



کاربرگ نیکی پو

برنامه روزانه متعادل



بازی «مسابقه شهروند»

درس ۱۳: برنامه روزانه متعادل

مطالعات اجتماعی ششم

نام:

کلاس:

تاریخ:



۱ جواب درست دور جواب درست خط بکش.

در برنامه نامتعادل چه می‌شود؟

همه چیز اندازه است خواب کافی هست

هر کار سر وقت است بعضی کارها کم یا زیاد است

در برنامه متعادل، هر کاری کی انجام می‌شود؟

در موقع مناسب هر وقت دلمان خواست

فقط شب هیچ وقت

از چه راهی با خداوند ارتباط برقرار می‌کنیم؟

بازی رایانه‌ای نماز، دعا و خواندن قرآن خرید کردن

تماشای تلویزیون

کسی که آن قدر در درس غرق شود که وقت تفریح و خانواده نداشته باشد، برنامه‌اش ...

متعادل است بهترین است متعادل نیست

کامل است



۲ جفتش را پیدا کن با خط وصل کن، یا شماره جفتش را در خانه بنویس.

● کار بیش یا کم از حد

● خستگی و کندی یادگیری

● نشاط و انرژی دوباره

● هر کار به اندازه

● ۲۴ ساعت

● ارزش زیاد وقت

۱ تفریح و سرگرمی

۲ شبانه روز

۳ وقت طلاست

۴ کم خوابی

۵ برنامه متعادل

۶ برنامه نامتعادل



۳ این کار برنامه را متعادل می‌کند یا نامتعادل؟ دور جواب درست خط بکش.

نامتعادل متعادل

گفت‌وگو با خانواده

نامتعادل متعادل

فقط درس، بی‌تفریح

نامتعادل متعادل

دیر خوابیدن هر شب

نامتعادل متعادل

تفریح به اندازه

نامتعادل متعادل

بی‌توجهی به خانواده

نامتعادل متعادل

تلویزیون در تمام روز



آفرین! «برنامه روزانه متعادل» را با هم تمرین کردیم.

هر بخش را که تمام کردی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



نصب اپ مدرسه نیکی پو

کافه بازار مایکت

کد را با دوربین بگیر یا روی گوشی همین جا را بزن.

nikipoo.ir/get



بازی آنلاین، بی‌نصب

همین تمرین را در بازی «مسابقه شهروند» بازی کن: کد را با دوربین بگیر یا روی گوشی همین جا را بزن.

nikipoo.ir/app/?game=quiz_social

