تفکر و سبک زندگی هفتم

متوسطه اول

(نکات و خلاصه درس)

تمامی حقوق متعلق به مجتمع آموزشی و پژوهشی ثمین می باشد .

مهم ترین گام در انجام پروژه پژوهشی طرح سوال پژوهش است .

یک سوال پژوهشی مناسب ، شیوه گردآوری اطلاعات و مسیر پژوهش را برای ما روشن سازد .

مشاهده یعنی دریافت و درک هدفمند محیط اطراف یا یک موضوع خاص، از طریق حواس پنج گانه و ثبت این ه روش ها مشاهده نگاهی است دقیق ، بدون تفسیر و برداشت از سوی مشاهده گر

در سوال هایی که نظر و میزان علاقه گروهی خالین به موضوعی باید اندازه گیری و مقایسه شود ، شیوه مناسب گردآوری ، نظر سنجی است.

نظرسنجی اقداماتی است که برای نشان دادن عقاید مردم نسبت به یک موضوع، در یک محل خاص و در یک مقطع زمانی انجام میشود. شفاهی .مصاحبه/ کتبی : پرسش نامه

برای انجام پژوهش به طرح پژوهش نیازمندیم

طرح پژوهش به ما کمک میکند فعالیت های خود را بر اساس برنامه ای منظم و اندیشیده شده به پیش ببرند.

مهم ترین مواردی که در طرح پژوهشی عنوان با پرست پژوهش، هدف با اهداف پژوهش شیوه ای برای گردآوری ه برای ثبت اطلاعات از چه ابزاری استفاده کنیم.

برای نوشت عنوان پژوهش استفاده می کنیم. این عبارت با پرسش همان موضوعی کند و می خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

در برخی مواقع، عنوان پژوهش میتواند هدف کلی پژوهش هم باشد .

به شیوه گردآوری به ما کمک می کند که چگونه اطلاعات را گردآوری کنیم یعنی از کدام روش نظرسنجی یا مشاهده استفاده کنیم.

طراحی ابزار گردآوری اطلاعات به سوالات پژوهش و خلاقیت پژوهشگر بستگی دارد .

در مشاهده و نظرسنجی رعایت نکات (احترام به حریم شخصی افراد ، امانت داری در ارائه خدمات ، حفظ اطلاعات شخصی دیگران) الزامی است .

تهیه طرح پژوهش شامل : (عنوان یا پرسش پژوهش) ، هدف یا اهداف پژوهش ، شیوه گردآوری اطلاعات . ابزار گردآوری اطلاعات) و (طرح) پژوهش) است .

گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش پژوهش است .

یک گزارش پژوهش به طور ساده شامل : (طرح روی جلد (صفحه بسم الله) عنوان) یا پرسش پژوهش) هدف یا اهداف پژوهش) (شیوه گردآوری اطلاعات ابزار گردآوری اطلاعات نتایج پژوهش پاسخ پرسش پژوهش (پیشنهاد و سوال های جدید است).

نتایج پژوهش : پس از گردآوری اطلاعات ، یافتهها را بر اساس اهداف پژوهش طبقه بندی می کنیم

خود عبارت است از : مجموعه ای از ویژگی های جسمانی ، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی

یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود .

خودآگاهی یعنی: شناخت ما ، از خصوصیات ظاهری ، افکار ، باورها، ارزشها، عواطف ، نقاط قوت و ضعف خواسته ها، علایق، ترسها و یا نفرتهای ما از چیزهای مختلف .

عوامل موثر در رشد خود آگاهی پذیرش خود ، پذیرش دیگران و مسئولیت پذیری .

پذیرش خود : یعنی خودمان را با تمام ویژگیهایی که داریم ، قبول کنیم .

پذیرش دیگران : علاوه بر پذیرفتن خود ، دیگران را نیز همان گونه که ، بپذیریم و دوست داشته باشیم.

مسئولیت پذیری : انسانهایی که از خود آگاهی برخوردارند، در قبال خود و دیگران مسئولیت پذیرند و از زیر بار قبول مسئولیت، شانه خالی نمی کنند.

مسئولیت ها فرصتی هستند که نیروی جسمی ، روانی و اجتماعی شما را به چالش برمی انگیزانند.

مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی شماست

موانع خودآگاهی : غرور و تکبر، توقعات و انتظارات بیش از حد و همه چیز خواهی .

منشا اعتماد به نفس پذیرفتن خود واقعی است و بر مبنای صفات ، فضایل، شایستگی ها و استعدادهای واقعی ها و استعداد . که در انسان وجود دارند، شکل می گیرد .

غرور براساس صفات و ویژگیهای تخیلی و غیر واقعی شکل گرفته است .

انسان با مطالعه صفات دیگران میتواند رفتارهای خود را بشناسد و خود آگاهی خود را بیشتر کند .

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند (ز گهواره تا گور دانش بجوی) .

یادگیری چیست : آموختن علم و مهارتهای لازم در زندگی و یا توان درک کردن و فهمیدن .

چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری پیشرفت دانش ، تغییرات دانش و نیازهای روزمره انسان بر دانش جدید

انسان چه راههایی یاد می گیرد : مطالعه ، مشاهده ، تحقیق ، جست و جو ، تجربه ، پرسش .

مطالعه از طریق خواندن کتاب، روزنامه، مجلات یا از طریق رایانه و مشاهده پدیده های خلقت خداوند صورت می گیرد .

چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم؟

(۱)اهداف خود را از مطالعه مشخص کنیم.

(۲)انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهیم.

(۳) هنگام مطالعه ، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنیم.

(۴)زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنیم ۷ به خواب کافی توجه کنیم.

(۵)وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنیم .

(۶)سرعت مطالعه خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنیم .

(۷)زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنیم.

(۸)به خواب کافی توجه کنیم.

(۹) برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنیم .

(۱۰)عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنیم .

(۱۱) درباره موضوعی ای که مطالعه کرده ایم ، مجددا تمرکز کنیم .

تمرکز حواس هنگام مطالعه یعنی چنان خود را غرق در مطالعه کنیم که اولا به منظور نویسنده پی ببریم ثانیا به چیز دیگری جز آن نوشته فکر نکنیم .

یادداشت مطالب مهم یکی از مراحل خواندن است . به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم ، هدف گویند .

هدف:
- کوتاه مدت
- میان مدت
- بلند مدت

مدیریت زمان در اصل یعنی مدیریت بر رفتار و انجام به موقع کارهاست .

سبک زندگی ، شیوه ای است که یک فرد ، خانواده ، گروه طایفه یا یک ملت بر اساس باورها ، عقاید ، احساسات . تجربیات ، افکار ، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کند

بانک محتوای آموزشی SET

آسان و سریع مطالب مهم را مرور کنید و برای آزمون آماده شوید.

همین الان کلیک کن

ویدئو آموزشی

با ویدئوهای کوتاه درس به درس، مطالب درس را آسان و سریع یاد بگیرید.

خلاصه نکات

با خلاصه نکات درس به درس فقط به نکات مهم بهردازید و زمان را ذخیره کنید.

نمونه‌سوالات حل شده

با نمونه سوالات حل شده درس به درس، متال‌های مهم را ببینید و مفاهیم را آسان درک کنید.

دوره‌های آموزشی

با دوره‌های آموزشی وارد مسیر یادگیری شوید و گام به گام خود را در کل درس راحت کنید.

set.ir

www.youtube.com/@saminskill

www.aparat.com/set_ir_official

www.instagram.com/set.ir.shop

t.me/set_ir_levelup

@set_ir_levelup

@levelupset

۰۲۱۴۴۰۷۰۷۳۰

۰۹۰۲۷۱۴۳۴۰۲

اسکن کنید