



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

معاونت آموزش متوسط

دفتر آموزش دوره اول متوسط

# پروژه های پیشنهادی نوروزی پایه نهم

## آینده

## از آن ماست!



نوروز ۱۴۰۵



## سلام به قهرمانان آینده‌ساز پایه نهم!

نوروزتون مبارک! سالتون حسابی پر از اتفاقای خوب و کلی دستاورد باشه!

یک سال دیگه درس و مدرسه رو گذروندین و اومدین پایه نهم. این یعنی یه جورایی دیگه دارین بزرگ می‌شین و وارد یه دنیای هیجان‌انگیزتر و البته با مسئولیت‌های بیشتر می‌شین.

دور و برتون پر از چیزای جدید و پیچیده‌ست، ولی شما هم قوی‌تر شدین و با یه دید بازتر و عمیق‌تر آماده‌اید که سهم خودتون رو تو ساختن یه فردای بهتر داشته باشید.

این دفترچه نوروزی که دستتونه، یه فرصت عالی‌ه که بیشتر فکر کنین، خلاق باشین و اون توانایی‌های قشنگ درونی خودتون رو کشف کنین.

اینجا فقط سرگرمی نیست، بلکه یه جورایی مثل یه کلاس درسه برای اینکه درباره خودتون، اطرافیانتون و دنیایی که توش زندگی می‌کنیم، عمیق‌تر فکر کنین.

با حل کردن مسئله‌ها، فکرکردن به ایده‌های جدید و یاد گرفتن چیزای تازه!

دارین پایه‌های دانش و شخصیت خودتون رو محکم‌تر می‌کنین؛ پایه‌هایی که شما رو برای چالش‌های بزرگ‌تر آماده می‌کنه.

یادتون باشه، قهرمان واقعی اونیه نیست که هیچ‌وقت زمین نمی‌خوره قهرمان اونیه که بعد از هر زمین خوردنی، با انرژی بیشتر بلند می‌شه و از تجربه‌هاش درس می‌گیره.

عید نوروز هم یه فرصت عالی‌ه که یه کم به خودمون بیایم، انرژی بگیریم و با قدم‌های محکم‌تر بریم سراغ هدف‌هایی که تو سر داریم.

بیاین این عید رو تبدیل کنیم به یه سکوی پرتاب برای استعداداتون. با نگاهی تازه به چیزا، با ایده‌های خلاقانه و با یه روحیه شاد و امیدوار. شماها واقعاً قدرت تغییر رو دارین و ما مطمئنیم که می‌تونین یه فردای روشن‌تر و زیباتر بسازین.

می‌دونیم که این روزا ممکنه همه‌مون یه کم استرس یا اضطراب داشته باشیم، مخصوصاً با اتفاقی که تو دنیا می‌افته. انتهای این دفترچه کلی توصیه و تکنیک عالی برای مدیریت ذهن و آرامش پیدا کردن هست.

حتماً یه نگاه بهشون بندازین، خیلی به دردتون می‌خوره.

با آرزوی درخشش شما تو این مسیر قشنگ! #

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

خیلی مراقب خودتون باشین.

**دفتر آموزش دوره اول متوسطه**



## پیام های آسمانی

### موضوع: "نوروز، آئینه فرهنگ و باورهای دینی"

**فعالیت:** بررسی و تحلیل آیین ها و رسوم نوروزی از منظر دینی و ارتباط آن ها با باورهای اسلامی

#### روش کار:

- یک یا چند رسم نوروزی (مانند سفره هفت‌سین، دید و بازدید، خانه‌تکانی، چهارشنبه‌سوری) رو انتخاب کنید.
- ریشه تاریخی، فلسفه و نمادهای این رسوم را تحقیق کنید.
- ارتباط این رسوم رو با آموزه‌های اسلامی (مانند پاکیزگی، صلح رحم، کمک به نیازمندان، احترام به بزرگان) بررسی کنید.
- نتایج تحقیق خودتون رو به صورت یک مقاله یا ارائه چند رسانه‌ای دربیارید و بعد از عید اون رو سر کلاس درستون یا در گروه کلاسی شادتون ارائه بدید.
- مطالب را در ارتباط با مفاهیم کتاب درسی (توحید - معاد - نبوت - احکام و اخلاق اسلامی - آداب و رسوم دینی) تنظیم کنید.
- از منابع معتبر و مستند استفاده کنید.

چه راهکارهایی برای بهبود رسوم نوروزی بر اساس آموزه های دینی یا اخلاقی به ذهنتون می‌رسه؟



## زبان و ادبیات فارسی

### فعالیت:

این روزها میهن عزیزمان در هوای غم و حماسه تنفس می‌کند و تمام ما ایرانیان احساسات مختلفی چون داغ، خشم، شور، هیجان و غرور را تجربه می‌کنیم. گاهی فقط نوشتن می‌تواند؛ احساسات درونی آدمی را بازتاب دهد. نامه، قوی‌ترین راه ابراز احساسات در قبال افراد و موقعیت‌های مختلف است. نامه‌ای از طرف یک دانش‌آموز کلاس نهمی خطاب به برادر و خواهر شجاعی که این روزها عاشقانه پشت پرتابگرهای موشکی یا سامانه‌های پدافندی و یا در سنگرهای شهری و خدمات امدادی و درمانی برای وطن و هم‌وطن ایستادگی می‌کنند، می‌تواند بسیار شیرین و پر از غرور باشد. پس تو هم دست به کار شو و برای این عزیزان نامه‌ای بنویس شاید به دستشان رسید و برای ادامه ایستادگی و تلاش‌های خود دلگرم‌تر شدند.

## فرهنگ و هنر

### 🌸 موضوع: «زیبایی در دل سختی‌ها»

**فعالیت:** با استفاده از نقاشی یا طراحی آزاد نشان دهید که حتی در روزهای دشوار، امید و زیبایی در دل انسان زنده می‌ماند.

ممکن است تصویری از تلاش، صلح، مهربانی یا کمک به دیگران باشد.

🌟 هدف: تقویت نگاه امیدبخش و هنرمندانه به زندگی در هر شرایطی.

## کاروفناوری – دست‌سازه

### فعالیت:

برای یک نیاز واقعی اطراف خود (مثلاً در خانه، مدرسه یا محله) یک ایده نوآورانه طراحی کنید که با استفاده از فناوری حل شود.

▪ یک بروشور معرفی بساز. (شامل هدف، مخاطب، ابزار لازم و شیوه کسب درآمد)



## کار و فناوری – برنامه نویسی

تعطیلات نوروز فرصت زیبای 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>

می‌تونید 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 پیشرفته «ساعت نوید تحویل سال»

هدف: یادگیری مفاهیم حلقه (Loop) و شرط (If/Else).

داستان: شما می‌خواهید ماشینی بسازید که دقیقاً لحظه تحویل سال، یک پرچم یا تابلوی «سال نو مبارک» را بالا ببرد. اما این ماشین باید یک «شرط امنیتی» داشته باشد.

### وسایل مورد نیاز:

- مقوای ضخیم یا جعبه کفش
- نخ محکم
- یک وزنه سنگین (مثل یک لیوان پر از شن یا یک سنگ تمیز)
- یک گیره کاغذ یا یک چوب بستنی
- توپ پینگ‌پنگ یا توپ تنیس

### سناریو و دستور کار (الگوریتم):

- ۱- شرط: (If) یک دروازه کوچک با مقوا بسازید که روی آن سنسور تعبیه شده است (سنسور شما یک تکه کاغذ آویزان است که جلوی راه را گرفته)
  - ۲- ورودی: توپ را در بالای یک مسیر ماریج (که با مقوا ساخته‌اید) رها کنید
  - ۳- حلقه: (Loop) توپ در مسیر می‌چرخد و انرژی جنبشی خود را حفظ می‌کند
  - ۴- بررسی شرط: توپ به «سنسور کاغذی» برخورد می‌کند. اگر توپ سرعت کافی داشته باشد، کاغذ پاره می‌شود (شرط برقرار است)
  - ۵- خروجی: با پاره شدن سنسور، گیره‌ای که نگه داشته نخ متصل به پرچم را رها می‌کند و وزنه‌ای که در انتها قرار دارد پایین آمده و پرچم «سال نو مبارک» را بالا می‌برد.
- چالش خلاقانه: اگر توپ سرعت کافی نداشته باشد و کاغذ پاره نشود چه اتفاقی می‌افتد؟ (ماشین باید متوقف شود و پرچم بالا نرود). سعی کنید مسیر را طوری تنظیم کنید که توپ همیشه سرعت لازم را داشته باشد.



## مطالعات اجتماعی

**فعالیت نروزی:** جهانی شدن و مسئولیت ما در قبال منابع زمین

**فعالیت ۱:** تحلیل یک مسئله ملی با رویکرد جهانی

بر اساس آمار رسمی، سرانه مصرف گاز خانگی در ایران حدود ۳ برابر میانگین جهانی است. این در حالی است که ایران یکی از کشورهای در حال توسعه با منابع محدود آب و خاک و آسیب‌پذیر در برابر تغییرات اقلیمی محسوب می‌شود.

الف) دو پیامد منفی این مصرف بالا را برای اقتصاد ملی و محیط زیست ایران بنویس.

ب) چرا با وجود آگاهی از این آمار، بسیاری از خانواده‌ها هنوز الگوی مصرف خود را اصلاح نکرده‌اند؟ (دو دلیل اجتماعی و فرهنگی)

پ) اگر بخواهی این موضوع را در یک سخنرانی کوتاه در جمع هم‌کلاسی‌هایت مطرح کنی، سه پیام کلیدی که مطرح می‌کنی چیست؟

ت) به نظرت آیا نوجوانان می‌توانند در حل این مسئله نقشی فراتر از خانه و مدرسه ایفا کنند؟ یک مثال ملموس بزن.

**فعالیت ۲:** طراحی یک کمپین اجتماعی

فرض کن تو و چند نفر از دوستانت تصمیم گرفته‌اید یک کمپین دانش‌آموزی با عنوان «هر نوجوان، یک سفیر انرژی» راه‌اندازی کنید.

**هدف کمپین:** تشویق مردم محله به مشارکت در پویش نبض انرژی و کاهش مصرف گاز است.

الف) برای این کمپین یک شعار اصلی و دو شعار فرعی طراحی کن.

ب) سه فعالیت مشخص برای کمپین پیشنهاد بده (مثلاً: تولید محتوا، مسابقه، نشست با خانواده‌ها).

پ) اگر با مقاومت یا بی‌تفاوتی برخی افراد مواجه شدید، چه روشی برای اقناع آن‌ها پیشنهاد می‌دهی؟

ت) چگونه می‌توان تأثیر این کمپین را سنجید؟



## ریاضی

### فعالیت ۱:

به نظر شما، چگونه می‌توان با بهره‌گیری از فرمول محاسبه‌ی حجم مخروط، حجم یک نیم‌کره را تعیین کرد؟

### فعالیت ۲:

دو قطار را در نظر بگیرید که در مسیری مستقیم به سوی یکدیگر در حال حرکت هستند. فاصله‌ی اولیه‌ی میان این دو قطار ۱۰ کیلومتر و تندی هر یک ۲۰ کیلومتر بر ساعت است. هم‌زمان با آغاز حرکت قطارها، پرنده‌ای با تندی ثابت ۶۰ کیلومتر بر ساعت از محل یکی از قطارها به سمت قطار مقابل به پرواز درمی‌آید. این پرنده به محض رسیدن به قطار مقابل، بلافاصله تغییر جهت داده و به سوی قطار نخست بازمی‌گردد؛ این فرآیند تا لحظه‌ی تلاقی دو قطار به‌طور مستمر تکرار می‌شود.

### پرسش‌ها:

۱. به نظر شما در این مسئله، پرنده چند مرتبه میان دو قطار جابه‌جا می‌شود؟ آیا این تعداد، بی‌شمار است یا محدود؟ استدلال خود را بیان کنید.
۲. مجموع مسافتی که پرنده در طول این پرواز طی می‌کند، چقدر است؟ آیا این مسافت مقداری محدود است یا بی‌نهایت؟ علت را شرح دهید.
۳. آیا می‌توانید محاسبات مربوط به پاسخ‌های خود را به‌صورت دقیق مکتوب نمایید؟

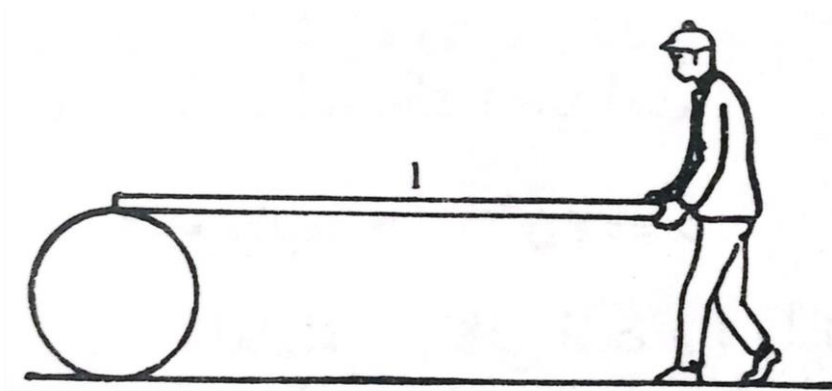


## علوم تجربی

### فعالیت:

شخصی مطابق شکل تخته افقی را که طولش  $L$  می‌باشد را روی کره‌ای که بر سطح افقی قرار دارد تکیه داده است. هنگامی که شخص با تخته به طرف کره حرکت می‌کند سبب چرخش کره می‌شود به طوری که ته تخته روی کره و ته کره روی زمین نمی‌لغزند. معلوم کنید شخص پس از طی چه مسافتی (بر حسب  $L$ ) به کره خواهد رسید.

دانش‌آموزان عزیز، آیا می‌توانید در خصوص سرعت حرکت "شخص"، "تخته" و "کره" تحلیل خود را ارائه دهید؟ به نظر شما تندی حرکت کدامیک بیشتر است و این سرعت‌ها چه نسبتی با یکدیگر دارند؟





## زبان انگلیسی

**موضوع:** در شرایط جنگی چه آسیب‌هایی ممکن است برای افراد پیش‌بیاد و چگونه می‌توان به یک فرد مجروح کمک کرد.

### فعالیت:

در شرایط بحرانی مانند جنگ، ممکن است افراد با آسیب‌ها و حوادث مختلفی روبه‌رو شوند. آگاهی از نوع این آسیب‌ها و دانستن روش‌های کمک‌رسانی اولیه می‌تواند در نجات جان انسان‌ها بسیار مؤثر باشد. هدف از این پروژه آشنایی با خطرات احتمالی در شرایط جنگی و یادگیری اصول اولیه کمک به افراد مجروح است تا در مواقع ضروری بتوانیم آگاهانه و مسئولانه عمل کنیم.

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

### فرایند انجام فعالیت:

#### ۱. جمع‌آوری اطلاعات

دانش‌آموزان ابتدا درباره انواع آسیب‌هایی که ممکن است در شرایط جنگی برای افراد رخ دهد (مانند زخم، سوختگی، خونریزی، شکستگی و ...) تحقیق کنند و اطلاعات لازم را از منابع معتبر به دست آورند.

#### ۲. توضیح روش‌های کمک اولیه

در ادامه، برای هر نوع آسیب، روش‌های ساده و اولیه کمک به فرد مجروح توضیح داده شود؛ مانند جلوگیری از خونریزی، کمک به فرد دچار سوختگی یا نحوه برخورد با فردی که دچار شکستگی شده است.

#### ۳. ساختار نوشتار

پروژه به صورت منظم نوشته شود و شامل بخش‌های مقدمه، توضیح انواع آسیب‌ها، روش‌های کمک اولیه و نتیجه‌گیری باشد.

#### ۴. حجم و نگارش

متن پروژه می‌تواند حدود ۱ تا ۲ صفحه باشد، با خط خوانا و نگارش صحیح. در صورت تایپ، بهتر است متن منظم و پاراگراف‌بندی شده باشد.

#### ۵. خلاقیت و تکمیل پروژه

دانش‌آموزان می‌توانند برای کامل‌تر شدن کار خود از تصاویر، نقاشی‌ها، نمودارها یا مثال‌های ساده استفاده کنند.

#### ۶. فایل صوتی

سپس دانش‌آموزان متن‌های خود را می‌خوانند و ضبط می‌کنند.

#### ۷. ذکر منابع

در پایان پروژه، منابعی که برای تحقیق استفاده شده‌اند (کتاب، سایت، یا مطالب آموزشی) ذکر شوند.



## بازی های مهارتی و توسعه فردی

### فعالیت: اتاق فرار فرماندهان احساسات

**داستان:** شما در یک ایستگاه فضایی هستید که ارتباط آن با زمین قطع شده است. برای برقراری مجدد ارتباط و بازگشت به خانه، باید «فرکانس های احساسی» را تنظیم کنید.

**وسایل مورد نیاز:** یک آینه، کاغذ و خودکار، کاغذهای رنگی (برای ساخت کارت ها).

### مراحل اتاق فرار (چالش هوش هیجانی):

#### ۱. آینه احساسات (خودآگاهی)

- سناریو: سیستم تشخیص چهره سفینه خراب شده و فرمانده باید احساسات واقعی را بدون کلام شناسایی کند.
- چالش: دانش آموز روبروی آینه می ایستد. باید ۳ حالت چهره متفاوت را بدون استفاده از کلمات ایجاد کند: ۱. خشم خفیف (اخم کردن بدون صدادادن). ۲. اضطراب شدید (نگاه نگران و دستها در هم گره شده). ۳. آرامش عمیق و توکل (لبخند رضایت و نگاه مطمئن)
- قانون: سایر اعضای خانواده باید احساس را حدس بزنند. اگر حدس درست بود، کارت امتیاز داده می شود.
- هدف: تقویت خودآگاهی و شناخت تفاوت های ظریف بین هیجانات مختلف.

#### ۲. دمای بدن (ارتباط ذهن و بدن)

- سناریو: هشدار: «استرس باعث گرم شدن موتورها می شود!» باید محل احساسات در بدن را پیدا کنید تا خنک شوند.
- چالش: دانش آموز چشمانش را می بندد. فرمانده (والدین) سوالات استرس زایی می پرسد (مثلاً: «اگر در امتحان مهمی قبول نشدی چه حسی داری؟» یا «اگر گم شدی چه می کنی؟»).
- قانون: دانش آموز باید دقیقاً بگوید الان در کدام قسمت بدنش تغییر حس کرده است (مثلاً: «معدةام تنگ شده»، «دست هایم عرق کرده» یا «قلبم تند می زند»).
- هدف: درک ارتباط بین افکار، احساسات و واکنش های فیزیولوژیک بدن.

#### ۳. باغبان افکار (بازسازی شناختی و مثبت اندیشی)

- سناریو: ویروس های منفی وارد سیستم فکر سفینه شده اند. شما باید این ویروس ها را به افکار مثبت تبدیل کنید.
- چالش: روی کاغذها یک فکر منفی نوشته شده است (مثلاً: «می ترسم از این تکلیف نمره کم بگیرم» یا «فکر می کنم دوستم با من بدی کرده»).
- قانون: دانش آموز باید با کمک خانواده، این جمله را به یک فکر قابل مدیریت، مثبت و واقع بینانه تغییر دهد.
- هدف: تمرین تغییر نگاه به مشکلات، تقویت توکل و تبدیل افکار مخرب به افکار سازنده.

#### ۴. تنفس رنگین کمان (مدیریت استرس و آرامش)

- سناریو: طوفان فکری فروکش کرد اما برای باز کردن درب نهایی، باید ضربان قلب را به حالت عادی برگرداند.
- چالش: همه اعضای خانواده روی زمین می نشینند و چشمانشان را می بندند.
- عملیات: دم (۴ ثانیه): تصور کنید رنگ قرمز (نشانه انرژی و حیات) آرامش وارد شکم شما می شود.
- حبس (۲ ثانیه): انرژی در بدن پخش می شود.
- بازدم (۶ ثانیه): تصور کنید رنگ آبی (نشانه آرامش و سکون) تمام استرس و نگرانی را از بدن بیرون می دهد.
- قانون: این چرخه را ۵ بار تکرار کنید. باید سکوت کامل حاکم باشد.
- هدف: تقویت تنفس دیافراگمی، ایجاد آرامش عمومی در خانواده و یادگیری تکنیک مدیریت خشم و اضطراب.



«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 سه‌تایی. سه ثانیه دم، چهار ثانیه نگه دار، پنج ثانیه بیرون بده.» اول سخت بود، ولی بعد حس کرد انگار صدای بمب‌ها از مغزش دور تر 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. بین 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 ببینیم، حس آرام‌تری پیدا می‌کنیم.

**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:

مهسا وقتی از اخبار ترسناک می ترسید، در ذهنش دیواری ساخت که فقط خبرهای مفید را رد می کرد. یاد گرفت به خودش بگه: «الان وقت دیدن اینا نیست.»  
**درس:** ذهن هم مثل بدن مرز داره. تو انتخاب می کنی 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 یه دانه کاشت. گفت: «می خوام وقتی اوضاع خوب شد؛ این درخت سایه بده.»  
**درس:** امید یعنی باور کنی اوضاع می تونه عوض بشه. هر کار کوچیکی برای آینده انجام بدی، ذهنت قوی تر می شه.  
**تمرین:** یه کار یا هدف کوچیک برای آینده تعیین کن — مثل نوشتن دفتر روزانه، نامه ای برای «خودت در روزهای آرام تر» یادگیری یه مهارت جدید یا حتی مراقبت از یه گیاه.



## «صدای دل خودت» — گوش دادن درونی

### موقعیت:

محمد بعضی روزها بی حوصله می شد، ولی نمی فهمید چرا. یاد گرفت چند دقیقه ساکت بشینه و از خودش بپرسه: «الان چی نیاز دارم؟ خواب؟ حرف؟ خنده؟» جواب رو کم کم 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 می ترسید ولی رفت به مادرش کمک کرد پنجره ها رو ببوشون. بعد گفت: «می ترسم، ولی می خوام کمک کنم.» مادر لبخند زد: «این یعنی شجاعت واقعی.»  
**درس:** شجاعت یعنی با وجود ترس حرکت کنی، نه بدون ترس بودن.  
**تمرین:** یکی از ترس های 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، بچه های مدرسه تصمیم گرفتن دیوار ترک خورده ی کلاسشون رو رنگ کنن. سارا گفت: «بازم می تونیم باور کنیم زندگی ادامه داره.»  
**درس:** وقتی سختی ها رو به فرصتی برای ساختن تبدیل می کنی، ازش قوی تر بیرون می ای.  
**تمرین:** یه جمله شخصی برای امیدت بنویس. مثل: «من از دل تاریکی، چراغ خودم رو پیدا می کنم.»



## 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](http://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.