باسمه تعالی

دبیرستان علامه دهخدا دوره اول			نمره از ۵	مهر آموزشگاه
سوالات ارزشیابی نوبت دوم	درس: تفکر و سبک زندگی	پایه: هفتم	شعبه : ج	
تاریخ آزمون:۱۴۰۲/۳/۱۳		مدت امتحان: ۲۰ دقیقه	نام دبیر	
نام		نام خانوادگی		عالی پور

ردیف	سؤالات	بارم
۱	اضطراب یا دلهره را تعریف کنید.	۱
۲	انسان معمولا چه موقع خشمگین می شود؟	۱
۳	مدیریت اختلاف به چه معنی است؟	۱
۴	دو مورد از آثار نیکی به والدین را نام ببرید.	۱
۵	دو مورد از راه های مقابله با خشم را نام ببرید.	۱
	« موفق باشید »	

www-kanoon-ir

۱	نوعی فشار درونی، ترس و نگرانی و یك حالت هیجانی است که قبل از روبه رو شدن با یك موقعیت ناراحت کننده، یك مشکل و یا یك خطر، برای فرد به وجود می آید.
۲	زمانی که انسانی احساس می کند حقی از او ضایع شده، از سوی دیگران تحقیر شده است و یا کاری برخلاف میل او صورت گرفته است، خشمگین می شود.
۳	شناخت علت اختلاف، برخورد منطقی، صادقانه و به موقع افراد با موضوعی که اختلاف به خاطر آن به وجود آمده است و پیدا کردن راه حلّ منطقی برای رفع اختلاف
۴	۱ جلب رضایت الهی ۲ نزول رحمت آسمانی ۳ بهره مندی از برترین قصرهای بهشتی ۴ بهره مندی از سایه عرش الهی ۵ افزایش طول عمر
۵	۱ خداوند را یاد کنید تا آرامش پیدا کنید. ۲ سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید (به خود بگویید که من اکنون خشمگینم.) ۳ درباره پیامدهای خشم خود کمی فکر کنید. ۴ خود را آرام سازید. ۵ خشم خود را به صورت های صحیح بروز دهید. ۶ محیط ناراحت کننده را ترك کنید. ۷ افکار منفی خود را اصلاح کنید. ۸ برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمك بگیرید. ۹ هنگام خشم سعی کنید بنشینید. ۱۰ خشم آتش است، با خوردن کمی آب، آتش را خاموش کنید.