نام و نام خانوادگی: .....
مقطع و رشته: هفتم
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 ۴ تهران
دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت
آزمون **پایان نوبت اول** سال تحصیلی **۱۴۰۳- ۱۴۰۲**

نام درس: تفکر و سبک زندگی
نام دبیر: فاطمه حمیدی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰
ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح/عصر
مدت امتحان : ۶۰ دقیقه

ردیف	سؤالات	بارم
۱	منظور از هویت فردی چیست؟ توضیح دهید.	۱
۲	عوامل موثر بر رشد خودآگاهی را نام ببرید. (سه مورد)	۱/۵
۳	مدیریت زمان یعنی چه؟	۱/۵
۴	اهداف به چند دسته تقسیم می شوند؟ نام ببرید و توضیح دهید.	۱/۵
۵	سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط چه عاملی مشخص می شود؟ توضیح دهید.	۱/۵
۶	اهمیت برنامه ریزی در مدیریت زمان را توضیح دهید.	۱/۵
۷	الف) سبک زندگی مردم کشور ما ..... است. ب) حرف پ در روش مطالعه پس ختام مخفف ..... و حرف خ مخفف ..... می باشد. ج) دو مورد از موانع خود آگاهی شامل ..... و ..... می باشد.	۱/۵

www-kanoon-ir

۸	دانش آموز عزیز لطفا متن زیر را با دقت بخوانید و به سوالات پاسخ دهید. مینا دانش آموز کلاس هفتم است و ۱۳ سال سن دارد. او احساس می کند که علاه بر رشد و تغییرات جسمانی، احساسات و حالات روحی و عاطفی‌اش نیز دچار تغییراتی شده است. او مدتی است که مواردی مانند حساس شدن نسبت به خود، هیجان طلبی و میل به تجربه کردن، شک و تردید، استقلال طلبی و هویت جویی را در وجود خود احساس می کند. با توجه به گسترش استفاده از انواع رسانه ها مانند رایانه، اینترنت و .... ، مینا نیز مدت زمان قابل توجهی را در فضای مجازی به سر می برد.... اکنون به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) آیا تغییراتی که مینا به لحاظ روحی و عاطفی در خود احساس می کند، طبیعی است؟ به نظر شما علت اصلی این تغییرات چیست؟	
۵	ب) آیا با توجه به اینکه مینا در دوران نوجوانی است و میل به هیجان طلبی، تجربه و استقلال دارد، می تواند **هر چیزی** را تجربه کند و در تمام امور مستقل تصمیم بگیرد؟	
	ج) مینا به تازگی در فضای مجازی با نوعی از قلدری مجازی مواجه شده است. شما چه راه حل هایی را به او پیشنهاد می دهید؟	

جمع بارم : ۱۵ 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 پایان نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

نام درس: تفکر و سبک زندگی هفتم
نام دبیر: فاطمه حمیدی
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰
ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح/عصر
مدت امتحان: ۶۰دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	هویت فردی عبارت است از مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود.	
۲	۱. پذیرش خود ۲. پذیرش دیگران ۳. مسؤلیت پذیری	
۳	مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده درست از فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد.	
۴	اهداف سه دسته اند. برخی از اهداف برای یک روز، یک هفته یا یک ماه تنظیم می شوند که به آن ها اهداف کوتاه مدت می گویند. برخی از اهداف برای یک سال یا دو سال تنظیم می شوند و به آن ها اهداف میان مدت گفته می شود. اما برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می شوند و به آن ها اهداف بلند مدت می گویند.	
۵	به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می شود. اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفتگو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.	
۶	برنامه ریزی یعنی داشتن طرحی مشخص برای انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر. برنامه ریزی کمک می کند تا اهداف خود را مشخص کنید. در تعیین اهداف اولویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف مهم تر است.	
۷	الف) ایرانی، اسلامی ب) پیش خوانی، خواندن ج) غرور و تکبر، توقعات و انتظارات بیش از حد، همه چیزخواهی	
۸	الف) بله این تغییرات طبیعی است. زیرا مینا در سن بلوغ قرار دارد. در دوران بلوغ فرد هم از نظر جسمانی دچار تغییرات زیادی می شود و هم از نظر عاطفی، اخلاقی و روانی. رفتار های فرد نیز به دنبال این تغییرات دچار نوساناتی می شود. ب) هر چند که او تمایل زیادی به هیجان و تجربه دارد، اما اصلا نباید هر چیزی را بدون تحقیق و بررسی، تفکر و مشورت با بزرگترها تجربه کند. زیرا بسیاری از مسائل هستند که ممکن است برای یک نوجوان، نامناسب، غیر اخلاقی، مضر و حتی خطرناک باشند. پس در همه امور به راهنمایی و کمک و مشورت با پدر، مادر، مشاور و .... نیازمند است و در همه امور نباید مستقل تصمیم بگیرد. ج) باید از فضای مجازی فاصله بگیرد و به هیچ وجه اطلاعات شخصی و خصوصی خود را در اختیار کسی نگذارد. بلافاصله مشکل را با تمام جزئیات با پدر و مادر در میان بگذارد و با آن ها مشورت کند؛ تا در صورت لزوم آنان به مشاور و یا پلیس فتا مراجعه کنند.	

جمع بارم : ۱۵ نمره	نام و نام خانوادگی مصحح : فاطمه حمیدی	امضاء: