

نام و نام خانوادگی:

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه

ساعت امتحان ۳۰:۱۰ صبح /

نمبره به عدد:	نمبره به حروف:	نمبره تجديد نظر به عدد:	نمبره به حروف:
	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:
سؤالات	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:
درباره احساس خشم به طور کامل توضیح دهید و مراحل مدیریت آن را بنویسید.			
اصطلاحات زیر را تعریف کنید:			
سبک زندگی:			
مهارت جراتمندی:			
ناکامی:			
رفتار پرخطر:			
تاب آوری:			

تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس را بیان کرده و دو مورد از راه‌های تقویت هر کدام را بنویسید.

افسردگی چیست، ۵ مورد از علائم آن را بنویسید.

یک مصرف کننده عاقل چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۳ مورد را بنویسید.

ارزش‌ها یعنی چه؟ انواع آن را با ذکر مثال توضیح دهید.

هر آنچه از مباحث کلاس در نوبت دوم به خاطر دارید بنویسید

نام درس: تفکر و سبک زندگی
مقطع و رشته: هشتم
نام دبیر: درون پرور
تاریخ امتحان: / 1404/02
مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

جمهوری اسلامی ایران
اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه دو تهران
دبیرستان غیردولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد
کلید امتحانات پایان نوبت دوم سال تحصیلی 1403-1404

نمره به عدد:		نمره به حروف:		نمره به عدد:		نمره به حروف:	
نام دبیر:		تاریخ و امضاء:		نام دبیر:		تاریخ و امضاء:	
محل مهر و امضاء مدیر							
ردیف	سؤالات	ردیف	پاسخ				
۱۷	درباره احساس خشم به طور کامل توضیح دهید و مراحل مدیریت آن را بنویسید. خشم به عنوان هیجانی که ممکن است باعث شود شما به خود یا دیگری آسیب بزنید، نیازمند شناخت، مدیریت و کنترل است. خشم فقط زمانی طبیعی و مجاز است که حقی از شما ضایع شده باشد. بنابراین متوجه باشید که خشم شما به حق و سالم باشد. یادتان باشد، خود خشمگین شدن کاملاً طبیعی و بخشی از انسان است، اما مشکل در نحوه ابراز خشم و رفتاری است که از خشم ناشی می شود. بنابراین پیش از آنکه خشم از مرحله هیجان به مرحله رفتار برسد می توانید چند کار انجام دهید: ۱- فکری که منجر به بروز خشم شده است را بررسی کرده تا مطمئن شوید دلیل خشم شما، فکر و قضاوت اشتباه شما در مورد اتفاق رخ داده نباشد. ۲- خشم باعث افزایش سرعت تنفس و تپش قلب می شود و بدن در حالت دفاعی برای محافظت از حق از دست رفته خود قرار می گیرد. بنابراین سعی کنید با تنفس دیافراگمی، یا همان تنفس شکمی یا تنفس عمیق، سرعت تنفس و تپش قلب را کاهش داده و بدن را به حالت آرامش برگردانید. ۳- در صورت لزوم، با اطلاع دادن به افراد مقابل در مورد میزان و علت خشمتان، محیط را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ترک کنید. زمان، می تواند کاملاً خشم شما را کاهش دهد. هر چه مسئله حادتر باشد، این زمان طولانی تر خواهد بود. اصطلاحات زیر را تعریف کنید: سبک زندگی: به تمام فعالیت های روزمره و نحوه انجام دادن آنها سبک زندگی می گویند. به عبارتی، تمام کارهایی که از زمان بیدار شدن از خواب تا زمان خوابیدن، حتی نحوه و کیفیت خواب نیز بخشی از سبک زندگی است. مهارت جراتمندی: جرات مندی یعنی ما بتوانیم ضمن احترام به دیگران و حقوق آنها، خواسته ها، احساسات، عقاید، نظرات و افکار خود را به صورت آزادانه، شفاف و قاطع بیان کنیم.						

ناکامی: زمانی که راه دستیابی به خواسته یا هدفی، بسته می‌شود یا رسیدن به آن به تاخیر می‌افتد، ما دچار حسی به نام ناکامی یا سرخوردگی می‌شویم. انسان‌ها مدام در زندگی ممکن است به چیزهایی که می‌خواهند نرسند، بنابراین مدام ناکامی رو تجربه خواهند کرد.

رفتار پرخطر: هر نوع رفتاری که سلامت جسمی یا روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

تاب آوری: تاب‌آوری به معنای تحمل کردن و دوام آوردن است و یکی از مهارت‌های زندگی می‌باشد. وقتی مهارت است، پس قابل یادگیری است. تاب‌آوری یعنی میزان توانایی و قدرت ما در مقابله با ناکامی‌ها، شکست‌ها و مشکلات. همچنین به معنای بازگشتن به روال عادی و مسیر زندگی پس از تجربه مشکلات یا بحران‌ها نیز هست.

تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس را بیان کرده و دو مورد از راه‌های تقویت هر کدام را بنویسید.

عزت نفس یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس کفایت. یعنی ما باور داشته باشیم که به عنوان یک انسان و یک وجود، ارزشمند و دوست‌داشتنی هستیم. اعتماد به نفس یعنی باور داشتن به توانایی‌های خود و باور داشتن به اینکه می‌توانیم وظایفی را به بهترین شکل انجام دهیم.

افزایش توانمندی و مهارت‌ها – مسئولیت‌پذیری – احترام به خود و دیگران – کشف و تقویت استعدادها –

هدفمندی – جراتمندی – افزایش تاب‌آوری – ارتباطات سالم اجتماعی – پذیرش شکست‌ها

افسردگی چیست، ۵ مورد از علائم آن را بنویسید.

افسردگی یکی از بیماری‌های روانشناختی در حوزه اختلالات خلقی است و به دلایل متفاوت مانند دلایل زیستی، اجتماعی، اقتصادی و روانشناختی اتفاق می‌افتد. مشخصه آن نیز کاهش سطح انرژی، از بین رفتن لذت‌ها و احساس ناکارآمدی است.

علائم: تغییر در خواب، تغییر در تغذیه، احساس خستگی شدید و کمبود انرژی جسمی و روانی، مشکلات تمرکز و حافظه، احساس ناامیدی و بی‌کفایتی، عدم رضایت از خود و زندگی.

یک مصرف کننده عاقل چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۳ مورد را بنویسید.

تفاوت بین نیازها و خواسته‌های خود را درک می‌کند. درباره کالایی که می‌خواهد بخرد تحقیق می‌کند. با دیگران مشورت می‌کند. به اندازه توان مالی خود خرید می‌کند. به اولویت‌های خود اهمیت می‌دهد. به کیفیت کالا دقت می‌کند. ابتدا قیمت‌ها را مقایسه کرده و بعد خرید می‌کند.

ارزش‌ها یعنی چه؟ انواع آن را با ذکر مثال توضیح دهید.

ارزش‌ها هر آن چیزی است که برای فرد یا افرادی اهمیت دارد و به درستی آن باور دارد.

بعضی چیزها ارزش مادی دارند یعنی می‌توان برای آنها قیمت تعیین کرد.

بعضی چیزها ارزش عاطفی دارند و صرفاً عواطفی را در ما ایجاد می‌کنند مانند یادگاری‌ها و خاطرات مشترک.

بعضی ارزش‌ها معنوی و اعتقادی هستند مانند باور به دین، اعمال و اصول دین.

ارزش‌های اخلاقی شامل عناوینی مانند صداقت، ادب، احترام، عدالت، همدلی و ...

هر آنچه از مباحث کلاس در نوبت دوم به خاطر دارید بنویسید.

سوال کمکی ...

