نام و نام خانوادگی: ..... مقطع و رشته: هفتم متوسطه اول نام پدر: ..... شماره داوطلب: ..... تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه	جمهوری اسلامی ایران اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه دو تهران دبیرستان غیردولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد امتحانات **نیمسال اول** سال تحصیلی 1404 -1403 www.sarayedanesh.com 021-2936	نام درس: تفکر و سبک زندگی نام دبیر: درون‌پرور تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/ ۱۰ / ۹ ساعت امتحان: ۸ : ۳۰ صبح مدت امتحان : ۴۵دقیقه

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 تکمیل کنید.** الف) نام دیگر تنفس شکمی، تنفس ..... است. ب) نام دیگر احساس ناکامی، احساس ..... است. پ) هر فرد بر اساس ۳ عامل ..... ، ..... و ..... می‌تواند هر مهارتی را یاد بگیرد.	۵
۲	**به سوالات چهارگزینه‌ای زیر پاسخ دهید.** الف) زمانی که فکر کنیم حقی از ما ضایع شده است، بروز کدام احساس در ما طبیعی است؟ ۱) ناراحتی ۲) خشم ۳) ناامیدی ۴) تعجب ب) کدام گزینه جزو فاکتورهای سبک زندگی محسوب می‌شود؟ ۱) خواب ۲) صبحانه خوردن ۳) شغل ۴) همه موارد	۲
۳	**صحیح و غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.** الف) افرادی که هنگام خشم، عکس العمل منطقی از خود نشان دهند، معمولا عزت نفس بالایی دارند. ( ) ب) پرخاشگری، یکی از هیجانات طبیعی انسان است. ( )	۲
۴	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید:** الف) مهارت زندگی: ب) ناکامی:	۶

www-kanoon-ir

	پ) مهارت تاب‌آوری:	
۵	**به سوالات زیر، پاسخ مناسب بدهید.** الف) چرخه تفکر را با رسم شکل توضیح دهید. پ) مهارت « نه گفتن » به صورت جرات‌مندانه رو توضیح داده و مراحل آن را بنویسید.	۵
۶	**هر چه از کلاس درس در این ترم به یاد دارید، بیان کنید.**	اختیاری

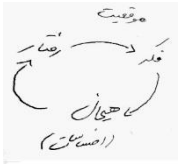
جمع بارم : 20 نمره

www-kanoon.ir

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه دو تهران
دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد
کلید سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی 1403-1402

www.sarayedanesh.com
021-2936

نام درس: تفکر و سبک زندگی
نام دبیر: درون‌پرور
تاریخ امتحان: ۹ / ۱۰/ ۱۴۰۳
ساعت امتحان: ۸:۳۰ صبح
مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف: دیافراگمی/ عمیق ب) سرخوردگی پ) آموزش، تمرین، استعداد	
۲	الف) گزینه ۲ ، خشم ب) گزینه ۴ ، همه موارد	
۳	الف) صحیح ب) غلط : پرخاشگری، نمود رفتاری ناسالم هیجان خشم است.	
۴	الف) تمام مهارت‌ها، توانمندی‌ها و ویژگی‌هایی که با استفاده از آنها می‌توانیم به موفقیت و پیشرفت در زندگی دست پیدا کنیم، چالش‌های زندگی را راحت تر پشت سر بگذاریم و ارتباطات اجتماعی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. ب) زمانی که راه دستیابی به خواسته یا هدفی، بسته می‌شود یا رسیدن به آن به تاخیر می‌افتد، ما دچار حسی به نام ناکامی یا سرخوردگی می‌شویم. پ) تاب‌آوری یعنی میزان توانایی و قدرت ما در مقابله با ناکامی‌ها، شکست‌ها و مشکلات. همچنین به معنای بازگشتن به روال عادی و مسیر زندگی پس از تجربه مشکلات یا بحران‌ها نیز هست.	
۵	الف) چرخه رفتار شامل ۳ مرحله است که از تفکر در یک موقعیت خاص شروع می‌شود. نوع فکر ماست که هیجان را در ما ایجاد می‌کند و ما بر اساس آن هیجان و به فرمان آن احساس است که رفتاری را انجام می‌دهیم. ب) نه گفتن به معنای مخالفت صریح و آزاد با درخواست‌ها یا مطالبات دیگران با این شرط که این درخواست‌ها با اولویت‌ها، ارزشها یا شرایط شما همخوانی نداشته باشد. برای نه گفتن باید ۳ مرحله انجام شود: ۱-احترام به حرمت و غرور و شخصیت دیگران با دادن بازخورد مثبت و محترمانه. ۲- گفتن نه قاطع و شفاف، بدون اما و اگر ۳- اصرار و پافشاری روی «نه» خود با وجود اصرارهای طرف مقابل و تسلیم نشدن در مقابل فشارهای آنها. در صورت ادامه اصرارها، شما می‌توانید یک گزینه جایگزین یا راه دیگر به او پیشنهاد دهید و اگر باز هم جواب نداد، می‌توانید بدون توجه به درخواست‌ها، سکوت کرده، مسیر بحث را عوض کرده یا محیط را ترک کنید.	
۶	سوال به صورت اختیاری و برای سنجش میزان توجه دانش آموزان به مطالب کلاس، جزوه برداری از مطالب و حافظه آنها طراحی شده است.	

جمع بارم :20نمره	**نام و نام خانوادگی مصحح :**	**امضاء:**