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 **۱۴۰۴-۱۴۰۳** www.sarayedanesh.com ۰۲۱-۲۹۳۶	نام درس: تفکر و سبک زندگی نام دبیر:. فاطمه ترابی تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ ساعت امتحان: ۰۸ : ۰۰ صبح/ عصر مدت امتحان : ۷۵ دقیقه
مقطع و رشته: هفتم		
نام پدر:		
شماره داوطلب:		
تعداد صفحه سؤال: ۲ 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 پرکنید. الف) ..... مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می‌شود. ب) ..... و..... دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می‌دهند. ج) انتخاب درست هدف نیمی از ..... است.	۱
۲	سبک زندگی مردم کشور ما ..... و ..... است. الف) ایرانی و غربی ب) براساس پیشینیان و نیاکان ج) اسلامی و ایرانی د) هیچکدام	۰/۵
۳	خودآگاهی را تعریف کرده و دو مورد از عوامل موثر در رشد خودآگاهی و دو مورد از موانع خودآگاهی را نام ببرید.	۲
۴	مدیریت زمان را تعریف کنید و توضیح دهید برای استفاده بهتر از زمان به چه چیزهایی نیازمندیم؟	۱/۵
۵	هدف را تعریف کرده و انواع آن را نام ببرید.	۱/۷۵

www-kanoon-ir

۶	سبک زندگی را تعریف کرده و توضیح دهید که سبک زندگی مشخص کننده چه چیزی است؟	۱/۲۵
۷	برای مواجه با رسانه‌ها به چه سوادهایی نوینی نیازمندیم؟	۱
۸	برنامه‌ریزی را تعریف کرده و دو مورد از اهمیت آن در مدیریت زمان را نام ببرید.	۱
صفحه ی ۲ از ۲		

جمع بارم : ۱۰ 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
www.sarayedanesh.com
۰۲۱-۲۹۳۶

کلید سؤالات پایان نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

نام درس: تفکر و سبک زندگی هفتم
نام دبیر: فاطمه ترابی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹
ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح/ عصر
مدت امتحان: ۷۵ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف) هویت فردی ب) اسلام و فرهنگ ایران ج) موفقیت	
۲	گزینه ۳	
۳	خودآگاهی یعنی: شناخت ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، علایق، ترس‌ها و یا نفرت‌های ما از چیزهای مختلف ۱- پذیرش خود ۲-پذیرش دیگران ۳- مسئولیت پذیری موانع: ۱- غرور و تکبر ۲- توقعات و انتظارات بیش از حد ۳- همه چیزخواهی	
۴	مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده درست از فرصتهایی است که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد. برای استفاده‌ی بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه‌ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.	
۵	به خواسته‌ها و آرزوهایی که قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم کوتاه مدت - میان مدت - بلندمدت	
۶	سبک زندگی، شیوه‌ای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت براساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می‌کند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. سبک زندگی به طور کلی شخص می‌کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.	
۷	رسانه ای - بصری - اطلاعاتی - خبری	
۸	برنامه ریزی یعنی داشتن طرحی مشخص برای انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف موردنظر. برنامه ریزی به شما کمک می کند تا ۱- اهداف خود را مشخص کنید. ۲- در تعیین اهداف اولویت ها را درنظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برای شما مهم تراست. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید؟ ۴- برای رسیدن به اهداف کدام یک از منابع مادی و مالی مورد نیاز است؟	

جمع بارم : ۱۰ نمره	نام و نام خانوادگی مصحح : فاطمه ترابی	امضاء: