

نام درس: تفکر و سبک زندگی

نام دبیر: فاطمه ترابی

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح / عصر

مدت امتحان: ۷۵ دقیقه

جمهوری اسلامی ایران

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران

دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت

امتحانات نیمسال اول سال تمصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴



[www.saravedanesh.com](http://www.saravedanesh.com)

۰۲۱-۲۹۳۶

نام و نام خانوادگی: .....

مقطع و رشته: هشتم

نام پدر: .....

شماره داوطلب: .....

تعداد صفحه سؤال: ۲ صفحه

نمره به عدد:		نمره به حروف:	
نمره به عدد:		نمره به حروف:	
نام دبیر:		نام دبیر:	
تاریخ و امضاء:		تاریخ و امضاء:	
محل مهر و امضاء مدیر		محل مهر و امضاء مدیر	
ردیف	سؤالات	نام	نام
۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) ..... مبادله اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو نفر یا چند نفر درباره یک موضوع است. ب) ..... برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب، داشتن امید و توکل به خداوند متعال و خلاقیت است. ج) ..... به مردم این توان را می دهد که به جای انتخاب های غلط تصمیم های بهتری بگیرند. د) ..... به شما قدرت انتخاب می دهد و این فرصت را می دهد تا بتوانید مسیر زندگی خود را در جهت درست هدایت کنید. ه) مهار نفس نیازمند تقویت ..... و ..... است.	۱/۵	
۲	کلمات را به جملات مربوطه وصل کنید. (یک کلمه اضافی است) الف) مهار عصبانیت * یلدا برای عیادت از پدرش به همراه خودش گل برد ب) مهارت در گفت و گو * درسا راستگو است و از دروغ گویی پرهیز می کند ج) آداب * مریم همه تلاش خود را به کار گرفت تا نمرات عالی کسب کند د) موفقیت * زهرا از بدگویی پشت سر دیگران پرهیز می کند ه) مهار نفس	۱	
۳	منظور از آداب معاشرت چیست؟	۱	
۴	انواع تصمیم گیری را نام ببرید و یک مورد را به دلخواه توضیح دهید.	۱/۵	

۰/۵	رفتار پرخطر را تعریف کنید.	۵
۱	دو مورد از باورهای غلط درباره اعتیاد را بنویسید.	۶
۱	۴ مورد از انواع گفت و گو را نام ببرید.	۷
۱	خویشتن داری یا مهار نفس را توضیح دهید.	۸
۱	۴ مورد از مهمترین مهارت‌های سخن گفتن را نام ببرید.	۹
۰/۵	آیا خود را فردی موفق می‌دانید؟ دلایل موفقیت یا عدم موفقیت خود را بیان کنید.	۱۰
صفحه ی ۲ از ۲		



اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران  
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران  
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت  
**کلید** سؤالات پایان نیمسال اول سال تمصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳

[www.sarayedanesh.com](http://www.sarayedanesh.com)

۰۲۱-۲۹۳۶

نام درس: تفکر و سبک زندگی هشتم

نام دبیر: فاطمه ترابی

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

ساعت امتحان: ۰۸:۰۰ صبح / عصر

مدت امتحان: ۷۵ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف) گفت و گو (ب) موفقیت (ج) کسب مهارت در مهارت نفس (د) تصمیم گیری (ه) فکر و اراده	
۲	۱) آداب (۲) مهارت در گفت و گو (۳) موفقیت (۴) مهارت نفس	
۳	آداب معاشرت، مجموعه رفتارهای درستی است که باید در برخورد بایکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شان و منزلت ما حفظ شود.	
۴	۱- تصمیم گیری احساسی در این نوع از تصمیم گیری، فرد براساس احساسات آگاهانه یا غیرآگاهانه خود تصمیم گیری می کند و درباره ی عواقب تصمیم خود کمتر فکر می کند. تجربه نشان می دهد که تصمیم گیری های احساسی اغلب پیامدهای خوبی ندارند. ۲- تصمیم گیری آنی در این نوع از تصمیم گیری فرد در یک لحظه و بدون برنامه ریزی قبلی تصمیم می گیرد. هرچند در برخی شرایط اضطراری این نوع تصمیم گیری انجام می گیرد ولی این نوع تصمیم گیریها معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارند. ۳- واگذاری تصمیم گیری به دیگران ممکن است افرادی در برخی تصمیم گیری ها احساس ضعف کنند. این افراد به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. البته برخی نیز چون از مسئولیت پذیری می ترسند و می خواهند در صورت شکست، مشکل پیش آمده را به گردن دیگران بیندازند. ۴- تصمیم گیری منطقی این نوع تصمیم گیری براساس جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه حل های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل براساس معیار های عاقلانه صورت می گیرد. تصمیم گیری منطقی بهترین نوع تصمیم گیری است.	
۵	هر نوع رفتاری که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می دهد.	
۶	برای کنترل خشم کمی مواد خوب است - برخی قلیان ها و سیگارها خطری ندارند - قلیان و سیگار ربطی به اعتیاد ندارد - من هرگاه بخواهم می توانم سیگار را ترک کنم.	
۷	توضیحی - مشورتی - انتقادی - حل مسئله - گپ دوستانه	
۸	خویشتن داری یا مهارت نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت، مهار خواسته ها، دورشدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده روی ها. کسب مهارت در مهارت نفس، به افراد این توان را می دهد تا آنها به جای انتخاب های غلط، تصمیم های بهتری بگیرند.	
۹	مهم ترین مهارت های سخن گفتن مؤثر عبارت اند از : > اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بی فکری بیان شود، اعتبار و ارزش فرد را پایین می آورد. > از سریع حرف زدن یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود. > از کلماتی استفاده شود که برای شنونده قابل درک باشد. > از بیان جمله های پیچیده و طولانی پرهیز شود. > هنگام صحبت کردن، از لبخند، ضرب المثل و جملات مؤثر استفاده شود. > از تکرار کلمات پرهیز شود. > اجازه دهید طرف مقابل هم نظرات خود را ارائه کند و سعی شود که گفت و گو با این شیوه ادامه پیدا کند. > سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود	
۱۰	دیدگاه خود دانش آموز برای مثال هدفمند بودن و برنامه ریزی داشتن	
جمع بارم : ۱۰ نمره		نام و نام خانوادگی مصحح : فاطمه ترابی
		امضاء: