

باسمه تعالی

سوال‌ات ارزشیابی نوبت دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴	اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	نمره	مهر آموزشگاه
سوال‌ات امتحان درس: تفکر و سبک زندگی	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک		
پایه تحصیلی: هفتم	دیرستان دوره اول متوسطه خردورزان		
تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/۰۳	مدت آزمون: ۴۵ دقیقه	نام دبیر	
نام خانوادگی	کلاس	شماره صندلی	نام دبیر
			سیدحسین ثنائی

ردیف	سوال‌ات	بارم
------	---------	------

	* جاهای خالی را تکمیل کنید.	
۱	خودآگاهی..... یعنی شناخت ما از خصوصیات، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها و علایق، ترس‌ها و نفرت‌های ما از چیزهای مختلف.	۰/۲۵
۲	عزت نفس..... یعنی مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی، عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران میشود.	۰/۲۵
۳	به عواملی که موجب می‌شود رابطه بین برخی از افراد به خوبی ادامه پیدا کند..... می‌گویند. یا پلی ارتباطی	۰/۲۵
۴	عصبانیت..... واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم و اندوه، نرسیدن به اهداف یا احساس زیان و ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می‌ریزد.	۰/۲۵
۵	اهداف چند دسته اند نام برده و یکی را توضیح دهید. به خواسته‌ها و آرزوهای که قصد داریم در زمان مشخصی به آنها برسیم هدف گوئیم. اهداف ۳ دسته هستند. برخی اهداف برای یک روز، یک هفته یا یک ماه تنظیم می‌شوند به آنها اهداف کوتاه مدت گوئیم. برخی اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می‌شوند به آنها اهداف میان مدت گوئیم. اما برخی از اهداف برای ده سال، یا ۱۲ سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف بلند مدت گوئیم.	۰/۲۵
۶	سه مورد از اهمیت برنامه ریزی در مدیریت زمان را نام ببرید. ۱- با مدیریت زمان کارها به موقع انجام می‌شوند. به کارها حس استرس و افزایش رنجش از خود ۲- انجام کارهای بیشتر به شکل بهتری ۳- افزایش قدرت تصمیم‌گیری و مدیریت از تعادل و بلا تکلیفی	۰/۷۵
۷	منظور از سبک زندگی چیست، تعریف کنید. سبک زندگی شیوه‌ای از زندگی است که هر فرد، گروه، طایفه و ملت براساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجارب، افکار، علایق و خیزش‌های برای خود انتخاب می‌کنند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند سبک زندگی به طور کلی شیوه‌های رفتاری را تعریف کرده و انواع آن را نام ببرید. به شیوه‌ها و روش‌های که آن افراد موقعیت‌های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می‌دهند شیوه‌های ارتباطی یا شیوه‌های رفتاری می‌گویند.	۰/۷۵
۸	شیوه‌های رفتاری ممکن است منطقی، مؤدبانه، تهاجمی، پرخاشگرانه، منفعلانه و قاطعانه باشد.	۰/۷۵
۹	برخی از آثار نیکی به والدین را نام ببرید. ۱- نزول رحمت الهی ۲- بهره‌مندی از برترین قصه‌های بهشتی ۳- افزایش طول عمر ۴- بهره‌مندی از سایه مرسی الهی	۰/۷۵
۱۰	منظور از رفتار قاطعانه یعنی چه؟ تعریف کنید. یعنی تجماعت در بیان عقاید به صورت مستقیم و صادقانه به طرف مقابل	۰/۷۵
جمع		۵