باسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: اداره کل آموزش و پرورش استان البرز تاریخ امتحان :

کلاس: دبیرستان متوسطه اول شهید میرحبیبی – ناحیه ۴ کرج مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

آزمون ارزشیابی درس تفکر و سبک زندگی پایه هفتم نوبت دوم

شماره میز:

ردیف	سوالات	بارم
۱	**مدیریت زمان چیست ؟ باتوجه به اهمیت ثانیه ها در زندگی ، نحوه ی مدیریت زمان خود را بر اساس این تعریف در یک روز بنویسید .**	۱
۲	به روش ها و شیوه هایی که انسان در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهد ، شیوه های ارتباطی یا ..... می گویند .	۰/۵
۳	**شجاعت در بیان عقاید به صورت مستقیم و صادقانه به طرف مقابل یعنی.....** **الف) فشار همسالان ب) دوستی ج) رفتار قاطعانه د) مدیریت اختلاف**	۰/۵
۴	**اضطراب یا دلهره را تعریف کنید ؟**	۱

www-kanoon-ir

۵	**در ارتباط کلامی و غیر کلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آن ها عناصر ارتباطی می گویند . آن ها را نام ببرید ؟**	۱
۶	**درباره ی پیامد خشم خود یک خاطره ی کوتاه بیان کنید و حالت های خود را توصیف نمایید ؟**	۱
	موفق باشید	