اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان قدس

دبیرستان هیات امنایی فرنو (دوره اول)

**شماره صندلی:**

مهرآموزشگاه در تمام صفحات زده شود

نام و نام خانوادگی: کلاس: /۷ پایه: **هفتم** نام معلم: **آقای** نام درس: **تفکر و سبک زندگی**

تاریخ امتحان: 1402 /**۰۳**/24 مدت امتحان: **۳۰ دقیقه** **نوبت صبح** ساعت شروع: **۱۰ صبح** تعداد صفحه: **۱** صفحه : **۱**

| | |
|---|---|
| نام مصحح اول: نمره با عدد: | نام مصحح دوم: نمره با عدد: |
| تاریخ و امضا: نمره با حروف: | تاریخ و امضا: نمره با حروف: |

| ردیف | دانش آموزان عزیز موفقیت شما در تمام مراحل زندگی آرزوی قلبی ماست . | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | مجموعه ای از ویژگیهای جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود را هویت فردی می گویند.<br>الف : صحیح ☐ ب : غلط ☐ | ۰/۲۵ |
| ۲ | مدیریت زمان یعنی مدیریت ..... که خداوند در اختیار ما قرار داده است. برای استفاده بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه ریزی ..... نیازمندیم . | ۰/۵ |
| ۳ | سبک زندگی کشور ما ..... و ..... است . | ۰/۵ |
| ۴ | به روش ها و شیوه هایی که انسانها در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند چه می گویند ؟<br>الف : دوستی ☐ ب : شیوه های ارتباطی ☐ ج : رفتار تهاجمی ☐ د : مدیریت زمان ☐ | ۰/۲۵ |
| ۵ | سه مورد از هیجانات منفی که با خشم همراه است را نام ببرید ؟ | ۰/۷۵ |
| ۶ | سعید در بیشتر امتحانات خود دچار اضطراب می شود و با دلهره و نگرانی مواجه است. اکنون شما با دو مورد از راهکارهای غلبه بر اضطراب به سعید کمک کنید تا اضطراب خود را کنترل کند ؟ | ۱ |
| ۷ | با توجه به سوال زیر گزینه غلط را انتخاب کنید ؟<br>برخی از آثار نیکی به پدر و مادر عبارت اند از .....<br>الف : جلب رضایت خداوند ☐ ب : افزایش طول عمر ☐<br>ج : نازل شدن رحمت آسمانی ☐ د : گرفتار عذاب جهنم شدن ☐ | ۰/۵ |
| ۸ | جای خالی را پر کنید؟<br>در ارتباط کلامی و غیر کلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آنها عناصر ارتباطی می گویند...<br>الف : فرستنده پیام ب : ..... ج : پیام د : بازخورد نسبت به پیام | ۰/۵ |
| ۹ | تاب آوری یعنی تحمل سختی ها، چاره جویی برای حل مشکلات و دادن پاسخ مناسب به مشکلات .<br>الف : صحیح ☐ ب : غلط ☐ | ۰/۲۵ |
| ۱۰ | رفتار قاطعانه یعنی شجاعت در بیان ..... به صورت مستقیم و غیر مستقیم به ..... ؟ | ۰/۵ |

**موفق و سرافراز باشید** **جمع نمرات : 5** **طراح : گروه تفکر و سبک زندگی**