نام و نام خانوادگی:	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۵-۱۴۰۴** www.sarayedanesh.com 021-2936	نام درس: تفکر و سبک زندگی نام دبیر: شکوه شیروانیان تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰ ساعت امتحان: ۰۸ : ۰۰ صبح/ عصر مدت امتحان : ۶۰ دقیقه
مقطع و رشته: هفتم		
نام پدر:		
شماره داوطلب:		
تعداد صفحه سؤال: ۱ صفحه		

نمره به عدد:	نمره به حروف:	نمره تجدید نظر به عدد: نمره به حروف:	محل مهر و امضاء مدیر
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر: تاریخ و امضاء:	

ردیف	سؤالات	بارم
۱	هویت فردی را تعریف کنید.	۰/۵
۲	منظور از خود آگاهی چیست؟	۱
۳	هدف را تعریف کنید و انواع آن را با مثال توضیح دهید.	۱
۴	موانع خود آگاهی را نام ببرید.	۰/۵
۵	عوامل موثر بر رشد خودآگاهی را نام ببرید.	۱
۶	برای یادگیری بهتر لازم است چه کار کنیم؟ (۲ مورد)	۰/۵
۷	چرا برنامه ریزی در مدیریت زمان مهم است؟	۰/۵

جمع بارم : ۵ نمره

www-kanoon-ir

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت
کلید سؤالات **نیمسال اول** سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴
www.sarayedanesh.com
021-2936

نام درس: تفکر و سبک زندگی هفتم
نام دبیر: شکوه شیروانیان
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰
ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح/ عصر
مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	هویت فردی یعنی مجموعه ای از ویژگی های جسمانی عاطفی اعتقادی اخلاقی و عقلانی که موجب تفاوت فرد با دیگران می شود.	
۲	شناخت ما از خصوصیات ظاهری افکار باورها ارزش ها عواطف نقاط قوت و ضعف خواسته ها علایق ترس ها و یا نفرت های ما از چیزهای مختلف	
۳	هدف یعنی خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آن برسیم. اهداف سه دسته اند. هدف کوتاه مدت مثل امتحانات- هدف میان مدت مثل اهدافی که یک یا دو سال بعد به آن می‌رسیم. هدف بلند مدت یعنی برای ۵-۱۰ سال آینده به آن می‌رسیم.	
۴	غرور و تکبر- همه چیز خواهی توقعات و انتظارات بیش از حد	
۵	پذیرش خود- پذیرش دیگران - مسئولیت پذیری	
۶	اهداف خود را مشخص کنید. انگیزه خود را افزایش دهید. حواس خود را متمرکز کنید. سرعت مطالعه را تنظیم کنید. زمان مناسب تعیین کنید. خواب کافی داشته باشید. عادت غذا خوردن را اصلاح کنید. دو مورد را نوشته باشید کافی است.	
۷	زیرا برنامه ریزی کمک می کند که۱- اهداف مشخص شود۲- اولویت ها مشخص می شود تا مشخص شود کدام یک از اهداف برای شما مهم است. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه قدر زمان نیاز داریم و چه کار لازم است انجام دهیم و ۴- برای رسیدن به اهداف به کدام یک از منابع مادی و مالی نیاز داریم. دو مورد را نوشته باشید کافی است.	

جمع بارم :۵ نمره	**نام و نام خانوادگی مصحح : شکوه شیروانیان**	**امضاء:**