نام ونام خانوادگی : پایه : هفتم تاریخ امتحان : نام دبیر: عباس زاده	وزارت آموزش پرورش اداره کل آموزش پرورش استان مازندران اداره آموزش پرورش منطقه بهنمیر آزمون نوبت دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳	نام‌درس:تفکروسبک زندگی هفتم تعداد سوالات: ۴ تعداد صفحه: ۱ مدت: ۴۵دقیقه

دبیرستان غیردولتی متوسطه اول ساعی تاسیس ۱۳۹۵

ردیف	به نام خداوند جان خرد	بارم
۱	الف) چه عواملی در شکلگیری هویت فردی شما نقش دارند؟ توضیح دهید. پاسخ: عواملی مانند خانواده، فرهنگ، تجربیات شخصی، دوستان، علایق و ارزشهای اخلاقی در شکلگیری هویت فردی نقش دارند. ب) خودآگاهی چه تأثیری بر تصمیمگیریهای ما دارد؟ مثال بزنید. پاسخ: خودآگاهی به ما کمک میکند انتخابهای بهتری داشته باشیم، مثلاً اگر بدانیم در چه درسهایی ضعیف هستیم، زمان بیشتری برای مطالعه آنها میگذاریم. ج) چه راهکارهایی برای بهبود کیفیت مطالعه پیشنهاد میکنید؟ پاسخ: برنامه ریزی منظم، تمرکز، یادداشتبرداری، استراحت بین مطالعه و مرور مطالب.	۳
۲	الف) برنامه ریزی روزانه چه کمکی به مدیریت زمان میکند؟ پاسخ: باعث میشود کارها را اولویتبندی کنیم و از هدر رفتن وقت جلوگیری شود. ب) سه عامل مهم در سبک زندگی سالم را نام ببرید و توضیح دهید. پاسخ: تغذیه سالم، ورزش منظم و خواب کافی.	۲
۳	الف) هنگام استفاده از فضای مجازی چه نکات اخلاقی را باید رعایت کنیم؟ پاسخ: احترام به دیگران، انتشار مطالب درست و عدم سوءاستفاده از اطلاعات شخصی. ب) سه سبک ارتباطی (منفعل، پرخاشگر، قاطع) را مقایسه کنید. پاسخ: - منفعل: فرد نظرات خود را بیان نمیکند. - پرخاشگر: به حقوق دیگران احترام نمیگذارد. - قاطع: با احترام نظر خود را بیان میکند. ج) گوش دادن فعال چه تفاوتی با شنیدن معمولی دارد؟ پاسخ: در گوش دادن فعال، با تمرکز و همدلی به طرف مقابل توجه میکنیم، اما شنیدن فقط دریافت صداهاست.	۳
۴	الف) چگونه میتوان تشخیص داد که یک دوست تأثیر منفی بر ما دارد؟ پاسخ: اگر باعث اضطراب، کاهش انگیزه یا رفتارهای نادرست شود، تأثیر منفی دارد. ب) سه راهکار برای کنترل خشم در لحظه نام ببرید. پاسخ: نفس عمیق، شمارش تا ۱۰ و ترک موقعیت برای آرامش.	۲
	در پناه ایزد یزدان پیروز و سربلند باشید **جمع نمرات**	۱۰

نمره برگه	به اعداد		نمره تجدید نظر	به اعداد
	به حروف			به حروف
نام دبیر و امضا	تاریخ		نام دبیر و امضا	تاریخ

www-kanoon-ir