

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

درسنامه‌های ابری شهر

کتاب معلم

سواد فضای مجازی

برای دبستان

صدرا فیروزمند، علیرضا عسگری، سیداحسان میرشجاعی

سرشناسه	: فیروزمند، صدرا، ۱۳۷۶-۱
عنوان و نام پدیدآور	: سواد فضای مجازی برای دبستان/ صدرا فیروزمند، علیرضا عسگری، سیداحسان میرشجاعی.
مشخصات نشر	: تهران: باران نگار مؤسسه تربیت رسانه ای باران، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص.: مصور، جدول؛ ۲۲ × ۲۹ س.م
فروست	: ابری شهر. رهیار سواد فضای مجازی.
شابک	: دوره: ۶-۷-۹۱۹۴۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ۳-۸-۹۱۹۴۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: بالای عنوان: درسنامه‌های ابری‌شهر: کتاب معلم.
موضوع	: سواد کامپیوتری -- ایران فضای مجازی -- ایران
شناسه افزوده	: عسگری، علیرضا، ۱۳۷۸-
شناسه افزوده	: میرشجاعی، سیداحسان، ۱۳۷۹-
رده‌بندی کنگره	: ۸۵/س/۹/۷۶/۹۷۸
رده‌بندی دیویی	: ۱۹/۱۶۷/۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۶۰۰۲۵
	: Computer literacy -- Iran Cyberspace -- Iran



درسنامه‌های ابری‌شهر [کتاب معلم] سواد فضای مجازی برای دبستان

نویسندگان: صدرا فیروزمند، علیرضا عسگری، سیداحسان میرشجاعی
 ناشر: باران نگار (انتشارات مؤسسه تربیت رسانه‌ای باران)
 شابک جلد: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۸-۳
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۷-۶
 شمارگان: ۱۱۰۰
 چاپ: اول - ۱۴۰۳



انتشارات مؤسسه تربیت رسانه‌ای باران

تهران، خیابان شهرآرا، تقاطع خیابان شهید ملکوتی، پلاک ۷۰

۰۹۱ ۹۰ ۱۰ ۶۰ ۷۱
 BMTc.ir
 @BMTc_ir

انتشارات مؤسسه
تربیت رسانه‌ای باران

این اثر با حمایت پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات منتشر شده است.



درسنامه‌های

دانش زیست مجازی

راهنما حروف و علائم:

پخش چندرسانه‌ای 
اجرای بازی حرکتی 
حل کاربرگ و تمرین 
پ.خ پایان خوب

استفاده از تخته 
مدیریت بحث دانش‌آموزان 
گروه‌بندی کلاسی 
د.گ درس‌گام
ا.ی ارزشیابی

سخنرانی 
گفتگو با دانش‌آموزان 
هدایت نمایش خلاق 
ش.خ شروع خوب
پ پیشنهاد

LM456-e1-T

فصل رسانه‌های اجتماعی

سوا کن؛ جدا کن!



چه استفاده‌های مفیدی می‌توانیم از اینترنت داشته باشیم؟

کلیدواژه‌ها	زمان تقریبی اجرا	پایه تحصیلی
پیام‌رسان - ویکی - پژوهش دانش‌آموزی - بازی آنلاین آداب کاربری - برنامه‌ریزی مصرف رسانه‌ای	۵۰ تا ۷۵ دقیقه	چهارم / پنجم / ششم
✓ آشنایی با اصول استفاده مفید از فضای مجازی در چهار زمینه ارتباطات، وب‌گردی، پژوهش و بازی ✓ کسب مهارت برنامه‌ریزی کاربری فضای مجازی		شایستگی‌های هدف
☆ مطالعات اجتماعی پایه ششم: فصل ۷ «اوقات فراغت» ☆ کاروفناوری پایه ششم (اجرای آزمایشی): درس ۲ «رایانه‌ها همه جا هستند» و درس ۳ «آشنایی با الگوریتم و روندنما»		قابلیت تلفیق
□ (د.گ. ۱) امکانات پخش چندرسانه‌ای: نمایش پرده‌نگار (LM456-e1-P) □ (ش.خ. پ ۱) کاغذ باطله برای ساخت موشک: به تعداد دانش‌آموزان □ (د.گ. ۲ پ ۱) کاربرگ ۱ «خوداظهاری میزان زمان فعالیت‌های حقیقی و مجازی» (LM456-e1-K1): آ ۴ سیاه‌وسفید به تعداد دانش‌آموزان □ (د.گ. ۲ پ ۲) کاربرگ ۲ «نکته‌های برنامه‌ریزی استفاده از فضای مجازی» (LM456-e1-K2): آ ۴ سیاه‌وسفید به تعداد دانش‌آموزان □ (ا.ی. پ ۱) کاربرگ ۳ «خودارزیابی کاربری رسانه‌ای» (LM456-e1-K3): آ ۵ سیاه‌وسفید به تعداد دانش‌آموزان		ابزارهای مورد نیاز
📖 دانشنامه سواد فضای مجازی «جلد ۲: فصل خدمات کاربردی فضای مجازی» 📖 دانشنامه سواد فضای مجازی «جلد ۲: فصل رسانه‌های اجتماعی» 📖 دانشنامه سواد فضای مجازی «جلد ۲: فصل سرگرمی‌های مجازی و آداب کاربری»		منابع مفید

در یک نگاه

ورود دانش‌آموزان به فضای مجازی و کاربری‌های گوناگون آنها از این فضا، بدون شناخت کامل و آموزش اولیه صورت گرفته‌است. در این درسنامه چهار کاربری مهم اینترنت برای بچه‌ها (پیام‌رسانی، وب‌گردی و دانلود، پژوهش و تحقیق، بازی برخط) مورد بررسی قرار گرفته و ترفندهایی برای استفاده مفید و کاهش آسیب‌های آن ارائه شده است. همچنین به اصولی برای طراحی آداب کاربری رسانه‌ها نیز اشاره می‌شود.

شروع خوب

آماده کردن کلاس برای ورود به موضوع کاربردهای مفید اینترنت

برای آماده‌سازی کلاس، روی تخته یک دایره بزرگ بکشید و داخل آن بنویسید: «کاربردهای اینترنت»



پیشنهاد ۱



پرسشگری



معلم

۱۰ د

سپس از دانش‌آموزان بخواهید که همگی یک موشک کاغذی درست کنند و روی بال‌های آن یکی از «کاربردهای اینترنت» که از آن استفاده می‌کنند را بنویسند.

پس از آنکه موشک همه دانش‌آموزان کامل شد، با شمارش شما آنها را به سمت دایره پرتاب کنند.

از میان موشک‌های پرتاب شده، تعدادی را باز کنید و کاربرد نوشته شده روی آن را بخوانید. وقتی تعداد خوبی از موشک‌ها را بررسی کردید، آنها را ذیل چهار دسته پرکاربرد زیر جمع‌بندی کنید:

— ارتباط متنی، صوتی و تصویری از طریق پیامرسان‌ها

— وب‌گردی و دانلود فیلم و موسیقی

— تحقیق و پژوهش

— انجام بازی‌های برخط

کلاس را با این سوال آغاز کنید: «کاربردهای اینترنت چیست؟»



پیشنهاد ۲



پرسشگری



معلم

۲۰ د

سپس اجازه دهید دانش‌آموزان در پاسخ هر چه به ذهنشان می‌رسد بیان کنند. همزمان پاسخ‌های آنها را به صورت خلاصه و کلیدواژه‌ای پای تخته یادداشت کنید.

پس از آنکه پاسخ همه شاگردان را شنیدید، چهار دسته پرکاربرد مورد اشاره در این درسنامه را از آنها استخراج کنید.

مرور فرصت‌ها و تهدیدها در چهار کاربرد فضای مجازی

درس‌گام ۱

#پرده‌نگار را پخش کنید و فرصت‌ها و ملاحظات کاربری چهار کاربرد فضای مجازی را برای دانش‌آموزان بیان کنید.



پیشنهاد ۱



بیان مستقیم

۱۵ د

روی تخته یک جدول با ۴ ردیف (ارتباط از طریق پیامرسان - وب‌گردی و دانلود - تحقیق و پژوهش - انجام بازی برخط) و ۳ ستون (مزایا و کاربردها - آسیب‌های احتمالی - توصیه برای استفاده مفید) رسم کنید.



پیشنهاد ۲



پرسشگری



معلم

۲۰ د

سپس با مشارکت دانش‌آموزان جدول را تکمیل کنید.

نکته: در نظر گرفتن نکته‌های ذکر شده در پرده‌نگار این درس درباره چهار کاربرد مورد بررسی، می‌تواند به شما در تکمیل جدول کمک کند.

درس گام ۲

آموزش آداب کاربری فضای مجازی

#کاربرگ ۱ را میان دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید میزان زمانی که برای فعالیت‌های مختلف حقیقی و مجازی در طول شبانه روز اختصاص می‌دهند ثبت کنند. در انتهای کاربرگ نیز باید نمودار میله‌ای این زمان‌ها را رسم کنند.



پیشنهاد ۱
شکل‌دهی
مفهوم
۵ ۲۰

نکته: هدف این کاربرگ ایجاد خودآگاهی در دانش‌آموزان و جلب توجه آنها نسبت به تناسب زمانی است که برای کارهای مختلف اختصاص می‌دهند. لذا آنها را اعلام و گزارش میزان زمان‌ها آزاد بگذارید.

پس از تکمیل کاربرگ‌ها و ثبت زمان فعالیت‌ها، برای دانش‌آموزان اصول برنامه‌ریزی برای استفاده از فضای مجازی و زمان و مدت مناسب برای کارهای مختلف روزمره را بیان کنید. (مثلاً چیدمان یک در میان فعالیت‌های بدنی و ذهنی یا قرار ندادن استفاده از فضای مجازی در انتهای شب و ...)



در انتها #کاربرگ ۲ را توزیع کنید و از آنها بخواهید طبق صحبت‌های شما آن را تکمیل کنند.

می‌خواهیم مفهوم آداب کاربری رسانه‌ها را از طریق تشبیه آن به رژیم غذایی و تناسب اندام به دانش‌آموزان منتقل کنیم. برای این منظور:



پیشنهاد ۲
شکل‌دهی
مفهوم
۵ ۲۰

(۱) از دانش‌آموزان بپرسید «چاقی رسانه‌ای چیست؟» و بحث را به این سمت هدایت کنید که «چاقی زمانی رخ می‌دهد که غذای ورودی بیشتر از فعالیت شخص باشد» و «محتوای رسانه‌ای (فیلم، موسیقی، بازی و ...) غذای مغز است».

(۲) از آنها بپرسید «آیا خوراکی‌هایی می‌شناسید که جداگانه مفید باشند اما خوردن همزمان آنها مضر یا بدمزه باشد؟» در بحث به اینکه با خوردن «خریزه و عسل» یا ترکیب‌های خوراکی عجیب و غریب (مثل خرد کردن پفک و شکلات داخل کاسه پر از دوغ) چه اتفاقی در معده می‌افتد اشاره کنید.

سپس این‌طور نتیجه‌گیری کنید که «مصرف درهم محتوای رسانه‌ای چه آسیبی به بدن می‌رساند؟» و به مواردی مثل درهم گوش کردن لیست آهنگ‌ها یا قاطی بودن پیام‌ها و ویدیوهای طنز، غمگین، مذهبی و علمی در صفحات و کانال‌های مجازی یا دیدن تلویزیون همزمان با نوشتن تکلیف اشاره کنید.

پس از این گفتگو، برخی از اصول لازم برای آداب کاربری رسانه‌ها را با معادل‌سازی آن به خوراکی و رژیم غذایی بیان کنید.

نکته: می‌توانید پیش از کلاس تعدادی خوراکی تهیه و آنها را در زمان ارائه با هم قاطی کنید تا تصویر ذهنی و حسی قوی‌تری از نامطبوع بودن این کار در دانش‌آموزان شکل بگیرد.

مرور مطالب آموزش داده شده درباره چهار کاربرد مهم فضای مجازی و آداب کاربری آن

پایان خوب

به منظور مرور مطالب تدریس شده در جلسه یک نمایش خلاق اجرا کنید. به این صورت که در نقش یک نوجوان که در جمع دوستانش (دانش‌آموزان کلاس) حضور دارد، برخی از آفات چهار کارکرد فضای مجازی را - که در این درسنامه به آنها پرداخته شد - اجرا کنید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید که علت این مشکلات را بیان کنند و راهنمایی‌تان کنند که روش درست چیست. به عنوان مثال:



پیشنهاد ۱
نمایش
خلاق
۱۵ د



— می‌خواهید با یکی از اقوام یا دوستانی که در جمعتان نیست تماس تصویری بگیرید اما نمی‌دانید با کدام نرم‌افزار این کار را انجام دهید.

— برای دوستانتان تعریف می‌کنید که شب قبل هر کار می‌کردید خوابتان نمی‌برد. بعد مشخص می‌شود که علت آن این است که قبل از خواب مشغول بازی بوده‌اید.

— سردرد شدیدی گرفته‌اید اما علتش را نمی‌دانید. در پرس‌وجو معلوم می‌شود که چندین ساعت پشت هم آهنگ گوش می‌دادید.

— تلفن همراهتان به ویروس آلوده شده است. بعداً متوجه می‌شوید که به خاطر دانلود بازی از سایت نامعتبر بوده است.

— برای انجام تحقیق مدرسه سراغ ویکی‌پدیا رفته‌اید و در آن به اطلاعات عجیب و غلطی برخورد کرده‌اید.

در ادامه فعالیت پرتاب موشک در ش.خ پ ۱، دایره‌ای جدیدی روی تخته بکشید و وسط آن بنویسید «آداب کاربری اینترنت».



پیشنهاد ۲
پرسشگری
معلم
۱۰ د



سپس از دانش‌آموزان بخواهید که هرکدام به صورت تصادفی یکی از موشک‌های ریخته شده پای تخته را بردارند و مراقبت‌های لازم درباره کاربردی از اینترنت که روی بال آن نوشته شده را در سمت دیگر بال بنویسند.

پس از اینکه همه دانش‌آموزان مراقبت مربوطه را روی بال نوشتند، مجدداً با شمارش شما موشک‌ها را به سمت دایره جدیدی پای تخته پرتاب کنند.

این بار نیز برخی از موشک‌ها را باز کرده و کاربرد + مراقبت نوشته شده روی آن را بلند برای کلاس بخوانید.

ارزشیابی

از دانش‌آموزان بخواهید #کاربرگ ۳ را درباره خودارزیابی کاربری رسانه تکمیل و در جلسه بعد تحویل دهند.



پیشنهاد ۱
تحقیق و
کاوشگری
۱۰ د

از دانش‌آموزان بخواهید به کمک خانواده‌ی خود، برنامه‌ای برای زمان حضورشان در خانه طراحی کنند و آن را طبق یک جدول در جلسه‌ی بعدی برای کلاس ارائه کنند. در برنامه به موارد زیر اشاره شود:



پیشنهاد ۲
تحقیق و
کاوشگری
۷۰ د

- + مدت استراحت؟
- + مدت مطالعه و کار درسی؟
- + زمان انجام مسئولیت‌های در خانه؟
- + مدت بازی؟ نام بازی؟
- + مدت سایر کاربری‌های رسانه‌ای

سخنی با معلم

+ چهار کاربرد مورد بررسی در این درسنامه با توجه به میزان ابتلای دانش‌آموزان انتخاب شده است. شما می‌توانید به تناسب نیاز دانش‌آموزان خود، آموزش‌های استفاده سالم در حوزه‌های دیگر را نیز اضافه کنید.

+ به منظور ملموس کردن مفهوم مصرف رسانه‌ای سعی کنید آن را به تغذیه و خوراک تشبیه کنید. همچنین برای عینی‌سازی آسیب‌های مصرف رسانه‌ای نامناسب، به اثرات آن بر مغز و بدن اشاره کنید تا بهتر در ذهن دانش‌آموزان بماند.



باسمه تعالی

.. سوا کن؛ جدا کن! ..

چه استفاده‌های مفیدی می‌توانیم از اینترنت داشته باشیم؟

کاربرگ ۱-م
LM456-e1-K1M

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

شماره گروه:

مرحله اول) در جدول زیر همه کارهایی که در «زندگی حقیقی» خود معمولاً در طول یک روز انجام می‌دهی، بنویس.

چه کاری؟	چه موقعی؟	چه مدتی؟
حضور در مدرسه	ساعت تا	ساعت
غذا خوردن	ساعت تا	ساعت
صحبت با خانواده	ساعت تا	ساعت
ورزش	<p>معلم گرامی</p> <p>این کاربردگ به این منظور طراحی شده است تا دانش آموزان نسبت به فعالیت‌های خود در منزل بازنگری داشته باشند. لذا پاسخ ثابت و واحدی برای موارد آن وجود ندارد و صرفاً تکمیل این کاربردگ به آنها کمک می‌کند نسبت به زمان‌بندی فعالیت‌ها حساس شوند.</p> <p>پس از تکمیل کاربردگ در باره این موارد گفتگو کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> - چرا بعضی از فعالیت‌های ما به مقدار زمان زیاد و برخی زمان کمی به خود اختصاص می‌دهند؟ - چگونه می‌توان بین انجام فعالیت‌های مختلف تعادل برقرار کرد؟ 	
انجام خریدهای خانه		
نماز و عبادت		
کتابخوانی		
.....		
.....	ساعت تا	ساعت

مرحله دوم) در این جدول همه کارهایی که در «زندگی رسانه‌ای» خود معمولاً در طول یک روز انجام می‌دهی، بنویس.

چه کاری؟	چه موقعی؟	چه مدتی؟
دیدن تلویزیون	ساعت ... تا ساعت
بازی با رایانه / موبایل / کنسول	ساعت ... تا ساعت
فعالیت در شبکه‌های اجتماعی	ساعت
کار با موبایل / رایانه	ساعت
.....	ساعت
.....	ساعت ... تا ساعت

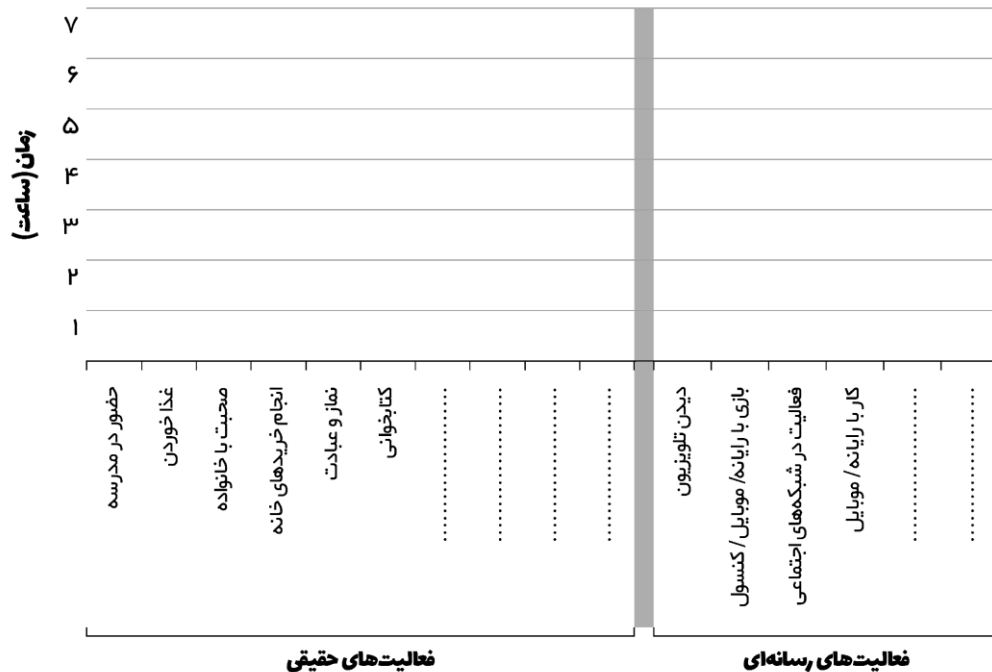
مجموع زمان سپر مصرف رسانه‌ای روزانه:

- متعادل: ۶۰ دقیقه

- مفروده هشدار: ۱۲۰ دقیقه

- خطر و آسیب: ۱۸۰ دقیقه

مرحله سوم) حالا همه مدت زمان‌هایی که در دو جدول نوشتی، اینجا به صورت نمودار میله‌ای وارد کن.





باسمه تعالی

:: سوا کن؛ جدا کن! ::

چه استفاده‌های مفیدی می‌توانیم از اینترنت داشته باشیم؟

کاربرگ ۲-م
LM456-e1-K2M

شماره گروه:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

خلاصه بایدها و نبایدهای برنامه‌ریزی

با توجه به مطالب گفته شده در کلاس، جدول زیر را درباره زمان و مدت مناسب هر فعالیت تکمیل کن.

چه مدتی مناسب است؟	چه زمانی مناسب است؟	فعالیت
۶۰ تا ۹۰ دقیقه	بعد از کمی استراحت پس از مدرسه	نوشتن تکالیف مدرسه
۱۵ تا ۴۵ دقیقه	بعد از درس فوآندن و با فیالی آسوده	ورزش و تفریح بدنی
۰ تا ۳۰ دقیقه	بعد از انجام تکالیف (قبل خواب نباشد)	بازی دیجیتال (با رایانه، تلفن همراه یا کنسول)
۲۰ تا ۶۰ دقیقه	نزدیک غروب آفتاب نباشد	استراحت بین روز
<p>معلم گرامی هدف از انجام این کاربرگ توفه دادن دانش‌آموزان به زمان انجام کارها است تا بپهها بفهمند که هر کاری زمان طلایی برای انجام دادن دارد.</p> <p>زمان طلایی بدین معناست که اگر هر کاری در زمان مشخص خودش انجام شود بیشترین بازدهی را فوآده داشت. برای مثال زمان طلایی نماز در کوتاه‌ترین فاصله با اذان است و هر مقدار که دیرتر شود اثر آن کم می‌شود. یا زمان طلایی خواب در شب قبل از ساعت ۱۲ است و اگر رعایت نشود با فوآده در طول روز قابل پیران نیست.</p> <p>بعد از انجام این کاربرگ درباره زمان های طلایی گفتگو کرده و از بپهها بفوآهید مثال‌های دیگری هم بیان کنند.</p>		استفاده از اینترنت
		تماشای تلویزیون
		نماز
		کمک به والدین
		خوردن غذا
		خواب شب



رهیار سواد فضای مجازی

باسمه تعالی

: سوا کن؛ جدا کن! ::

چه استفاده‌های مفیدی می‌توانیم از اینترنت داشته باشیم؟

شماره گروه:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

کاربرگ ۳

LM456-e1-K3

آیا به صورت متعادل از وقت استفاده می‌کنم؟

مرحله اول) هر شب مقدار زمانی که برای هر کدام از فعالیت‌های زیر در طول روز وقت گذاشتی، برحسب ساعت بنویس.

فعالیت	رفت و آمد و حضور در مدرسه	حضور در جمع خانواده	استفاده از رسانه (موبایل، رایانه، تلویزیون و ...)	بازی حرکتی و ورزش	انجام تکالیف مدرسه	خواب و استراحت	سایر کارها
شنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
یکشنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
دوشنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
سه‌شنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
چهارشنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
پنج‌شنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
جمعه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
جمع‌زمان هفته	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$

معلم گرامی

هدف این کاربرگ، پایش هفتگی زمانبندی کارهای مختلف دانش‌آموزان است. دقت کنید که این کاربرگ باید به طور روزانه تکمیل شود و نه این که به یک باره و در یک شب همه عددهای آن نوشته شود.

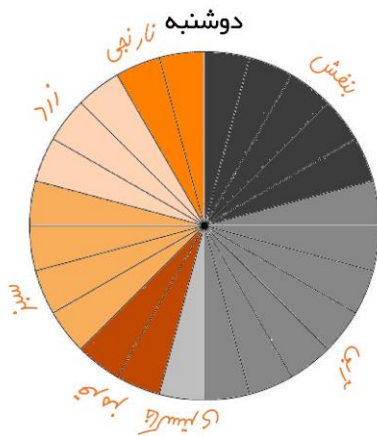
پس شاید مناسب باشد که بچه‌ها در طول یک هفته هر روز این کاربرگ را به همراه بیاورند و تکمیل کردن آن را روزانه به شما نشان بدهند.

تکمیل این کاربرگ به طور تلفیقی به آموزش و تمرین ریاضی هم کمک می‌کند. در صورت تمایل و نیاز می‌توانید اجرای این کاربرگ را چند هفته تکرار کنید.

مثال

شنبه	$\frac{5}{24}$	$\frac{2}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{2}{24}$	$\frac{8}{24}$	$\frac{5}{24}$
------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

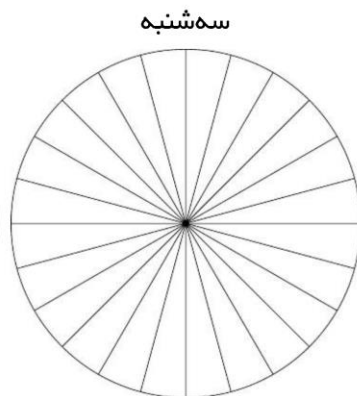
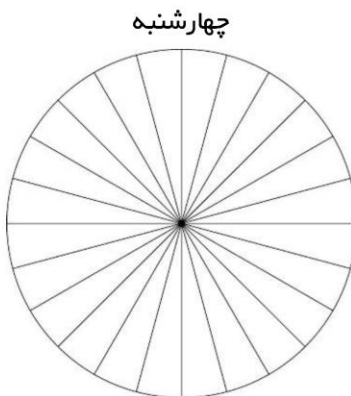
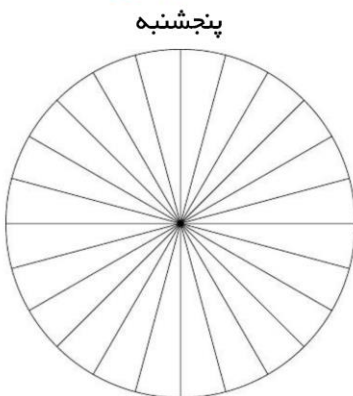
مرحله دوم خُب! حالا که یک هفته جدول را پر کردی، مقدار زمانی که هر روز برای هر فعالیت گذاشتی در نمودار دایره‌ای با مداد رنگی نشان بده. بیشتر وقتت را در طول هفته برای چه کاری اختصاص دادی؟
(راهنمایی: هر دایره ۲۴ قسمت دارد)



یکشنبه

شنبه

تعمیر رنگ‌های این هفت نمودار به قورآگاهی بپه‌ها در استفاده متعادل از رسانه‌ها کمک می‌کند.
تکمیل این کار برگ به طور تلفیقی برای آموزش و تمرین ریاضی هم مفید است.



راهنمای رنگ

- حضور در مدرسه بنفش
- حضور در خانواده سبز
- استفاده از رسانه قرمز
- بازی حرکتی و ورزش زرد
- انجام تکالیف مدرسه نارنجی
- خواب و استراحت آبی
- سایر کارها خاکستری

