باسمه تعالی

سوالات ارزشیابی نوبت دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۳	اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل	نمره	مهر آموزشگاه
سوالات امتحان درس: تفکرو سبک زندگی	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک		
پایه تحصیلی : هفتم	دبیرستان دوره اول متوسطه خردورزان		
تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/۰۳/	ساعت آزمون : مدت آزمون: ۴۵ دقیقه		
نام / نام خانوادگی / کلاس	شماره صندلی	نام دبیر	
		سیدحسین ثنایی	

ردیف	سؤالات	بارم
	*جاهای خالی را تکمیل کنید .	
۱	خودآگاهی.....یعنی شناخت ما از خصوصیات ، افکار ، باورها، ارزش ها، عواطف، نقاط ضعف و قوت ، خواسته ها و علایق ، ترس ها و نفرت های ما از چیزهای مختلف .	۰/۲۵
۲	هویت فردی.....یعنی مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی ، اعتقادی ، اخلاقی ، عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران میشود .	۰/۲۵
۳	به عواملی که موجب می شود رابطه بین برخی از افراد به خوبی ادامه پیدا کند آداب ارتباط..... می گویند . یا پل ارتباطی	۰/۲۵
۴	عصبانیت.....واکنشی هیجانی است که از ناراحتی ، نفرت ، غم و اندوه ، نرسیدن به اهداف یا احساس زیان و ظلم ریشه می گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می ریزد.	۰/۲۵
۵	اهداف چند دسته اند نام برده و یکی را توضیح دهید . به خواسته ها و آرزوهایی که قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم هدف گویند . اهداف ۳ دسته هستند . برخی اهداف برای یک روز ، یک هفته یا یک ماه تنظیم می شوند به آنها اهداف کوتاه مدت گویند . برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند به آنها میان مدت گویند اما برخی از اهداف برای ۵ سال ، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می شوند و به آنها اهداف بلندمدت می گویند	۰/۲۵
۶	سه مورد از اهمیت برنامه ریزی در مدیریت زمان را نام ببرید . ۱- با مدیریت زمان کارها به موقع انجام می شوند ۲- انجام کارهای بیشتر به خطی بهتر ۳- کاهش استرس و افزایش رضایت از خود ۴- افزایش قدرت تصمیم گیری و جلوگیری از تعلل و بلاتکلیفی	۰/۷۵
۷	منظور از سبک زندگی چیست ، تعریف کنید . سبک زندگی شیوه ای از زندگی است که یک فرد ، گروه ، طایفه و یا ملت براساس باورها ، عقاید ، آداب و رسوم ، احساسات ، تجربیات ، افکار ، علایق ، جغرافیایی و محیط برای خود انتخاب می کنند . سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می کند سبک زندگی به طور یکی مشخص می کند که ما در برابر خداوند ، خود ، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم	۰/۷۵
۸	شیوه های رفتاری را تعریف کرده و انواع آن را نام ببرید . به شیوه ها و روش هایی که آن ها در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری می گویند . شیوه های رفتاری ممکن است منطقی ، مؤدبانه ، تهاجمی ، پرخاشگرانه ، منفعلانه و یا قاطعانه باشد	۰/۷۵
۹	برخی از آثار نیکی به والدین را نام ببرید . ۱- نزول رحمت الهی ۲- بهره مندی از برترین قصرهای بهشت ۳- افزایش طول عمر ۴- بهره مندی از سایه مهربانی الهی	۰/۷۵
۱۰	منظور از رفتار قاطعانه یعنی چه ؟ تعریف کنید یعنی شجاعت در بیان عقاید به صورت مستقیم و صادقانه به طرف مقابل	۰/۷۵
	جمع	۵