باسمه تعالی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بندرگز

کارشناسی سنجش و پایش کیفیت آموزشی

نام :	**نام آموزشگاه : خلیج فارس**	**ساعت شروع :**
نام خانوادگی :	**سوالات امتحانی : تفکر وسبک زندگی**	**مدت امتحان : ۳۰ دقیقه**
پایه تحصیلی : هفتم	**نوبت : اول**	**تاریخ آزمون : ۱۴۰۴/۱۰/۳**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**شناخت ما از خصوصیات ظاهری ، افکار ، باورها و ارزشها را .....می نامند .**	۰/۲۵
۲	**استفاده درست از فرصت هایی که زندگی در اختیار ما قرار میدهد را ..... مینامند .** **الف) برنامه ریزی ☐ ب)هدف ☐ ج) مدیریت زمان ☐ د) هیچکدام ☐**	۰/۲۵
۳	**هویت فردی را تعریف کنید .**	۱
۴	**هدف را تعریف کنید و انواع هدفها را فقط نام ببرید**	۲
۵	**تاب آوری را تعریف کنید .**	۰/۵
۶	**برنامه ریزی را تعریف کنید .**	۱
	پشتکار و تلاش و مطالعه مداوم رمز یادگیریست .	**جمع ۵نمره**

www-kanoon-ir

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

(ی) ۱۴۰۴

پاسخ سؤالات امتحان نوبت اول درس تفکر و سبک زندگی کلاس هفتم ب مدرسه خلیج فارس

۱- خودآگاهی

۲- مدیریت زمان

۳- هویت فردی عبارتست از مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی که فرد را موجب تفاوت او با دیگران می‌شود.

۴- به خواسته‌ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم هدف می‌گوییم اهداف سه دسته هستند ۱- اهداف کوتاه مدت ۲- اهداف میان مدت ۳- اهداف بلند مدت

۵- به تحلیل مختصر، چاره‌جویی برای حل مشکل و دادن پاسخ مناسب به مشکلات تاب‌آوری می‌گوییم

۶- برنامه‌ریزی یعنی داشتن طرحی مشخص برای انجام تعدادی فعالیت‌های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر