نام و نام خانوادگی:	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۲ تهران دبیرستان غیردولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت‌آباد امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی **۱۴۰۵-۱۴۰۴** www.sarayedanesh.com 021-2936	نام درس: تفکر و سبک زندگی نام دبیر: آقای درون‌پرور تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/ ۹ /۳۰ ساعت امتحان: .... : .... صبح/ عصر مدت امتحان : ۴۵ دقیقه
مقطع و رشته: پایه 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	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در چرخه رفتار، ..... باعث ایجاد هیجان شده و هیجانات است که رفتار ما را شکل می‌دهد. ب) خشم، غم، ..... و ..... جزو هیجانات اصلی و اولیه انسان هستند. پ) ..... زمانی اتفاق می‌افتد که رفتار با هیجان تناسب نداشته باشد.	۲
۲	منظور از حقوق و وظایف نقش چیست؟	۱
۳	اصطلاحات زیر را تعریف کنید: الف) خودآگاهی: ب) هدف: ج) سبک زندگی:	۳
۴	۲ مورد از تکنیک‌های مدیریت و کنترل هیجانات را نام ببرید. یکی را به دلخواه توضیح دهید.	۲

جمع بارم: ۸ نمره

www-kanoon-ir

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ..... تهران

دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد

کلید سؤالات **نیمسال اول** سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

نام درس: تفکر و سبک زندگی

نام دبیر: آقای درون‌پرور

تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/ ۳۰

ساعت امتحان: ..... صبح/ عصر

مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف: تفکر، فکر، شناخت ب: ترس، شادی ج: مهارنفس	
۲	الف: رفتار پرخطر ب: روباه	
۳	صفر و صد: اتفاقات را به صورت همه یا هیچ می‌بینند. تعمیم افراطی: براساس یک الگوی خاص و جزئی، الگوی کلی می‌سازد. پیشگویی: آینده و بدتر شدن اوضاع را پیش‌بینی می‌کند. فاجعه سازی: فکر می‌کند چیزی که اتفاق افتاده یا خواهد افتاد آنقدر دردناک است که نمی‌تواند آن را تحمل کند. ذهن‌خوانی: فرض می‌کنید می‌دانید دیگران به چه فکر می‌کنند. شخصی سازی: بخاطر هر اتفاق ناخوشایندی غیر منصفانه خود را مقصر می‌دانند.	
۴	در علم پزشکی برای تسکین دردهای شدید، انجام جراحی و مهار برخی بیماری‌های عصبی و روانی خاص	
۵	تصمیم‌گیری احساسی، تصمیم‌گیری آنی، واگذاری تصمیم به دیگران، تصمیم‌گیری منطقی مطابق صفحه ۴۳ متن کتاب	

جمع بارم ۸ نمره	نام و نام خانوادگی مصحح :	امضاء: