نام (دانش آموز): ..... نام خانوادگی (دانش آموز) : ..... کد ملی دانش آموز: ..... پایه : هفتم	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آمـــوزش و پـــرورش استان اردبیل** **مدیریت آمـــوزش و پـــرورش ناحیه۲اردبیل** دبیرستان دوره اول :سعدی **سوالات آزمون درس :**تفکرو سبک زندگی	تاریخ آزمون :۴۰۴/۱۰/۶ نوبت امتحان: نیمسال اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴ مدت زمان آزمون: ۳۰دقیقه تعداد صفحه : ۲صفحه دبیرمربوطه: خانم گلمحمدزاده

ردیف	سوالات	بارم
الف	**در جاهای خالی کلمات مناسب بنویسید** **۱).....شناخت ما از خصوصیات ظاهری ، افکار، باورها، ارزش ها، عواطف، نقاط صعف . قوت، خواسته ها ، علایق، ترس ها و یا نفرت های ما از چیزهای مختلف.** **۲).....مجموعه ای از ویژگی های یک فرد است موجب تفاوت او با افراد دیگر می شود.** **۳).....یعنی تحمل سختی ها،چاره جویی برای حل مشکل ودادن پاسخ مناسب به مشکل ها.**	۰/۷۵
ب	**گزینه صحیح را در سوالات زیر با علامت (×) مشخص نمایید.** **۴)وقتی من به مرحله ای از رشد برسم که تغییرات و دگرگونیهای عقلی،جسمی،اجتماعی و هیجانی در من رخ دهد یعنی .....رسیده ام.** **خود آگاهی ☐ بلوغ☐ بزرگسالی ☐ هویت فردی ☐** **۵)فرض کنید شما می‌خواهید در امتحانات نوبت اول نمره عالی بگیرید، ا جزکدام یک از اهداف می باشد.** **اهداف بلندمدت ☐ اهداف کوتاه مدت ☐ اهداف میان مدت☐ اهداف موقتی☐**	۰/۵
ج	**مفاهیم ریر را تعریف کنید** **۶) هدف:** **۷) اهداف بلند مدت:**	۰/۵ ۰/۵

www.kanoon.ir

۱	۸) مدیریت زمان را توضیح دهید.	
۱	۹) برنامه ریزی را تعریف کنید.	د
۰/۷۵	۱۰) برنامه ریزی در رسیدن به اهدافمان چه کمکی به ما می‌کند سه مورد نام ببرید.	
۵	جمع بارم: موفق باشید	

نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه(مصحح): ..... **نمره باعدد :** .....

تاریخ و امضاء **نمره با حروف :** .....

www-kanoon-ir

نام (دانش آموز): ..... نام خانوادگی (دانش آموز) : ..... کد ملی دانش آموز: ..... پایه : هفتم	باسمه تعالی **وزارت آموزش و پرورش** **اداره کل آمـــوزش و پـــرورش استان اردبیل** **مدیریت آمـــوزش و پـــرورش ناحیه۲اردبیل** دبیرستان دوره اول :سعدی **سوالات آزمون درس :**تفکرو سبک زندگی	تاریخ آزمون :۴۰۴/۱۰/۶ نوبت امتحان: نیمسال اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴ مدت زمان آزمون: ۳۰دقیقه تعداد صفحه : ۲صفحه دبیرمربوطه: خانم گلمحمدزاده

ردیف	پاسخنامه	بارم
الف	در جاهای خالی کلمات مناسب بنویسید ۱)خود آگاهی(۰.۲۵) ۲)هویت فردی(۰.۲۵) ۳)تاب آوری(۰.۲۵)	
ب	گزینه صحیح را در سوالات زیر با علامت (×) مشخص نمایید. ۴)بلوغ (۰.۲۵) ۵) اهداف کوتاه مدت(۰.۲۵)	
ج	مفاهیم ریر را تعریف کنید ۶) هدف: به خواسته ها و آرزوهایی که قصد داریم در زمان معینی به آها برسیم،هدف می‌گویند.(۰.۵) ۷) اهداف بلند مدت:برخی از اهداف برای ۵سال،۱۰سال ویا ۱۲سال تنظیم می‌شوندوبه آن‌هااهداف بلند مدت می‌گویند.(۰.۵)	

www-kanoon-ir

۸) مدیریت زمان را توضیح دهید.مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده بهتر از فرصت هایی که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد.(۱)

د

۹) برنامه ریزی را تعریف کنید.برنامه ریزی یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر.(۱)

۱۰) برنامه ریزی در رسیدن به اهدافمان چه کمکی به ما می‌کند سه مورد نام ببرید •برنامه ریزی به ما کمک می‌کند:**۱)تا اهداف خود را مشخص کنید.۲)در تعیین اهداف الویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برا ی شما مهم تر است.۳)برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی اززمانباید انجام دهید؟ ۴)برای رسیدن به اهداف کدام یک ازمنابع مادی ومالی مورد نیاز است.(نوشتن سه مورد کافی است).(۰.۷۵)**

۵	جمع بارم:	موفق باشید

نام و نام خانوادگی دبیر مربوطه(مصحح): ..... **نمره باعدد :** .....

تاریخ و امضاء **نمره با حروف :** .....