

نام درس: تفکر و سبک زندگی
مقطع و رشته: هفتم
نام دبیر: درون‌پرور
تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۰۲/۱۱
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

امتحانات پایان نوبت دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۳

 www.sarayedanesh.com

 021-2936

نام و نام خانوادگی:

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه

ساعت امتحان ۱۰:۳۰ صبح /

نمره به عدد:		نمره به حروف:		نمره تجدید نظر به عدد:		نمره به حروف:	
		نام دبیر:		تاریخ و امضاء:		نام دبیر:	
سؤالات		پاسخ		پاسخ		پاسخ	
چرخه تفکر را با رسم شکل توضیح دهید و در مورد هر مرحله توضیحاتی را بیان کنید.							
مهارت جراتمندی و نه گفتن را توضیح داده و مراحل گفتن نه قاطع را بنویسید.							
اضطراب را تعریف کرده و چهار راه مدیریت آن را توضیح دهید.							
تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس را شرح دهید.							

مدیریت اختلاف یعنی چه و دو مورد از راه‌های مدیریت اختلافات را بیان کنید.

اصطلاحات زیر را تعریف کنید:

هویت فردی:

خودآگاهی:

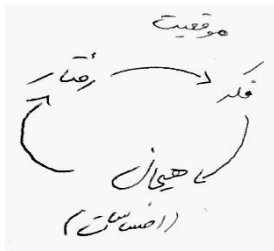
مهارت:

در مورد مباحث کلاسی هر چه به یاد دارید بنویسید.

نام درس: تفکر و سبک زندگی
مقطع و رشته: هفتم
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 تمصیلی 1404 - 1403

نمره به عدد:		نمره به حروف:		نمره تجدید نظر به عدد:		نمره به حروف:		محل مهر و امضاء مدیر	
نام دبیر:		تاریخ و امضاء:		نام دبیر:		تاریخ و امضاء:			
سؤالات									
چرخه تفکر را با رسم شکل توضیح دهید و در مورد هر مرحله توضیحاتی را بیان کنید.	چرخه رفتار شامل ۳ مرحله است که از تفکر در یک موقعیت خاص شروع می شود. نوع فکر ماست که هیجان را در ما ایجاد می کند و ما بر اساس آن هیجان و به فرمان آن احساس است که رفتاری را انجام می دهیم. تفکر مرحله اول چرخه رفتار است که می تواند بر اساس خطاهای شناختی، دچار تحریف شده و هیجانات غلط در ما ایجاد کند. هیجانات پیش بینی کننده رفتار است. برخی از افراد هیجانی هستند یعنی رفتارهای آنها بر اساس هیجاناتشان نسبت به موقعیت است و مرحله تفکر حذف می شود. آنها معمولاً بر اساس هیجانات اولیه مانند خشم، ترس، شادی، غم، حسادت و تعجب رفتار می کنند. برخی هم هیجانات خود را نادیده گرفته و سرکوب می کنند و از مرحله تفکر به مرحله رفتار می رسند، سرکوب هیجانات منجر به مشکلاتی می شود. آخرین مرحله رفتار است که می تواند براساس عادات غلط رفتاری یا عدم یادگیری مهارت های رفتاری دچار اشتباه باشد و چرخه را در یک سیکل معیوب گرفتار کند.								
مهارت جراتمندی و نه گفتن را توضیح داده و مراحل گفتن نه قاطع را بنویسید.	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. نه گفتن به معنای مخالفت صریح و آزاد با درخواست ها یا مطالبات دیگران با این شرط که این درخواست ها با اولویت ها، ارزشها یا شرایط شما همخوانی نداشته باشد. برای نه گفتن باید ۳ مرحله انجام شود: ۱- احترام به حرمت و غرور و شخصیت دیگران با دادن بازخورد مثبت و محترمانه. ۲- گفتن نه قاطع و شفاف، بدون اما و اگر ۳- اصرار و پافشاری روی «نه» خود با وجود اصرارهای طرف مقابل و تسلیم نشدن در مقابل فشارهای آنها. در صورت ادامه اصرارها، شما می توانید یک گزینه جایگزین یا راه دیگر به او پیشنهاد دهید و اگر باز هم جواب نداد، می توانید بدون توجه به درخواست ها، سکوت کرده، مسیر بحث را عوض کرده یا محیط را ترک کنید.								



اضطراب را تعریف کرده و چهار راه مدیریت آن را توضیح دهید.

اضطراب یکی از هیجانات ناخوشایند اولیه است که در اثر درک یک تهدید غیرواقعی یا ذهنی اتفاق می‌افتد. اضطراب نوعی فشار روانی است که قبل از روبرو شدن با یک موقعیت هاس به وجود می‌آید. شناسایی عامل اضطراب‌آور و مدیریت آن، فکر کردن به راه‌حل‌های مختلف حل اضطراب، فکر کردن به انتخاب‌ها و انتخاب بهترین راه حل با توجه به در نظر گرفتن پیامدهای آن انتخاب، کمک گرفتن از متخصصان

تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس را شرح دهید.

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.

مدیریت اختلاف یعنی چه و دو مورد از راه‌های مدیریت اختلافات را بیان کنید.

یعنی شناخت علت اختلاف، برخورد منطقی، صادقانه و به موقع افراد با موضوعی که اختلاف بخاطر آن به وجود آمده است و پیدا کردن راه حل‌های منطقی برای رفع اختلاف. عذرخواهی کردن – مشورت و بهره‌مندی از تجارت دیگران – آرامش و گفتگو در مورد دلایل عصبانیت و اختلاف – توجه به قوانین و مقررات محیط

اصطلاحات زیر را تعریف کنید:

هویت فردی: مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می‌شود.

خودآگاهی: شناخت ما از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، علایق، ترس‌ها و نفرت‌های ما از چیزهای مختلف

مهارت: مهارت، یعنی توانایی قابل یادگیری و هر فرد بر اساس ۳ عامل آموزش، استعداد و تمرین می‌تواند هر مهارتی را یاد بگیرد.

در مورد مباحث کلاسی هر چه به یاد دارید بنویسید.

سوال کمکی ...

--	--	--

