

# پروژه های پیشنهادی نوروزی

## پایه هفتم



نوروز ۱۴۰۵

آینده از آن ماست!



## سلام به قهرمان‌های نوروزی!

نوروزتون مبارک! می‌دونیم که این روزها شاید کمی با روزهای دیگه فرق داشته باشه؛ شاید کمی دلشوره داشته باشیم یا نگران اتفاقاتی باشیم که دور و برمونه.

اما می‌خوام به رازی رو بهتون بگم: حتی توی سخت‌ترین روزها هم، شما قهرمان‌های واقعی هستین! این مجله نوروزی، یه جور نقشه گنجه!

نقشه‌ای که بهتون کمک می‌کنه تا در این روزها، ذهن زیباتون رو مشغول کارهای جالب و سرگرم‌کننده کنید.

این تکالیف و بازی‌های داخل مجله، مثل یه سپر محافظ عمل می‌کنن: هم برای ذهن خودتون و هم برای دل عزیزانتون.

وقتی شما مشغول یاد گرفتن چیزهای جدید، ساختن وسایل خلاقانه یا حل معما هستید؛ انگار دارید یه سنگر قوی برای روحتون می‌سازید. سنگری که جلوی غم‌ها و نگرانی‌ها رو می‌گیره و به جاش، شادی و هیجان رو مهمون دل‌هاتون می‌کنه.

یادتون باشه، حتی توی این روزهای سخت، ما می‌تونیم فضا و حال و هوای خونه رو قشنگ و دلنشین نگه داریم. می‌تونیم با کارهای کوچیک و بزرگ، به همدیگه انرژی مثبت بدیم و نشون بدیم که:

هیچ چیزی نمی‌تونه شادی و امید رو از ما بگیره.

پس بزن بریم سراغ این مجله هیجان‌انگیز! با هم یاد بگیریم، بخندیم و نوروزی پر از خاطرات خوب بسازیم. شما بهترین‌ها هستید و من به تک‌تک شما افتخار می‌کنم!

یه چیز دیگه بچه‌های گلم، «می‌دونیم که این روزها ممکنه فشار و استرس زیادی رو حس کنید؛ مخصوصاً با توجه به شرایط دنیای کنونی.

انتهای همین دفترچه، کلی نکته و تکنیک مفید هست؛ برای اینکه بتونید ذهنتون رو کنترل کنید و به آرامش برسید.

خوندنشون رو از دست ندید، چون واقعاً می‌تونه گره‌گشا باشه»

برای ما خیلی مهم هستین و توی تمام این لحظات بهتون فکر می‌کنیم.

خیلی مراقب خودتون باشین.

دفتر آموزشی دوره اول متوسطه

## پیام های آسمانی

### فعالیت ۱: طراحی موقعیت

۶ کارت کوچک درست کنید. روی هر کارت، یک موقعیت واقعی بنویسید:  
«در خانه کمک لازم است.....» / «دوستم ناراحت است.....» / «کسی در مدرسه مسخره می شود.....».  
زیر هر موقعیت، در مورد این دو گزینه بنویسید: راه بندگی خدا / راه نفس.  
بعد با توجه به آن موقعیت، خودتان یک گزینه را انتخاب کنید.

### فعالیت ۲: ساخت دفترچه آرزوها

۴ برگ کاغذ را تا کرده سپس با نخ یا منگنه آن ها را وصل کنید تا یک دفترچه درست شود. روی جلد، یک نقاشی از طبیعت بکشید.  
داخل دفترچه بنویسید:

- ✓ صفحه اول: «خدایا! امسال از تو چه می خواهم؟»
- ✓ صفحه دوم: «برای رسیدن به این خواسته می خواهم چه کار خوبی انجام دهم؟»
- ✓ صفحه سوم: «کدام نعمت ها به من امید می دهند؟»

## زبان و ادبیات فارسی

### فعالیت ۱: نامه نگاری

این روزها میهن عزیزمان در هوای غم و حماسه تنفس می‌کند و تمام ما ایرانیان احساسات چندگانه ای چون داغ، خشم، شور، هیجان و غرور را تجربه می‌کنیم. گاهی فقط نوشتن می‌تواند احساسات درونی آدمی را آن گونه که هست؛ بازتاب دهد. از قوی‌ترین راه‌های ابراز احساسات در قبال افراد و در موقعیت‌های مختلف، نامه‌نگاری است.

در گوشه‌ای از این خاک مقدس، مادرانی نفس می‌کشند که همین چند وقت پیش، قلبشان را در آغوش فرزندان‌شان به خاک سپردند و میناب قهرمان به یکباره داغدار ۱۶۸ فرشته شهید شد تا سندی دیگر از جنایات آمریکا و اسرائیل کودک‌کش بر صفحه تاریخ ثبت شود. داغ، داغ عمیقی بود که هر دلی را به درد می‌آورد.

نامه ای به مادران فرشته‌های شهید میناب بنویس و با ایشان در این غم جانکاه همدردی و همدلی کن، تا دقایقی با خواندن نامه تو، بار دلتنگی‌هایشان سبک‌تر شود.

### فعالیت ۲:

تصویری انتخاب شده است؛ دانش آموزان عزیز می‌توانند در ساحه‌های زیر به آفرینش اثر بپردازند: داستان پردازی، انشای ساختاری، بنادابی.



## فرهنگ و هنر

### فعالیت: «نوروز در خانه ما»

نوروز، جشن طبیعت و آیین کهن ماست که با لحظه‌های ناب عشق و صمیمیت در خانه‌ها گره خورده است. امسال، از تو می‌خواهیم با قلم و رنگ، زیبایی‌های گرم نوروز را در خانه خودت به تصویر بکشی. هر بخش از نوروز که قلبت را به تپش می‌اندازد؛ سوژه نقاشی تو خواهد بود.

### ایده‌هایی برای نقاشی تو:

- سفره‌ی هفت‌سین: نماد برکت و زندگی. چیدمان سفره، دعای تحویل سال، یا جزئیات کوچک آن.
- دید و بازدیدها: گردهمایی خانواده و دوستان، لبخندها، تعارفا و شادمانی مهمان‌نوازی.
- کاشت سبزه: مراحل کاشت و دیدن جوانه‌های امید و زندگی.
- آماده‌سازی خانه: تلاش اعضای خانواده برای نوکردن خانه، نشان‌دهنده‌ی عشق و همدلی.
- لحظه‌های شخصی: خاطره‌ی خاص تو از نوروز؛ یک بازی، یک هدیه، یا لحظه‌ی آرامش‌بخش کنار پنجره.

### نکاتی برای خلق اثر:

- رنگ‌ها: از رنگ‌های شاد و بهاری مانند سبز، صورتی، بنفش، زرد و طلایی استفاده کن.
- جزئیات: به لباس‌ها، چهره‌ها، وسایل خانه و عناصر طبیعی توجه کن.
- احساس: احساس خود را در نقاشی منعکس کن؛ هیجان، آرامش، یا محبت.

### منتظر دیدن خلاقیت تو هستیم!

این فعالیت به تو کمک می‌کند تا با دقت بیشتری به پیرامونت نگاه کنی، زیبایی‌های پنهان در سنت‌ها را ببینی و احساسات خود را از طریق هنر بیان کنی. همچنین، مهارت مشاهده و دقت تو را تقویت می‌کند.

## کاروفناوری – دست‌سازه

**فعالیت:** در این پروژه نوروژی، قرار است با هم یک وسیله کاربردی یا تزئینی با استفاده از وسایل دور ریختنی در خانه بسازیم. مثل بطری پلاستیکی، مقوا، پارچه، در بطری و...

کارهایی که باید انجام دهی:

۱- ایده‌پردازی:

- فکر کن چه وسیله‌ای می‌توانی بسازی؟ (مثلاً: یک جامدادی جالب، یک گلدان خوشگل، یک جعبه برای هدیه، یک دکوری دیواری و...)
- موادی که در خانه داری را نگاه کن و ببین با آن‌ها چه چیزی می‌شود ساخت.
- یک طرح ساده از وسیله نهایی‌ات، روی کاغذ بکش.

۲- جمع‌آوری وسایل:

- مواد بازیافتی که برای ساخت نیاز داری را جمع کن.
- ابزارهای لازم را هم آماده کن: قیچی، چسب (مایع یا حرارتی)، رنگ، قلم‌مو، خط‌کش، مداد. (مواظب کار با ابزار تیز یا داغ باش!)

۳- ساخت وسیله:

- طبق طرحی که کشیدی، شروع به ساخت کن.
- مواد را به هم وصل کن، برش بده، رنگ کن و هر کاری که لازم است انجام بده تا وسیله‌ات آماده شود.
- مهم: از مراحل ساختت چند تا عکس بگیر! (مثلاً: عکس قبل از شروع، عکس وسط کار، عکس بعد از رنگ کردن، عکس نهایی)

نکته: سعی کن خلاقیت به خرج دهی و وسیله‌ای بسازی که هم زیبا باشد و هم به درد بخورد!

## کاروفناوری – بازارچه

**فعالیت:** یک میان وعده ساده و مقوی (بومی منطقه خودتان) تهیه کنید، یک بسته بندی جذاب زیبا و بهداشتی برای عرضه و فروش میان وعده خود طراحی کنید و با وسایل در دسترس آن را بسازید. از مراحل تهیه این میان وعده فیلم و عکس تهیه کنید. در فیلم تهیه شده مواد لازم برای تهیه و مقدار هر کدام را زیر نویس کنید. ارزش غذایی هر کدام از مواد بکار رفته در آن را جستجو کنید و در کلیپ ۵ دقیقه‌ای درباره آن توضیح دهید و برای معلم کاروفناوری خود بفرستید.

## کاروفناوری – برنامه نویسی

تعطیلات نوروز فرصت زیبایی بالندگی و یادگیری است و تمرین مهارت‌های موردنیاز بازار کار جهانی در قالب بازی‌های ساده و جذاب. در این بخش تلاش می‌کنیم بر ارتقای سواد برنامه‌نویسی و تفکر رایانشی از طریق حل معماهای جذاب و ساده و طراحی و تولید ماشین‌های گلدبرگ الگوریتمی (استفاده از سازه‌های مکانیکی و ماشین‌های ساده در یک توالی الگوریتمی دارای ورودی، خروجی، شرط و حلقه) متمرکز شویم. کلیه فیلم‌های آموزشی محور برنامه نویسی و هوش مصنوعی از لینک زیر قابل دانلود هستند:

<https://lse.medu.gov.ir/fa/node/40585> و <https://lse.medu.gov.ir/fa/node/272484>

می‌توانید پروژه خود را با همراهی اعضای خانواده انجام داده و گزارش آن را شامل شناسنامه و فیلم اثر، با راهنمایی معلم درس کار و فناوری مدرسه خود، برای ما ارسال کنید.

**فعالیت:** ماشین گلدبرگ «آبیاری هوشمند باغچه نوروزی

هدف: یادگیری مفهوم ورودی/خروجی و توالی (Sequence).

قرار است یک سیستم بسازید که بدون نیاز به حضور شما، یک گلدان کوچک یا بذر سبزی نوروزی را آب‌دهی کند. وسایل مورد نیاز:

- ✓ یک بطری پلاستیکی خالی (مثل بطری آب معدنی).
- ✓ نخ یا نخ ماهیگیری.
- ✓ چسب قوی یا چسب حرارتی.
- ✓ یک لیوان کوچک یا ظرف آب.
- ✓ مقوا برای ساخت سکو.
- ✓ یک توپ کوچک (می‌تواند از فویل کاغذی مجاله شده باشد).

سناریو و دستور کار (الگوریتم):

۱. ورودی: توپ را از بالای یک سطح شیب‌دار (مثلاً روی تکه مقوا تا شده) رها کنید.
۲. فرآیند: توپ در پایین شیب به یک بطری پلاستیکی که به صورت یک اهرم (لی‌ور) تعبیه شده برخورد می‌کند.
۳. واکنش: برخورد توپ باعث می‌شود بطری کج شود و آب داخل آن از طریق یک نی یا سوراخ کوچک روی یک لیوان دیگر (که زیر آن قرار دارد) بریزد.
۴. خروجی: لیوان دوم که پر از آب می‌شود، به آرامی روی خاک گلدان شما خالی می‌شود و گیاه آبیاری می‌شود.

چالش خلاقانه: سعی کنید پروژه را طوری طراحی کنید که وقتی آب تمام شد، بطری دوباره به جای خود برگردد (استفاده از فنر یا سنگین‌تر کردن پایه بطری با سنگ‌ریزه).

## مطالعات اجتماعی

**فعالیت ۱:** در یک مجتمع آپارتمانی ۱۰ واحده، برخی همسایه‌ها در زمستان پنجره‌ها را باز می‌گذارند و بخاری را با حداکثر دما روشن نگه می‌دارند. این کار علاوه بر هدررفت گاز، باعث افزایش فشار روی شبکه گازرسانی می‌شود.

الف) اگر تو به عنوان یکی از ساکنان این مجتمع بخواهی آن‌ها را به صرفه‌جویی دعوت کنی، چه روشی را پیشنهاد می‌دهی و چرا؟  
ب) دو پیامد منفی این رفتار را برای جامعه و محیط زیست بنویس.

### فعالیت ۲: محاسبه و تصمیم‌گیری

یک خانواده در ماه بهمن، ۳۰۰ مترمکعب گاز مصرف کرده است. قیمت هر مترمکعب گاز ۱۵۰۰ تومان است.

الف) مبلغ قبض گاز این خانواده چقدر می‌شود؟  
ب) اگر این خانواده دمای خانه را ۲ درجه کاهش دهد (که باعث ۱۰٪ صرفه‌جویی می‌شود)، در یک ماه چقدر در مصرف گاز (به مترمکعب) و چقدر در هزینه (به تومان) صرفه‌جویی می‌کند؟  
پ) به نظرت این پول صرفه‌جویی شده را می‌توان در چه کارهای مفید دیگری هزینه کرد؟ (دو مورد بنویس)

## علوم تجربی

### فعالیت:

زیردریایی‌ها با تغییر چگالی (جرم حجمی) خود، قادر به جابه‌جایی عمودی در اعماق آب هستند. به بیان دقیق‌تر، زمانی که چگالی زیردریایی از چگالی آب فراتر رود، جسم غرق شده و در صورت کاهش چگالی نسبت به محیط پیرامون، به سمت سطح آب حرکت می‌کند؛ همچنین در شرایطی که چگالی جسم با مایع برابر گردد، حالت غوطه‌وری رخ می‌دهد.

حال یک تخم‌مرغ را در نظر بگیرید؛ با توجه به اینکه چگالی تخم‌مرغ مقداری ثابت است و امکان تغییر در ساختار آن وجود ندارد، به نظر شما چگونه می‌توان شرایطی فراهم آورد که این جسم (بدون تغییر در چگالی خود) رفتاری مشابه یک زیردریایی داشته باشد و در آب بالا و پایین برود؟  
در همین راستا، آیا با پدیده‌ی "چاله‌های هوایی" که هواپیماها در حین پرواز با آن مواجه می‌شوند، آشنایی دارید؟ به نظر شما چه پیوند علمی و منطقی میان نتایج این آزمایش و علت وقوع چاله‌های هوایی می‌توان برقرار کرد؟»

**فعالیت:** الگوسازی با اعداد طبیعی و ارتباط آن با مفاهیم فصل پنجم کتاب درسی پایه هفتم

ا) ابتدا در خانه های آبی رنگ جدول، شمارنده های عدد ۲۴ را با این قانون بنویس که عددی که در هر خانه می نویسی باید دو برابر عدد سمت چپش باشد و همچنین باید ۳ برابر عدد بالای آن باشد.

۱					

ب) حالا سایر خانه های جدول را، با همان قوانین قسمت قبل، کامل کنید.

پ) خاصیت اول این جدول این است که اگر عددی در این جدول باشد همه شمارنده های آن هم در این جدول هستند، مثلاً می توانید با نگاه کردن به جدول مشخص کنید که ۵۴ چند شمارنده دارد؟

ت) خاصیت دیگر این جدول این است که اگر دو عدد در این جدول باشند بزرگترین شمارنده مشترک آنها هم در این جدول است. مثلاً

می توانید با نگاه کردن به جدول (۲۴, ۵۴) را مشخص کنید.

ث) آیا می توانید خاصیت دیگری از این جدول مانند قسمت (ت) ولی در مورد کوچکترین مضرب مشترک بیان کنید و بعد با یک مثال آن را توضیح دهید؟

ج) یک عدد طبیعی را مربع کامل می نامیم اگر جذر آن هم، عدد طبیعی باشد. در جدول خودمان همه اعداد مربع کامل را مشخص کنید. آیا محل این اعداد در جدول نظم مشخصی دارد؟

چ) چه ویژگی های جالب دیگری در این جدول می بینید؟

## زبان انگلیسی

### فعالیت:

نوروز یکی از زیباترین سنت‌های ایرانی است که شما به همراه خانواده به دیدن اقوام، دوستان و آشنایان می‌روید. این دید و بازدیدها فرصت خوبی برای آشنایی بیشتر شما با اعضای خانواده و بستگانتان است.

در کتاب Prospect 1 یاد گرفته‌اید؛ چگونه به زبان انگلیسی، خود و دیگران را معرفی نموده و درباره سن، اعضای خانواده، ظاهر و علایق افراد صحبت کنید. بنابراین لیستی از کسانی که ملاقات می‌کنید تهیه و ضمن نوشتن نام و نام خانوادگی، اطلاعات زیر را در مورد هر کدام به زبان انگلیسی بنویسید:

نوع نسبت آن‌ها با شما (عمو - دایی - خاله - عمه - پسرعمو - پسر عمه - دختر عمو ..... همسایه، آشنا)  
سن و شغل و آدرس محل زندگی و شکل ظاهری (از نظر قد و سن و پوشاک)، غذا و نوشیدنی مورد علاقه

**نکته: تمام پروژه باید به زبان انگلیسی نوشته شود.**

### فرایند انجام فعالیت:

1. تهیه فهرست افراد ملاقات‌شده  
در طول دید و بازدیدهای نوروزی، جدولی از افرادی که آن‌ها را ملاقات کرده‌اید تهیه کنید. مانند عمو، دایی، خاله، عمه، پسرعمو، دخترعمو، پسرخاله، دخترخاله، همسایه یا دوستان خانوادگی.
2. نوشتن نوع نسبت با خود  
در ستون مقابل نام هر فرد، نوع نسبت او با خود را به زبان انگلیسی بنویسند. (مانند: uncle, aunt, cousin, neighbor ...).
3. ثبت اطلاعات فردی  
برای هر فرد در ستون‌های متفاوت اطلاعاتی مانند سن تقریبی، شغل و محل زندگی (آدرس یا نام شهر/محل) بنویسید.
4. توصیف ظاهر افراد  
ظاهر افراد را در ستون دیگری به زبان ساده توصیف کنید؛ شامل سن (young / old) و قد (tall / short)
5. غذا و نوشیدنی مورد علاقه  
یک ستون جدول درباره غذا و نوشیدنی مورد علاقه آن فرد، اختصاص دهید.
6. فایل صوتی  
اطلاعات افراد را در قالب چند جمله بیان نموده و صدای خود را ضبط کنید.
7. حجم و شکل پروژه  
پروژه می‌تواند در 1 تا 2 صفحه نوشته شود. بهتر است اطلاعات هر فرد به صورت منظم و خوانا نوشته شود.
8. خلاقیت در ارائه  
برای جذاب‌تر شدن پروژه از نقاشی ساده یا تهیه پاورپوینت با تصاویر کوچک برای معرفی افراد استفاده کنید.

## زبان عربی

### فعالیت ۱:

دانش آموزان عزیز؛ لطفا جاهای خالی را بر اساس ترجمه متن با فعل های ماضی مناسب کامل کنید.

- ❖ فی لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ مِنْ لِيَالِي الشِّتَاءِ ..... فِي عُرْفَةِ الْجُلُوسِ. ( فعل مناسب با جَلَسَ )
- ❖ أَشْعَلَ أَبِي الْمِدْفَأَةَ فَصَارَ الْجَوْ دَافِتًا.
- ❖ بَعْدَ قَلِيلٍ ..... أَبِي: الْغَازُ نِعْمَةٌ كَبِيرَةٌ. ( فعل مناسب با قَالَ )
- ❖ لِذَلِكَ أَغْلَقْنَا الْأَبْوَابَ وَالنَّوَاذِ جَيِّدًا.
- ❖ وَعِنْدَمَا ..... مِنَ الْعُرْفَةِ أَطْفَأْنَا الْمِدْفَأَةَ. ( فعل مناسب با خَرَجَ )
- ❖ أُمِّي ..... سَنَا وَ.....: أَنْتُمْ أَوْلَادٌ وَأَعُونَ. ( فعل مناسب با شَكَرَ - قَالَ )
- ❖ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ تَعَلَّمْنَا أَنَّ إِقْتِصَادَ الْغَازِ عَمَلٌ جَيِّدٌ.

#### ترجمه:

در شبی سرد از شب‌های زمستان در اتاق نشیمن نشستیم. پدرم بخاری را روشن کرد، پس هوا گرم شد. کمی بعد پدرم گفت: گاز نعمت بزرگی است. بنابراین درها و پنجره‌ها را خوب بستیم. و وقتی از اتاق بیرون رفتیم، بخاری را خاموش کردیم. مادرم از ما تشکر کرد و گفت: شما بچه‌های آگاهی هستید. در آن شب یاد گرفتیم که صرفه‌جویی در گاز کار خوبی است.

دانش آموزان عزیز لطفاً با توجه به متن بالا به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) أَيْنَ جَلَسْنَا فِي اللَّيْلَةِ الْبَارِدَةِ؟

ب) مَنْ أَشْعَلَ الْمِدْفَأَةَ؟

ج) مَاذَا قَالَ الْأَبُ عَنِ الْغَازِ؟

د) مَاذَا فَعَلْنَا عِنْدَ الْخُرُوجِ مِنَ الْعُرْفَةِ؟

### فعالیت ۲:

دانش آموزان عزیز؛ با کمک آیات قرآن و احادیث شریف دوست خود را به درست مصرف کردن سفارش کنید. ( حداقل چهار عبارت قرآنی یا حدیث به همراه ترجمه آن بنویسید ).

## بازی های مهارتی و توسعه فردی

### فعالیت: اتاق فرار فرماندهی آرامش در طوفان

داستان: شما در مرکز فرماندهی یک سفینه فضایی هستید. یک طوفان مغناطیسی شدید در حال نزدیک شدن است و سیستم های هشدار سفینه، پیام های ترسناکی می فرستند. مغز فرمانده (شما) باید در برابر تکانه های ترس، مقاومت کند و با آرامش دستورات صحیح را صادر کند تا سفینه منفجر نشود. وسایل مورد نیاز: کاغذ و خودکار، ماژیک های رنگی. یک کتاب یا مجله. تایمر (یا گوشی برای زمان بندی).

### مراحل اتاق فرار (چالش مغز):

#### ۱- دروازه ممنوعه (تمرین شکارچی کلمه ممنوعه)

- سناریو: درب اتاق فرمانده قفل است و یک صدای ربانی می گوید: برای ورود، دستورالعمل را بخوانید، اما هرگز نام دشمن (کلمه "و") را بر زبان نیاورید!
- چالش: یکی از اعضای خانواده یک متن از کتاب یا مجله را انتخاب می کند. شما باید متن را با صدای بلند برای بقیه بخوانید.
- قانون: هر بار که به کلمه «و» می رسید، باید سکوت کنید اگر اشتباه کنید، تایمر ۱۰ ثانیه عقب می رود!
- هدف: تقویت تمرکز و کنترل تکانه کلامی (مهار شناختی).

#### ۲- تونل رنگ های فریبنده (تمرین رویا پردازی معکوس)

- سناریو: سفینه وارد تونل نور شده است. سنسورها گیج شده اند. شما باید رنگ واقعی را تشخیص دهید، نه آنچه می بینید.
- چالش: روی کاغذها، نام رنگ ها را با جوهر متفاوت بنویسید (مثلاً کلمه «آبی» را با ماژیک قرمز بنویسید).
- قانون: باید سریع نام رنگ جوهر را بگویید (قرمز)، نه کلمه ای که نوشته شده (آبی). باید ۱۰ کارت را در کمتر از ۲۰ ثانیه درست بگویید تا سیستم هشدار خاموش شود.
- هدف: تقویت کنترل شناختی قوی و سرعت پردازش مغز (قشر پیش پیشانی).

#### ۳- مجسمه های یخی (تمرین مجسمه ساز پناهگاه)

- سناریو: طوفان باعث یخ زدن سیستم های حرکتی شده است. برای نجات، نباید تکانه حرکتی داشت.
- چالش: همه اعضای خانواده در اتاق می ایستند. یک نفر «فرمانده» است و موقعیت های خنده دار یا عجیب را توصیف می کند (مثلاً: «دارید یک لیموی ترش و خیلی سرد می خورید!» یا «مورچه دارد داخل پیراهنتان تند راه می رود!»).
- قانون: دانش آموز و سایر بازیکنان نباید بخندند، تکان بخورند یا صورت خود را تغییر دهند. باید مثل مجسمه محکم بمانند.
- هدف: کنترل تکانه های حرکتی و مدیریت واکنش های احساسی در موقعیت های دشوار.

#### ۴- کلید نهایی: تنفس رنگین کمان

- سناریو: طوفان فروکش کرد اما برای باز کردن درب خروجی، باید ضربان قلب را به حالت عادی برگرداند.
- چالش: همه روی زمین می نشینند. چشمان شان را می بندند.
- عملیات: ۴ ثانیه نفس بکشند (تصور کنند رنگ قرمز آرامش وارد شکم می شود)، ۲ ثانیه نفس را حبس کنند و ۶ ثانیه نفس را بیرون بدهند (تصور کنند رنگ آبی استرس را بیرون می برد). این چرخه را ۵ بار تکرار کنید.
- پایان: با آرامش کامل، جمله «ما بر طوفان غلبه کردیم» را زمزمه کنید.

## تربیت بدنی

### فعالیت: خرچنگ

اهداف بازی: افزایش تعادل، چابکی، هماهنگی، استقامت عضلانی و بهبود سیستم تنفسی.

وسایل مورد نیاز: تعدادی بالش یا بالشتک

نحوه اجرا:

تعدادی بالشتک را روی هم دیگر به صورت مرتب میچینیم و نفرات در کنار بالشتک ها قرار دارند و از نقطه شروعی که مشخص شده نفرات باید با فرمان شروع که توسط یکی از اعضای خانواده داده می شود بالشتک ها را به صورت حرکت خرچنگمانند به نقطه دیگری که مشخص شده منتقل نمایند برنده بازی کسی است که زود تر توانسته باشد بالشتک ها را جابجا و مرتب بر روی هم بچیند.

در صورتی که هنگام جابجا کردن بالشتک ها، بالشتک از روی خرچنگ (شکم بازیکن) به زمین افتاده شود مجدد باید از همون نقطه بالشتک را برداشته و ادامه مسیر را طی نماید.

در مراحل بعد میتوان بالشتک ها را در دو نقطه متفاوت به فاصله مشخص روی زمین به صورت مرتب چیده و نفرات کنار بالشتک ها قرار می گیرند در این حالت نفرات باید در مدت زمان مشخص شده بالشتک های نفر مقابل را بردارند و حمل کنند و در نهایت هر کس که در مدت زمان مشخص شده بالشتک های بیشتری را جمع کرده باشد برنده بازی محسوب می شود.



## در روزهای سخت آرامش داشته باشیم...

### «نفس آرام مریم» — وقتی فقط صدای انفجار می پیچد!

#### موقعیت:

مریم روی فرش کنار مادرش نشسته بود. صدای انفجار از دور آمد، شیشه‌ها لرزیدند. قلبش تند تند می زد. مادر گفت: «بریم سراغ نفس کشیدن سه تایی. سه ثانیه دم، چهار ثانیه نگه دار، پنج ثانیه بیرون بده.» اول سخت بود، ولی بعد حس کرد انگار صدای بمب‌ها از مغزش دورتر شد.

#### درس:

وقتی می ترسیم، بدنمون فکر می کنه واقعاً در خطر. با نفس‌های آهسته می تونیم به مغزمون پیام بدیم: الان شرایط امن تره. نفس کشیدن یعنی بازگشت به لحظه اکنون.

#### تمرین:

سه بار در روز، چند دقیقه فقط نفس‌هایت را بشمار — ۳ ثانیه دم، ۴ ثانیه مکث، ۵ ثانیه بازدم. ببین چطور حس بدنت عوض می شود.

### «کوله پشتی احساسات» — وقتی نمی دونی دقیقاً ناراحتی یا عصبی!

#### موقعیت:

سامان گفت: «نمی دونم چرا هم دلم می لرزه هم دلم می خواد داد بزنم.» مشاور گفت: «احساسات رو مثل وسایل توی یه کوله پشتی در نظر بگیر. اگه فقط حملشون کنی، خسته ت می کنن. ولی اگه درشونو باز کنی و ببینی چی توشه، سبک می شی.»

#### درس:

ترس، خشم، ناراحتی یا دل‌تنگی دشمن ما نیستن؛ فقط علامتن تا بفهمیم چی نیاز داریم. گفتن جمله‌هایی مثل «می ترسم» یا «عصبانی‌ام» باعث می شود مغزمون تعادل پیدا کند.

#### تمرین:

هر شب قبل از خواب سه احساسی که در روز تجربه کردی بنویس، کنار هر کدوم فقط یه جمله بنویس: «الان چه کمکی لازم دارم؟»

### «دست یاری علی» — با هم بودن یعنی قوی تر بودن!

#### موقعیت:

علی وقتی صدای انفجار اومد دید برادر کوچکش خودش رو جمع کرده و گریه می کند. رفت کنارش نشست. همین کافی بود تا ترس برادرش کمتر بشه.

#### درس:

کمک همیشه معنی حرف زدن یا راه حل دادن نداره. گاهی فقط حضور آروم یه نفر، مثل دیوار امنه. در شرایط سخت، با هم بودن یکی از قوی‌ترین داروهای ضد استرس است.

#### تمرین:

یه دوست یا فامیل که این روزها استرس داره رو پیدا کن و فقط باهاش وقت بگذرون، بدون اینکه بخوای حتماً نصیحتش کنی.

## «نور کوچکی توی دل تاریکی» — تمرکز بر چیزهای کوچک خوب!

### موقعیت:

برق رفته بود. مائده شمع روشن کرد و گفت: «می بینی؟ همین نور کوچیکم فرق داره با تاریکی مطلق.»

### درس:

مغز ما تو شرایط سخت دنبال خطر می گرده، اما اگه خودمون بهش یاد بدیم چیزای خوب کوچیک رو هم ببینه، حس آرام تری پیدا می کنیم.

### تمرین:

هر شب سه چیز کوچک خوب از روزت بنویس. مثل: یه تماس، بوی چای، یا لبخند یه نفر.

## «رنگ آمیزی ذهن» — سفر خیال برای آرامش!

### موقعیت:

امیر در ذهنش خودش را کنار دریا تصور کرد، دریا آرام بود، موجها آرام صدا می دادند. صدای انفجارها کمتر آزارش داد.

### درس:

وقتی محیط بیرونی پر از صدا و تنش است، می توانیم “پناهگاه ذهنی” بسازیم. مغز نمی فهمد خیال است یا واقعیت؛ اگر تصویر آرام ایجاد کنی، بدن آرام می شود.

### تمرین:

چشمانت را ببند، مکانی آرام را مجسم کن و با جزئیات رنگ، صدا و بو بسازش. — کوه، پارک، یا هرچی. هر بار استرس گرفتی، چند دقیقه فقط به اونجا برو.

## «دیوار خیال» — محافظ ذهن باش

### موقعیت:

مهمسا وقتی از اخبار ترسناک می ترسید، در ذهنش دیواری ساخت که فقط خبرهای مفید را رد می کرد. یاد گرفت به خودش بگه: «لان وقت دیدن اینا نیست.»

### درس:

ذهن هم مثل بدن مرز داره. تو انتخاب می کنی چی وارد ذهن باشه. محدود کردن خبرهای ترسناک یعنی محافظت از آرامش خودت.

### تمرین:

یه زمان مشخص برای دیدن اخبار بذار (مثلاً بعدازظهر)، بقیه روز ذهنتو از اخبار دور نگه دار.

### «دانه امید» — یعنی هنوز فردا هست

#### موقعیت:

رضا در حیاط خانه‌اش به دانه کاشت. گفت: «می‌خوام وقتی اوضاع خوب شد؛ این درخت سایه بده.»

#### درس:

امید یعنی باور کنی اوضاع می‌تونه عوض بشه. هرکار کوچیکی برای آینده انجام بدی، ذهنت قوی‌تر می‌شه.

#### تمرین:

یه کار یا هدف کوچیک برای آینده تعیین کن — مثل نوشتن دفتر روزانه، نامه‌ای برای «خودت در روزهای آرام‌تر» یادگیری یه مهارت جدید یا حتی مراقبت از یه گیاه.

### «صدای دل خودت» — گوش دادن درونی

#### موقعیت:

محمد بعضی روزها بی‌حوصله می‌شد، ولی نمی‌فهمید چرا. یاد گرفت چند دقیقه ساکت بشینه و از خودش بپرسه: «الان چی نیاز دارم؟ خواب؟ حرف؟ خنده؟» جواب رو کم‌کم یاد گرفت.

#### درس:

همه جواب‌ها بیرون نیست. یاد بگیر به درونت گوش بدی؛ این یعنی احترام به خودت.

#### تمرین:

یه دقیقه در سکوت بشین، فقط به بدنت و فکرت گوش بده. ببین الان واقعاً چی لازم داری.

### «شجاعت واقعی» — ترسیدن اما ادامه دادن

#### موقعیت:

یلدا از صدای انفجارها می‌ترسید ولی رفت به مادرش کمک کرد پنجره‌ها رو ببوشونن. بعد گفت: «می‌ترسم، ولی می‌خوام کمک کنم.»

مادر لبخند زد: «این یعنی شجاعت واقعی.»

#### درس:

شجاعت یعنی با وجود ترس حرکت کنی، نه بدون ترس بودن.

#### تمرین:

یکی از ترس‌های کوچکت رو انتخاب کن و قدم کوچکی سمتش بردار — فقط یه قدم. بعد خودت رو تشویق کن.

### «قصه دوباره زندگی» — ساختن بعد از سختی

#### موقعیت:

بعد از چند هفته که اوضاع بهتر شد، بچه‌های مدرسه تصمیم گرفتن دیوار ترک‌خورده‌ی کلاسشون رو رنگ کنن. سارا گفت: «بازم می‌تونیم باور کنیم زندگی ادامه داره.»

#### درس:

وقتی سختی‌ها رو به فرصتی برای ساختن تبدیل می‌کنی، ازش قوی‌تر بیرون می‌ای.

#### تمرین:

یه جمله شخصی برای امیدت بنویس. مثل: «من از دل تاریکی، چراغ خودم رو پیدا می‌کنم.»

## سلام به نوجوانان خلاق و پرنرژی!

تعطیلات نوروز همیشه وقت استراحت و تفریح است، اما امسال یک فرصت طلایی داریم تا در کنار عیدی گرفتن، یک کار بزرگ ملی هم انجام دهیم. حتماً شنیده‌اید که مصرف گاز در کشورمان خیلی بالا رفته؛ این یعنی ممکن است در آینده با کمبود انرژی روبرو شویم. اما خبر خوب این است که کلید حل این مشکل در دستان شماست!

**ماجرای «پویش نبض انرژی» چیه؟**

ما معتقدیم شما نوجوانان، بهترین کسانی هستید که می‌توانید روی خانواده و اطرافیان تاثیر بگذارید. شرکت ملی گاز با همکاری مدرسه‌تان، مسابقه‌ای به نام «نبض انرژی | به وقت نوجوان» طراحی کرده تا شما در روزهای نوروز، قهرمان خانواده خودتان باشید.

**چطور وارد این چالش بزرگ شویم؟**

مسابقه «نبض انرژی» یک بازی هوشمندانه برای مدیریت مصرف گاز است. برای شروع، فقط کافی است این ۵ گام را بردارید. همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر به فیلم و فایل پیوستی که در اختیارتان قرار داده می‌شود مراجعه کنید.

۱. ثبت‌نام طلایی: به سایت [nabzenergy.ir](http://nabzenergy.ir) بروید و با شماره همراه خود ثبت‌نام کنید.
۲. تکمیل پروفایل: اطلاعاتتان را کامل کنید تا اولین امتیازها به حسابتان واریز شود. در حساب کاربری، مسیر پیشرفت و جوایز انتظارتان را می‌کشد!
۳. شبکه‌سازی در دید و بازدیدها: بعد از ثبت‌نام، سایت به شما یک «کد اختصاصی» می‌دهد. در مهمانی‌های عید، فامیل و آشنایان را به این پویش دعوت کنید. هر کسی که با کد شما عضو شود، امتیاز شما را تصاعدی بالا می‌برد.
۴. عملیات کنتور: اگر خانه‌تان کنتور مستقل دارد، هر هفته از آن عکس بگیرید و بارگذاری کنید. اگر کنتور مشترک دارید، نگران نباشید! می‌توانید در سایت یک «کلونی» بسازید و همسایه‌ها را هم همراه کنید.
۵. دوشنبه‌های انرژی: با ثبت کاهش مصرف، وارد قرعه‌کشی بزرگ «دوشنبه‌های انرژی» می‌شوید و شانس برنده شدن جوایز ویژه را خواهید داشت.

**جایزه‌ها چیه؟**

در پلتفرم نبض انرژی، فعالیت‌های شما (بازی، دعوت دیگران، ثبت کنتور) تبدیل به دو چیز می‌شود:

- ۱- انرژی: که می‌توانید آن را به کارهای خیرخواهانه و طرح‌های اجتماعی هدیه دهید.
  - ۲- جایزه نقدی: که می‌توانید در فروشگاه‌های معتبری مثل (آپ و ستاره یک) خرج کنید یا با آن بازی بخرید!
- چرا شرکت در این پویش مهم است؟** بچه‌ها، هدف ما فقط یک مسابقه نیست. ما می‌خواهیم با هم یاد بگیریم چطور از منابع کشورمان محافظت کنیم. شما با قدرت «اقتناع» و «ارتباطات» خود در فامیل، می‌توانید موجی بسازید که از زمستان‌های سرد و قطعی گاز جلوگیری کند.