چه نوع ترسی است ؟

خداوند این نوع ترس ها را برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است. این گونه ترس ها بجا هستند و از انسان محافظت می کنند

۱۲- چند نمونه ترس بجا نام ببرید .

ترس از حیوانات درنده و موذی، ترس از بلندی ، ترس از صداهای وحشتناک

۱۳- با ترس هایمان چگونه باید برخورد کنیم ؟

۱- ابتدا چیزی را که از آن می ترسیم و میزان ترس از آن را مشخص کنیم .

۲- بزرگ ترها درباره ی ترس خود مشورت کنیم واز آن ها کمک بگیریم.

۳- دلیل ترس خود را شناسایی کنیم

۴- کم کم و به مرور زمان با پدیده ای که ما را می ترساند ، رو به رو شویم تا ترسمان بریزد.

۵- در موقع ترس از نام و یاد خدا کمک بگیریم

۶- درباره ی ترس خود با دیگران صحبت کنیم یا آن را نقاشی بکشیم.

۷- فیلم های وحشتناک تماشا نکنیم

۸- هرگز برای شوخی و تفریح دیگران را نترسانیم .

۱۴- آیا کسی که ترس بجا دارد ، ترسو است ؟ چرا ؟

خیر چون او احتیاط می کند و با این کار ، سلامت و جان خود را به خطر نمی اندازد .