نام و نام خانوادگی.....آرام زمانی..... نام پدر.....پرویز زمانی..... نام کلاس.....هفتم یک.....	**بسمه تعالی** **مدیریت آموزش و پرورش** **ناحیه ۴اصفهان** **دبیرستان رهنما**	تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۱۹ نام درس: تفکر و سبک زندگی پایه:هفتم مدت امتحان:۳۰ دقیقه طراح: محمدی

بارم

۱- صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید صحیح غلط

0/75

سبک زندگی مردم ایران ایرانی- اسلامی است. ✓

از مراحل الگوی مطالعه پس ختام پیش خوانی نیست. ✓

همه چیز خواهی یکی از موانع رسیدن به خودآگاهی است. ✓

۲- پاسخ صحیح را علامت بزنید.

تعریف خود آگاهی کدام صحیح است؟ شناخت از خصوصیات ظاهری و افکار و ترسها و علایق و خواسته ما از چیزهای مختلف

0/5

الف.شناخت فرد از ویژگی های خود ☐ ب.شناخت فرد از ویژگی های جسمانی ☐ ج. شناخت از نقاط ضعف و قوت ☐

د.شناخت از خصوصیات ظاهری و افکار و ترسها و علایق و خواسته ما از چیزهای مختلف ■

استفاده درست از فرصت هایی که زندگی در اختیار ما قرار می دهد را.....مدیریت زمان..... می گویند.

الف. مدیریت زمان ■ ب. خودآگاهی ☐ ج. سبک زندگی ☐ د. سبک ارتباطی ☐

۳- نقطه چین ها را با کلمات مناسب پر کنید

اهداف ما که برای یک یا دو سال تنظیم میشود را هدف.....میان مدت..... می نامند.

1/25

مجموعه ای ازویژگی های اعتقادی. اخلاقی.عاطفی جسمانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران میشود را.....هویت فردی..... می نامند.

فرهنگ و.....اسلامی.....دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می دهند.

برای استفاده بهتر از زمان به داشتن هدف و.....برنامه ریزی کارآمد.....انجام به موقع کارها..... نیازمندیم.

۴- سبک زندگی را تعریف کنید؟ سبک زندگی شیوه ای از زندگی است که یک فرد خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت

1

براساس باورها عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و سبک جغرافیایی برای خود انتخاب می کند

۵- سه موردی که اهمیت برنامه ریزی را در مدیریت زمان نشان می دهد را بنویسید؟

1/5

- برنامه ریزی به ما کمک می کند تا ۱- اهداف خود را مشخص کنیم ۲- در تعیین اطراف اولویت ها را در نظر بگیریم و مشخص کنیم که کدام یک از اهداف برای ما مهم تر است

موفق باشید

- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهیم.