



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

معاونت آموزش متوسط

دفتر آموزش دوره اول متوسط

پروژه‌های پیشنهادی نوروزی پایه هشتم

آینده

از آن ماست!



نوروز ۱۴۰۵



سلام به قهرمان‌های پایه هشتمی!

نوروزتون پر از لبخند و حال خوب! یک سال بزرگتر شدید، تجربه‌هاتون بیشتر شده و حالا وقتشه که نشون بدین چقدر می‌تونین باهوشمندی بیش‌تر، خلاق‌تر و قوی‌تر از قبل بدرخشین.

می‌دونید که توی دنیا گاهی با سوال‌ها و چالش‌هایی روبه‌رو می‌شین، اما شما یاد گرفتین که توی هر موقعیتی دنبال راه‌های تازه و امیدآفرین بگردین.

مجله نوروزی امسال مثل یه مسیر ماجراجویی جدید. پر از لحظه‌هایی که ذهن و دل شما رو به فکر و لبخند و هیجان دعوت می‌کنه.

با هر صفحه‌اش می‌تونین یه قدم جدید بردارین، یه چیز تازه یاد بگیرین، یه ایده بسازین و یه لحظه زیبا رقم بزنین. یادتون باشه، قهرمان بودن فقط به معنی قوی بودن نیست؛ بلکه علاوه بر اون میشه با مهربونی، تلاش و امید، دنیای اطرافمون رو بهتر کنیم.

پس آماده‌اید؟ بزن بریم سراغ ماجراجویی نوروزی‌مون!

با هم خلاقیت رو کشف کنیم، بخندیم و نوروزی بسازیم که تا مدت‌ها، توی خاطرمون بمونه. به شما افتخار می‌کنیم، قهرمان‌های آگاه و پیرانرژی پایه هشتم!

بچه‌ها، یه نکته کلیدی! می‌دونیم که این روزا حال و هوای دنیا شاید یه کم رو اعصاب باشه و باعث بشه استرس بگیریم. ولی خبر خوب اینه که انتهای این دفترچه کلی ترفند و روش‌های مفید برای اینکه ذهنتون رو آرام نگه دارید و اضطراب رو کم کنید؛ براتون گذاشتیم.

حتماً بخونیدشون، قول می‌دیم که حسابی حالتون رو بهتر می‌کنه. #

برامون خیلی مهم هستین و در تمام این لحظات به فکرتون هستیم. @

خیلی مراقب خودتون باشین.

دفتر آموزش دوره اول متوسطه



پیام های آسمانی

فعالیت ۱:

هدف: آشنایی دانش آموزان با داستان های قرآنی مرتبط با مفاهیم نوروز (مانند نو شدن، امید، رستاخیز) و تحلیل پیام های آن ها.

موضوع: هردانش آموزی یک داستان قرآنی (مانند داستان حضرت یونس، داستان حضرت ابراهیم، داستان اصحاب کهف) را انتخاب کند که به نحوی با مفاهیم نوروز مرتبط باشد. می توانید نتایج تحقیق خود را به صورت یک مقاله یا ارائه چند رسانه ای ارائه سر کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت ۲:

هدف: جمع آوری آداب و رسوم نوروز از دیدگاه دینی و فرهنگی، تقویت مهارت های تحقیق و نویسندگی.

موضوع: دانش آموزان عزیز با مصاحبه با بزرگترها، تحقیق در منابع مکتوب و بررسی آداب و رسوم شهر و روستای خود، مطالب مرتبط با نوروز را جمع آوری و در یک کتابچه تنظیم کنید.

زبان و ادبیات فارسی

فعالیت:

این روزها میهن عزیزمان در هوای غم و حماسه تنفس می کند؛ و تمام ما ایرانیان احساسات چندگانه ای چون داغ، خشم، شور، هیجان و غرور را تجربه می کنیم. گاهی فقط نوشتن می تواند احساسات درونی آدمی را آن گونه که هست، بازتاب دهد. از قوی ترین راه های ابراز احساسات در قبال افراد و در موقعیت های مختلف، نامه نگاری است.

پس تو هم دست به کار شو و برای جان ایران، رهبر شهیدمان، نامه ای بنویس و از اعماق قلبت با او سخن بگو. از دلنگی های بنویس و از لحظه لحظه های روزهایی که بعد از او محکم و استوار ایستادیم و جهان، شکوه عشق، عزت و باورمان را دید و مثل همیشه در مقابل این ملت و رهبر شهیدش سر فرود آورد. از اراده محکم بر ادامه این مسیر نورانی برای داشتن ایرانی آزاد و عزتمند با او سخن بگو. او تمام امیدش به توست برای ساختن ایران قوی.



فرهنگ و هنر

فعالیت:

«سنت‌های زیبا و ماندگار نوروز»

دانش آموز عزیز با استفاده از نقاشی، نوشته‌ی کوتاه و تزیین با رنگ یا برچسب، پوستری فرهنگی طراحی کنید که یکی از آیین‌های نوروز (مانند چهارشنبه‌سوری، هفت‌سین یا دید و بازدید) را به تصویر می‌کشد. هدف از این فعالیت حفظ و گسترش فرهنگ ایرانی و آشنایی با ریشه‌های معنوی نوروز می‌باشد.

علوم تجربی

سوال:

در مدارهای الکتریکی، برای اندازه‌گیری «شدت جریان» از دستگاه آمپرسنج و برای اندازه‌گیری «اختلاف پتانسیل» از ولت‌سنج استفاده می‌شود. با توجه به اصول الکتریسیته، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

الف) چرا ولت‌سنج به صورت موازی به دو سر اجزای مدار (مانند مقاومت یا منبع تغذیه) متصل می‌شود؟ بالا بودن مقاومت داخلی این دستگاه چه نقشی در دقت اندازه‌گیری دارد؟

ب) به چه علت آمپرسنج باید به طور متوالی (سری) در مدار قرار گیرد؟ توضیح دهید چرا مقاومت داخلی آمپرسنج باید بسیار ناچیز (نزدیک به صفر) باشد؟

کاروفناوری – دست‌سازه

فعالیت:

تکلیف مهارت‌محور – چراغ هوشمند خانگی

با استفاده از وسایل ساده (LED، باتری، کلید یا حسگر ساده)، مدلی از یک چراغ هوشمند طراحی کنید که همزمان با باز شدن در روشن شود.

✓ نقشه مدار، وسایل مورد استفاده و فیلم کوتاه از عملکرد آن را تهیه کنید.

پرسش:

فرض کنید که در یک مدار الکتریکی ۴ مقاومت به صورت سری و موازی وجود دارد، حاصل مقاومت کل باید ۱۰ اهم شود. اگر اندازه هر مقاومت بین ۲ تا ۵ اهم باشد، با چه ترکیبی از مقاومت‌ها ساخت این مدار ممکن است؟



کار و فناوری – برنامه نویسی

تعطیلات نوروز فرصت زیبایی بالندگی و یادگیری است و تمرین مهارت‌های موردنیاز بازارکار 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>

در ادامه، شرح کامل جزئیات و نحوه طراحی و پیاده‌سازی یک مدل ماشین گلدبرگ الگوریتمی و یک معمای کاغذی جذاب ارائه خواهد شد. دانش‌آموزان عزیز می‌توانند پروژه خود را با همراهی اعضای خانواده شان انجام داده و گزارش آن‌ها را شامل شناسنامه و فیلم اثر، با راهنمایی معلم درس کار و فناوری مدرسه خود، برای ما ارسال کنند.

معمای الگوریتمی «رمزگذاری سفره هفت‌سین»

هدف: یادگیری مفهوم مرتب‌سازی (Sorting) و الگوریتمی.

داستان: سفره هفت‌سین شما آماده است، اما برچسب‌های نام هر «سین» با هم قاطی شده‌اند. شما باید با استفاده از یک روش الگوریتمی خاص، آن‌ها را مرتب کنید.

وسایل مورد نیاز:

- ۷ تکه کاغذ کوچک (مثل کارت).
- خودکار.
- یک میز یا زمین صاف.

سناریو و دستور کار (الگوریتم)

فعالیت ۱: روی ۷ کارت، نام سین‌های مورد نظر خود را بنویسید (مثلاً: سیر، سکه، سنجد، سبزی، سیب، سماق، سرکه).

فعالیت ۲: کارت‌ها را روی میز به صورت نامرتب پخش کنید

فعالیت ۳: بازی «مرتب‌سازی انتخابی»

- به تمام کارت‌ها نگاه کنید و کوچک‌ترین یا بزرگ‌ترین کلمه را از نظر حروف الفبا پیدا کنید.
- آن کارت را بردارید و در اولین جای ردیف سمت راست بگذارید.
- حالا دوباره به کارت‌های باقی‌مانده نگاه کنید، دوباره کوچک‌ترین/بزرگ‌ترین را پیدا کنید و کنار کارت قبلی بگذارید.
- این کار را آنقدر تکرار کنید تا همه کارت‌ها به ترتیب الفبا کنار هم قرار بگیرند.

چالش خلاقانه: حالا سعی کنید همین کار را با «مرتب‌سازی حبابی» انجام دهید: فقط اجازه دارید کارت‌های همسایه

را با هم مقایسه کنید و جابه‌جا کنید تا همه مرتب شوند. کدام روش سریع‌تر بود؟



مطالعات اجتماعی

فعالیت: بررسی یک معضل اجتماعی: مصرف گاز و عدالت اجتماعی

فرض کن یک پژوهشگر اجتماعی هستی که می‌خواهی تأثیر مصرف بالای گاز در مناطق برخوردار را بر قطعی یا افت فشار گاز در مناطق کمتر برخوردار (مثل روستاها یا شهرهای سردسیر) بررسی کنی. تو باید با مصاحبه و تحقیق، یک گزارش تحلیلی تهیه کنی.

مراحل انجام:

۱. مطالعه مقدماتی:

- مفهوم «ناترازی انرژی» و «عدالت اجتماعی» را با کمک والدین یا جستجوی اینترنتی ساده بررسی کن.
- چرا وقتی در شهری مصرف گاز زیاد می‌شود، ممکن است در شهر دیگر فشار گاز کاهش یابد؟

۲. مصاحبه با افراد مختلف:

- ✓ با چند نفر از اقوام یا همسایگان که در مناطق مختلف زندگی می‌کنند (مثلاً یکی در شهر بزرگ، یکی در روستا یا شهر کوچک) گفتگو کن و بپرس:
 - ✓ آیا تا به حال افت فشار گاز یا قطعی گاز را تجربه کرده‌اند؟
 - ✓ فکر می‌کنند مصرف بالای برخی خانواده‌ها چه تأثیری بر دیگران دارد؟
 - ✓ آیا حاضرند در مصرف خود صرفه‌جویی کنند تا همه بتوانند از گاز استفاده کنند؟

۳. تحلیل داده‌ها:

- ✓ پاسخ‌ها را دسته‌بندی کن و نتیجه‌گیری کن که آیا بین مصرف بالای برخی و مشکلات دیگران رابطه‌ای وجود دارد یا نه.

ریاضی

در روزگاران قدیم، در سرزمین یونان باستان، مردی خردمند به نام سقراط زندگی می‌کرد. در آن زمان، مردم یونان کارهای سخت و عملی را معمولاً به برده‌هایی که از سرزمین‌های دوردست آورده بودند، می‌سپردند.

روزی، سقراط در حال گذر از کوچه‌ای بود؛ برده‌ای را دید که مشغول ساخت یک پنجره بود، اما چهره‌اش پر از نگرانی و کلافگی بود. سقراط نزدیک رفت و پرسید: «مشکل تو چیست مرد؟»

برده با صدایی ناامید پاسخ داد: «اربابم از من خواسته است که پنجره‌ای بسازم؛ مربع شکل که مساحتش دقیقاً دو برابر پنجره فعلی که آن هم مربعی است باشد، اما هر کاری می‌کنم به نتیجه نمی‌رسم.»

هیچ‌کس نمی‌دانست که آیا سقراط خودش پاسخ را می‌دانست یا نه؟ اما او معروف بود که با طرح پرسش‌های هوشمندانه، هم‌صحبت‌هایش را متوجه اشتباهاتشان می‌کرد و گام‌به‌گام آن‌ها را به سمت پاسخ درست هدایت می‌کرد.



سقراط پرسید: «راه حلی که اول به ذهن تو رسید، چه بود؟»

مرد گفت: «فکر کردم اگر طول هر ضلع را دو برابر کنم، کار درست

می‌شود؛ اما الان مطمئن نیستم.» سقراط لبخندی زد و گفت: «بیا روی

خاک با این شاخه درخت، مربعی بکشیم و راه حل تو را امتحان کنیم.»

مرد کار را انجام داد و مربعی کشید که اضلاعش دو برابر شده بود؛

اما بلافاصله با ناامیدی، سرش را پایین انداخت و گفت: «حدس می‌زدم! اینطور مساحت پنجره چهار برابر می‌شود!»

سقراط گفت: عجب پس تو یک پنجره بزرگتر می‌توانی بسازی ولی این خیلی بزرگتر است. چهار برابر! بهتر است حالا آن را نصف کنی.

مرد با چوب وسط دو ضلع مقابل مربع بزرگ (نقاط A و C در شکل مقابل) را به هم

وصل کرد و گفت: ولی اگر مربع را نصف کنیم به مستطیل تبدیل می‌شود. سقراط

گفت آیا حتماً باید به یک روش آن را نصف کرد؟ روش تو این است که وسط

ضلع را به ضلع رو برو وصل می‌کنی. اینکه وسط ضلع‌ها را علامت میزنی خوب است

ولی آیا راه دیگری به ذهن تو نمی‌رسد؟ در این لحظه مرد با هیجان فریاد زد: آها!

حالا فهمیدم. داستان را ادامه نمی‌دهیم آخر داستان به نظر شما چه طور بود؟ سعی

کنید با وصل کردن صحیح نقاط، مربع مورد نظر را بیابید.

بعد از اینکه این کار را انجام دادید به **درس اول فصل ششم کتاب درسی** خود مراجعه کنید. در یکی از شکل‌ها مربع

هایی می‌بینید که مساحت یکی از آنها دقیقاً دو برابر مربع دیگر است. یکی از فایده‌های رابطه فیثاغورس این است که

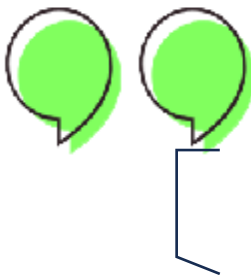
می‌توانیم مربع‌های با مساحت‌های عدد صحیح را به طور دقیق رسم کنیم. البته سقراط به آن مرد نگفت که از رابطه

فیثاغورس استفاده کند چون مسئله دوبرابر کردن مساحت یک حالت مخصوص بود اما رابطه فیثاغورس یک ابزار برای

مسائل متنوع‌تر است. به عنوان مثال مسئله‌های زیر را حل کنید:

۱. یک مربع دلخواه در کاغذ رسم کنید و بعد مربع دیگری که مساحت آن دقیقاً **پنج برابر** مربع اول است رسم کنید.

۲. یک مربع دلخواه در کاغذ رسم کنید و بعد مربع دیگری که مساحت آن دقیقاً **سه برابر** مربع اول است رسم کنید.



زبان انگلیسی

فرض کنید قرار است شما در یک شهر خیالی زندگی کنید. چه امکاناتی در شهر خیالی شما وجود دارد. شهر خیالی خود را توصیف کنید.

فعالیت:

هر شهر یا روستا ویژگی‌ها و امکانات خاص خود را دارد که زندگی مردم را راحت‌تر و زیباتر می‌کند. گاهی اوقات با استفاده از تخیل می‌توان شهری را تصور کرد که در آن همه چیز مطابق آرزوها و نیازهای ما طراحی شده است. هدف از این پروژه این است که دانش‌آموزان با استفاده از خلاقیت و دانسته‌های خود درباره شهر و امکانات آن، یک شهر خیالی را تصور کرده و آن را به صورت نوشتاری توصیف کنند.

مراحل انجام فعالیت:

۱. تصور و طراحی شهر خیالی

ابتدا دانش‌آموزان درباره شهری که دوست دارند در آن زندگی کنند فکر کنند. این شهر می‌تواند ویژگی‌های خاصی داشته باشد؛ مانند پارک‌های بزرگ، مدرسه‌های پیشرفته، وسایل حمل‌ونقل سریع، کتابخانه‌ها، مراکز ورزشی یا هر امکانات دیگری که به نظرشان جالب است.

۲. توصیف بخش‌های مختلف شهر

در متن پروژه توضیح داده شود که در این شهر چه مکان‌هایی وجود دارد؛ مانند مدرسه، بیمارستان، فروشگاه‌ها، پارک‌ها، خیابان‌ها و وسایل حمل‌ونقل. همچنین می‌توان درباره زیبایی‌ها و ویژگی‌های خاص شهر نیز توضیح داد.

۳. ساختار نوشتار

نوشته بهتر است شامل مقدمه کوتاه، توضیح درباره شهر خیالی و امکانات آن، و یک نتیجه‌گیری کوتاه درباره اینکه چرا این شهر برای زندگی مناسب است، باشد.

۴. حجم و نگارش

متن پروژه حدود ۱ تا ۲ صفحه باشد. نوشته باید مرتب، خوانا و دارای جمله‌های کامل و منظم باشد.

۶. استفاده از خلاقیت

دانش‌آموزان می‌توانند برای جذاب‌تر شدن پروژه از نقاشی، طرح ساده از نقشه شهر، یا تصاویر مرتبط استفاده کنند.

۷. بازبینی نوشته

سپس دانش‌آموزان متن خود را یک بار دیگر بخوانند تا اشتباه‌های املائی و نگارشی اصلاح شود.

۸. فایل صوتی

در نهایت دانش‌آموزان متن‌های خود را می‌خوانند و یک فایل صوتی ضبط می‌کنند.

بازی های مهارتی و توسعه فردی

اتاق فرار معماران ذهن در بحران

داستان: برق خانه قطع شده و یک وضعیت اضطراری پیش آمده است. شما به عنوان مدیر بحران خانواده، باید در ۳۰ دقیقه با منابع محدود، برنامه‌ای جامع بنویسید و خانه را برای شرایط سخت آماده کنید. بی‌نظمی یعنی شکست!

وسایل مورد نیاز: ۱۰ تکه کاغذ کوچک (کارت)، خودکار، ۳ لیوان (یا کاسه) و یک دانه لوبیا (یا سنگریزه)، مواد صبحانه (نان، پنیر، چای، بشقاب).

مراحل اتاق فرار (چالش مدیریت):

۱. سفره مدیریت بحران (اولویت‌بندی)

- سناریو: هشدار: «۵ دقیقه وقت دارید خانه را تخلیه کنید!» کارت‌هایی با نام کارهای مختلف روی زمین پخش شده است (مثلاً: خاموش کردن گاز، بستن پنجره، نوشیدن آب، گرفتن گوشی، بستن شیر آب، پوشیدن کفش، جمع کردن مدارک...).
- چالش: دانش‌آموز باید کارت‌ها را روی میز بچیند، اما نه به صورت تصادفی؛ بلکه دقیقاً بر اساس اولویت ایمنی (از کار حیاتی تا کار کم‌اهمیت).
- قانون: اگر کارت «نوشیدن آب» قبل از «خاموش کردن گاز» باشد، سیستم ایمنی رد می‌کند! باید توالی منطقی (الگوریتم) صحیح را پیدا کند.
- هدف: تقویت برنامه‌ریزی اضطراری و تفکر سیستمی.

۲. معماهای لجستیکی (پیش‌بینی ذهنی)

- سناریو: انبار باروت قفل است و کلید آن زیر یکی از لیوان‌هاست.
- چالش: ۳ لیوان وارونه روی میز است. دانه لوبیا زیر لیوان وسط است. هدف این است که لوبیا به لیوان سمت چپ منتقل شود.
- قانون: فقط ۳ جابجایی مجاز است. دانش‌آموز نباید لیوان را بلند کند تا امتحان کند؛ باید در ذهن خود مسیر را شبیه‌سازی کند (شبیه سازی ذهنی) و سپس حرکت را انجام دهد.
- هدف: تقویت تفکر منطقی و پیش‌بینی پیامدها قبل از اقدام.

۳. فرماندهی عملیات صبحانه (مدیریت هدف)

- سناریو: نیروهای امداد (خانواده) گرسنه هستند. باید در ۱۰ دقیقه صبحانه برای ۴ نفر سرو شود.
- چالش: دانش‌آموز نباید خودسرانه شروع کند. ابتدا باید روی کاغذ ۳ مرحله اصلی را بنویسد (۱. چیدن ظروف، ۲. آماده کردن مواد، ۳. سرو کردن).
- قانون: باید دقیقاً طبق برنامه نوشته شده عمل کند. اگر وسط کار حواسش پرت شود یا مرحله‌ای را جا بیندازد، جریمه می‌شود.
- هدف: تمرین شکستن اهداف بزرگ به گام‌های کوچک (مدیریت اهداف) و پایبندی به برنامه.

۴. شطرنج منابع خانگی (تخصیص منابع)

- سناریو: برق ۲ ساعت دیگر قطع می‌شود. ما فقط ۱ شمع، ۲ پاوربانک و ۴ بطری آب داریم.
- چالش: دانش‌آموز باید یک «نقشه تقسیم منابع» بکشد. مثلاً: شمع برای اتاق خواب پدر بزرگ، پاوربانک برای تماس‌های اضطراری مامان، آب برای همه.
- هدف: تقویت برنامه‌ریزی استراتژیک و عدالت در توزیع امکانات.



«نفس آرام مریم» — وقتی فقط صدای انفجار می‌پیچد!



موقعیت:

مریم روی فرش کنار مادرش نشسته بود. صدای انفجار از دور آمد، شیشه‌ها لرزیدند. قلبش تند تند می‌زد. 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 می‌ترسیم، بدنمون فکر می‌کنه واقعاً در خطر. با نفس‌های آهسته می‌تونیم به مغزمون پیام بدیم: الان شرایط امن‌تره. 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 می‌شود.

«کوله‌پشتی احساسات» — وقتی نمی‌دونی دقیقاً ناراحتی یا عصبی!



موقعیت:

سامان گفت: «نمی‌دونم چرا هم دلم می‌لرزه هم دلم می‌خواد داد بزنم.» مشاور گفت: «احساسات رو مثل وسایل توی یه کوله‌پشتی در نظر بگیر. اگه فقط حملشون کنی، خسته‌ت می‌کنن. ولی اگه درشونو باز کنی و ببینی چی توشه، سبک می‌شی.»

درس:

ترس، خشم، ناراحتی یا دل‌تنگی دشمن ما نیستن؛ فقط علامتن تا بفهمیم چی نیاز داریم. گفتن جمله‌هایی مثل «می‌ترسم» یا «عصبانی‌ام» باعث می‌شود مغزمان 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 قوی‌تر بودن!



موقعیت:

علی وقتی صدای انفجار اومد دید برادر کوچکش خودش رو جمع کرده و گریه می‌کند. 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: «می‌بینی؟ همین نور کوچیکم فرق داره با تاریکی مطلق.»

درس:

مغز ما تو شرایط سخت دنبال خطر می‌گرده، اما اگه خودمون بهش یاد بدیم چیزای خوب کوچیک رو هم ببینه، حس آرام‌تری پیدا می‌کنیم.

تمرین:

هر شب سه چیز کوچک خوب از روزت بنویس. مثل: یه تماش، 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 می‌دادند. صدای انفجارها کمتر آزارش داد. .
درس: وقتی محیط بیرونی پر از صدا و تنش است، می‌توانیم «پناهگاه ذهنی» بسازیم. مغز نمی‌فهمد خیال است یا واقعیت؛ اگر تصویر آرام ایجاد کنی، بدن آرام می‌شود.
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 ذهنت باش



موقعیت:

مهم‌سا وقتی از اخبار ترسناک می‌ترسید، در ذهنش دیواری ساخت که فقط خبرهای مفید را رد می‌کرد. یاد گرفت به خودش بگه: «الان وقت دیدن اینا نیست.»
درس: ذهن هم مثل بدن مرز داره. تو انتخاب می‌کنی چی وارد ذهنت بشه. محدود کردن خبرهای ترسناک یعنی محافظت از آرامش خودت.
تمرین: به 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 خانه‌ش 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: به کار یا هدف کوچیک برای آینده تعیین کن — مثل نوشتن دفتر روزانه، نامه‌ای برای «خودت در روزهای آرام‌تر» یادگیری به مهارت جدید یا حتی مراقبت از به 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: به 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 به 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 گرفتند 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: به جمله شخصی برای امیدت بنویس. مثل: «من از دل تاریکی، چراغ خودم رو پیدا می‌کنم.»



جایزه ویژه نوروزی

و اما ...

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 نوجوان‌ها، بهترین کسانی هستید که می‌توانید روی خانواده و اطرافیانتان 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 اختیار تون قرار داده میشه مراجعه کنید.

۱. ثبت نام طلایی: به سایت nabzenergy.ir بروید و با شماره همراه خود ثبت نام کنید.

خیلی مهم: حتماً «کد معرف nojavan1405» یا «کد معرف معلم کاروفناوری» خود را وارد کنید تا هم شما و هم معلم تان در لیست برترین‌های کشور قرار بگیرید.

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 ثبت نام، 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.