



تنگه شیرز (کوهدشت)



پروانه قلی پور
دبیر مطالعات ناحیه ۲ خرم آباد
استان لرستان
سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰
درس ۵ (آسیب های اجتماعی و پیشگیری از آنها)

درسنامه، پاسخ فعالیت ها، نمونه سؤال

درس ۵

نوجوانان، گروه سنی دوازده تا هجده سال را تشکیل می دهند.



بلوغ: در دوره نوجوانی، افراد از نظر جسمانی دچار تغییراتی می شوند که به این تغییرات بلوغ می گویند.

نوجوانان علاوه بر تغییرات جسمانی از نظر ذهنی و اجتماعی نیز تغییر می کنند.



تغییرات دوره نوجوانی (بلوغ)، اغلب باعث بروز مسائل مختلف عاطفی و احساسی در نوجوانان می شود.

نوجوانان، سرشار از نیرو و توانایی هستند.



مهمترین حقوق نوجوانان:

درس خواندن، آموختن حرفه و مهارت، پرداختن به ورزش و هنر، شناسایی و شکوفا کردن استعدادهای خود و لذت بردن از زندگی.

مهمترین مسئولیت های نوجوانان:

استفاده درست از دوره نوجوانی خود، قدر دانستن امکاناتی که خانواده و مدرسه در اختیار آن ها گذاشته و داشتن هدف برای زندگی آینده خود.

اهداف بلندمدت:

همان اهداف بزرگ و اصلی هستند که دوست داریم در طول زندگیمان به آن ها برسیم.

اهداف کوتاه مدت:

می خواهید در آینده ای نزدیک انجام دهید. آینده نزدیک می تواند به معنای این هفته، این ماه، یا حتی امسال باشد.

نوجوانی،

فرصتی برای کسب شایستگی ها و مهارت های زندگی است و این فرصت کوتاه را باید غنیمت شمرد.



در دوره نوجوانی افراد به دلیل خصوصیات دوران بلوغ مثل: حساسیت و روحیه کنجکاوی و هیجانی بیشتر در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرند.

مهمترین آسیب‌های اجتماعی این دوران: پر خاشگری و نزاع و اعتیاد است.



اشکال مختلف رفتارهای پر خاشگرانه:

آزار و اذیت / کتک زدن / مسخره کردن و تحقیر دیگران / بی ادبی نمودن و ناسزا گفتن / شکستن و تخریب وسایل.



خشم و عصبانیت، احساسی طبیعی است و هر کس در زندگی خود در مواقعی عصبانی می‌شود. اما مهم این است که در موقع خشم، رفتاری مناسب از خودمان بروز بدهیم.



بچه‌ها!

این سه قاعده را در هنگام خشم و
عصبانیت به خاطر بسپارید:

- ۱- نباید به وسایل یا اموال خودم
و دیگران، صدمه بزنم.
- ۲- نباید به دیگران صدمه بزنم.
- ۳- نباید به خودم صدمه بزنم.

۱. با گفتن ذکر و نام و یاد خدا خود را آرام کنیم.
۲. نفس های عمیق بکشیم و از یک تا ده بشماریم.
۳. علت عصبانیت خود را مؤدبانه و آرام بیان کنیم.
۴. محیط ناراحت کننده را ترک کنیم.
۵. خوبی های طرف مقابل را به یاد بیاوریم.
۶. از گفت و گو و مشورت با بزرگترها کمک بگیریم.



وقتی دیگری از دست ما عصبانی است چه کارهایی می توانیم انجام دهیم:

به آرامی علت عصبانیت او را پرسیم، به حرف های طرف مقابل، خوب گوش کنیم و حرف های او را قطع نکنیم، اگر اشتباهی مرتکب نشده ایم، با آرامش توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده ایم عذرخواهی کنیم، اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی است که حاضر به شنیدن حرف های ما نیست و ممکن است به ما صدمه بزند: فوراً صحنه را ترک کنیم و از بزرگترها کمک بخواهیم.



مواد مخدر: موادی هستند که مصرف آنها تغییراتی روی دستگاه عصبی ایجاد می کند و باعث کم شدن هوشیاری و بی حسی و بی حالی می شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز، فرد حال بسیار بدی پیدا می کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود.



علل گرایش برخی از افراد به مواد مخدر:

الف) فرار از مشکلات

ب) نداشتن جرات و مهارت " نه گفتن "

ج) کنجکاوی یا خودنمایی (نشان دهند که دیگر بچه نیستند)

نوجوانان عزیز، مراقب باشید و بدانند:

بر طبق قانون، نگهداری و مخفی نمودن، خرید و فروش و پخش، مصرف و واردات و صادرات مواد مخدر، جرم* است و افرادی که مواد مخدر را در جامعه پخش یا خرید و فروش کنند با شدیدترین مجازات‌ها روبه‌رو می‌شوند. گاهی ممکن است قاچاقچیان* مواد مخدر، کودکان و نوجوانان را فریب دهند و از آنها سوءاستفاده کنند و بخواهند در مقابل دریافت پولی، مقداری از این مواد را برایشان جابه‌جا کنند. اگر نوجوانی این کار خطا را بکند، حتی اگر فریب خورده و مجبور شده باشد، مجرم شناخته شده و به زندان منتقل می‌شود، چون عمل مجرمانه‌ای انجام داده است.



پاسخ فعالیت ها

۱. به عهده دانش آموز

۲. چه هدف هایی برای زندگی خود دارید؟ (کوتاه مدت و بلندمدت)

اهداف کوتاه مدت: کسب نمرات خوب در امتحانات، قبولی در پایان سال و ...

اهداف بلند مدت: رفتن به دانشگاه و تحصیل در رشته مورد نظر، داشتن یک شغل مناسب و ...

ب) آیا هدف هایی که برای خودتان در نظر گرفته اید، قابل دسترسی هستند؟ چگونه می توان به این خواسته ها و هدف ها رسید؟ بلکه با پشتکار و تلاش، توکل به خدا، برنامه ریزی مناسب و صحیح.

پ) چه کسانی می توانند در رسیدن شما به این هدف ها کمک تان کنند؟ (مستقیم یا غیر مستقیم)

مستقیم: والدین و اعضای خانواده، مربیان، معلمان و مشاور مدرسه.

غیر مستقیم: اعتماد به نفس و توکل به خدا، شناسایی استعداد و توانایی خود.

۳. الف) ماجرای حامد را بخوانید پیامدهای این ماجرا چه می تواند باشد؟ به عهده دانش آموز

ب) چه مشکلاتی برای خانواده حامد و چه دردهایی برای خانواده بهرام به وجود می آید؟

نگرانی از وضعیت نامعلوم آینده بهرام، هزینه بیمارستان و ...

پ) به نظر شما حامد از چه راه های دیگری می توانست عصبانیت خود را به طور صحیح ابراز

کند؟ توپ را دوباره پس می داد و می خواست که تکرار نکنند و در صورت تکرار با خانواده آن ها

صحبت می کرد.

۴. الف) در هنگام عصبانیت چه اتفاقاتی در بدن می افتد؟ هنگام عصبانیت هورمونی در مغز ترشح کرده و سبب افزایش ضربان قلب و فشار خون و گرفتگی عضلات می شود با از دست دادن تمرکز نمی توانیم به درستی تصمیم بگیریم.

ب) آیا فرد در هنگام عصبانیت می تواند خوب فکر کند؟ چرا؟ خیر، احساس ناخوشایندی در فرد به وجود آمده و فرد رفتار خوبی از خود نشان نمی دهد.

۵. به عهده دانش آموز

۶. کاربرگه شماره (۳): مقابله با خشم

موقعیت (۱): بهتر است با درک شرایط موجود و حفظ آرامش، علت را از پدر پرسیده و منتظر فرصت باشد.

موقعیت (۲): باید در انتخاب دوست دقت کند، عصبانی نشود، با خونسردی ناراحتی خود را بیان کند و منتظر واکنش او باشد.

موقعیت (۳): با قبول اشتباه خود معذرت خواهی کند و قول دهد در مرتب کردن فایل ها به او کمک کند و اشتباه خود را جبران کند.

موقعیت (۴): سعی کند تا از او دور شده و به محض رسیدن به خانه، پدر و مادرش را در مطلع کند تا با والدین او صحبت کنند.

۷. آیا فردی که مشکلاتی در زندگی دارد، عاقلانه است به مواد مخدر پناه ببرد؟ چرا؟ خیر، زیرا مواد مخدر نه تنها مشکلات را حل نمی کند بلکه آسیب های شدیدی بر جسم و روان افراد وارد کرده و مشکلات افراد را دو برابر می کند.

۸. در سال قبل درباره مهارت نه گفتن آموختید منظور این مهارت چیست؟ به عهده دانش آموز

۹. الف) علل گرایش افراد به مواد مخدر کدام اند؟ فرار از مشکلات، دوستان نامناسب، کنجکاوی، تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن، هیجان طلبی و...

ب) راه حل درست برخورد با هریک از آن ها چیست؟ با افزایش آگاهی و جمع آوری اطلاعات درباره آثار زیان بار اعتیاد، تلاش برای حل مشکلات از راه صحیح، دوری و پرهیز از دوستان نامناسب، تخلیه انرژی و هیجان با ورزش و فعالیت های مناسب.

۱۰. پیامدهای مصرف مواد مخدر را روی کاغذ فهرست کنید. به عهده دانش آموز

۱۱. چرا بیشتر کشورها با قاچاقچیان و مصرف کنندگان مواد مخدر مبارزه می کنند؟ زیرا قاچاق و مصرف مواد مخدر موجب از بین رفتن سرمایه های انسانی و اقتصادی جامعه می شود و آسیب های جبران ناپذیری به نیروی کار جوان جامعه وارد می کند.