به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش استان کردستان

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کامیاران

دبیرستان نمونه دولتی شهید مطهری (دوره اول)

سوالات امتحانی نوبت دوم خرداد ماه ۱۴۰۲

شماره داوطلب

محل مهر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی: **نام کلاس:** **درس: تفکر و سبک زندگی** **پایه ی هفتم** **نام دبیر:**

مدت امتحان: ۳۰ دقیقه **تاریخ امتحان: ۱۸ /۱۴۰۲/۳** **ساعت امتحان:۸ صبح** **تعداد سوالات:۷** **تعداد صفحه:۱** **طراح سوالات: فردین عنایتی**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**سوالات چهار گزینه ای:** **۱. به رابطه ی صمیمی، داوطلبانه و عاطفی بین افراد چه می گویند؟** **الف) دوستی ◯ ب) فشار همسالان ◯ ج) تاب آوری ◯ د) قاطعیت ◯** **۲. شجاعت در بیان عقاید به صورت مستقیم و صادقانه به طرف مقابل، تعریف کدام مورد زیر است؟** **الف) رفتار منفعلانه ◯ ب) رفتار قاطعانه ◯ ج) فشار همسالان ◯ د) رفتار پرخاشگرانه ◯** **۳. کدام یک از موارد زیر عناصر ارتباطی نیست؟** **الف) پیام ◯ ب) بازخورد نسبت به پیام ◯ ج) فرستنده ◯ د) ارتباط کلامی ◯**	**۰/۷۵ نمره**
۲	**سوالات زیر را کامل کنید؟** **۱. به عواملی که موجب می شود رابطه ی بین افراد به خوبی ادامه پیدا کند ..... می گویند.** **۲. شناخت علت اختلاف، و پیدا کردن راه حل منطقی برای رفع آن را ..... می گویند.**	**۱ نمره**
۳	**در هر یک از موارد زیر، نوع ارتباط را مشخص کنید.** **الف) ارتباط با همسایگان: ب) ارتباط با معلم: ج) ارتباط با خویشاوندان:**	**۰/۷۵ نمره**
۴	**سوالات زیر را با درست و نادرست مشخص کنید.** *** اختلاف یعنی عدم توافق دو یا چند نفر بر سر یک موضوع** درست ◯ نادرست ◯ *** به تاثیرات یک دوست یا گروه دوستان در انتخاب یک تصمیم یا انجام یک کار چه خوب باشد چه بد، فشار همسالان می گویند.** درست ◯ نادرست ◯	**۰/۵ نمره**
۵	**اضطراب یا دلهره را تعریف کنید و دو راهکار برای کنترل اضطراب را نام ببرید؟**	**۱ نمره**
۶	**دو مورد از آثار نیکی به والدین را نام ببرید؟**	**۰/۵ نمره**
۷	**دو راهکار مقابله با خشم را نام ببرید؟**	**۰/۵ نمره**

بزرگترین اقیانوس، آرام است. آرام باشید تا بزرگترین باشید.

نمره از ۵ ( )- نمره ی عملی از ۱۵ ( ) جمع ( )- نمره ی مستمر ( )- نمره ی نوبت ( ) موفق باشید: عنایتی

www-kanoon-ir

به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کامیاران

دبیرستان نمونه دولتی شهید مطهری (دوره اول)

کلید سوالات امتحانی نوبت دوم | **درس: تفکر و سبک زندگی** | **پایه ی هفتم**

مدت امتحان: ۳۰ دقیقه | **تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/۱۸** | **تعداد صفحه:۱** | **نام طراح سوالات: فردین عنایتی**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**سوالات چهار گزینه ای:** **۱. به رابطه ی صمیمی، داوطلبانه و عاطفی بین افراد چه می گویند؟** **الف) دوستی ● ب) فشار همسالان ○ ج) تاب آوری ○ د) قاطعیت ○** **۲. شجاعت در بیان عقاید به صورت مستقیم و صادقانه به طرف مقابل، تعریف کدام مورد زیر است؟** **الف) رفتار منفعلانه ○ ب) رفتار قاطعانه ● ج) فشار همسالان ○ د) رفتار پرخاشگرانه ○** **۳. کدام یک از موارد زیر عناصر ارتباطی نیست؟** **الف) پیام ○ ب) بازخورد نسبت به پیام ○ ج) فرستنده ○ د) ارتباط کلامی ●**	**۰/۷۵ نمره**
۲	**سوالات زیر را کامل کنید؟** **۱. به عواملی که موجب می شود رابطه ی بین افراد به خوبی ادامه پیدا کنند آداب ارتباط یا پل های ارتباطی می گویند.** **۲. شناخت علت اختلاف، و پیدا کردن راه حل منطقی برای رفع آن را مدیریت اختلاف می گویند.**	**۱ نمره**
۳	**در هریک از موارد زیر، نوع ارتباط را مشخص کنید.** **الف) ارتباط با همسایگان: مجاورتی ب) ارتباط با معلم: عملکردی ج) ارتباط با خویشاوندان: خانوادگی**	**۰/۷۵ نمره**
۴	**سوالات زیر را با درست و نادرست مشخص کنید.** *** اختلاف یعنی عدم توافق دو یا چند نفر بر سر یک موضوع** درست ● نادرست ○ *** به تاثیرات یک دوست یا گروه دوستان در انتخاب یک تصمیم یا انجام یک کار چه خوب باشد چه بد، فشار همسالان می گویند.** درست ● نادرست ○	**۰/۵ نمره**
۵	**اضطراب یا دلهره را تعریف کنید و دو راهکار برای کنترل اضطراب را نام ببرید؟** اضطراب یا دلهره نوعی فشار درونی، ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از روبرو شدن با یک موقعیت ناراحت کننده، یک مشکل و یا یک خطر، برای فرد به وجود می آید. از خداوند کمک بگیرید و به او توکل کنید.- بر خودتان مسلط شوید و افکار منفی را از خودتان دور کنید.- برای کاهش اضطراب خود از دوستان نزدیک کمک بگیرید.- آرزوهای دور و دراز و غیر واقعی را ترک کنید و برای خود اهداف عاقلانه ای تعریف کنید. از اشتباهات درس بگیرید و آنها را تکرار نکنید.- سعی کنید خود را آرام کنید. تنفس عمیق، شل کردن دست ها، پاها و تنه و چسباندن پلک ها به یکدیگر از جمله راههای آرام سازی است.- کمی آب بخورید.- فکر خود را در جهت مثبت تغییر دهید.	**۱ نمره**
۶	**دو مورد از آثار نیکی به والدین را نام ببرید؟** جلب رضایت الهی- نزول رحمت آسمانی- بهره مندی از برترین قصرهای بهشتی- بهره مندی از سایه ی عرش الهی- افزایش طول عمر	**۰/۵ نمره**
۷	**دو راهکار مقابله با خشم را نام ببرید؟** سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید- درباره ی پیامد خشم خود کمی فکر کنید- خود را آرام سازید- خشم خود را به شیوه ی صحیح بروز دهید- محیط ناراحت کننده را ترک کنید- افکار منفی خود را اصلاح کنید- هنگام خشم سعی کنید بنشینید- خشم مانند آتش است با خوردن کمی آب آتش را خاموش کنید- خداوند را یاد کنید- و ...	**۰/۵ نمره**

بزرگترین اقیانوس، آرام است. آرام باشید تا بزرگترین باشید.

نمره از ۵ ( )- نمره ی عملی از ۱۵ ( ) جمع ( )- نمره ی مستمر ( )- نمره ی نوبت ( ) موفق باشید: عنایتی