

نام درس: تفکر و سبک زندگی

نام دبیر: آقای درون پرور

تاریخ امتحان: ۱۴۰۴ / ۹ / ۳۰

ساعت امتحان: : / صبح / عصر

مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

جمهوری اسلامی ایران

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۲ تهران

دبیرستان غیردولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد

امتحانات نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴



www.sarayedaneh.com



021-2936

نام و نام خانوادگی:

مقطع و رشته: پایه هفتم

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه سؤال: ۱ صفحه

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				
۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در چرخه رفتار، باعث ایجاد هیجان شده و هیجانات است که رفتار ما را شکل می دهد. ب) خشم، غم، و جزو هیجانات اصلی و اولیه انسان هستند. پ) زمانی اتفاق می افتد که رفتار با هیجان تناسب نداشته باشد.				
۲	منظور از حقوق و وظایف نقش چیست؟				
۳	اصطلاحات زیر را تعریف کنید: الف) خودآگاهی: ب) هدف: ج) سبک زندگی:				
۴	۲ مورد از تکنیک های مدیریت و کنترل هیجانات را نام ببرید. یکی را به دلخواه توضیح دهید.				
صفحه ی ۱ از ۲					

نام درس: تفکر و سبک زندگی

نام دبیر: آقای درون پرور

تاریخ امتحان: ۳۰ / ۹ / ۱۴۰۴

ساعت امتحان: صبح / عصر

مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه تهران

دیورستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد

کلید سوالات نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴



ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف: تفکر، فکر، شناخت ب: ترس، شادی ج: مهار نفس	
۲	الف: رفتار پرخطر ب: روباه	
۳	صفر و صد: اتفاقات را به صورت همه یا هیچ می بیند. تعمیم افراطی: براساس یک الگوی خاص و جزئی، الگوی کلی می سازد. پیشگویی: آینده و بدتر شدن اوضاع را پیش بینی می کند. فاجعه سازی: فکر می کند چیزی که اتفاق افتاده یا خواهد افتاد آنقدر دردناک است که نمی تواند آن را تحمل کند. ذهن خوانی: فرض می کنید می دانید دیگران به چه فکر می کنند. شخصی سازی: بخاطر هر اتفاق ناخوشایندی غیر منصفانه خود را مقصر می دانند.	
۴	در علم پزشکی برای تسکین دردهای شدید، انجام جراحی و مهار برخی بیماری های عصبی و روانی خاص	
۵	تصمیم گیری احساسی، تصمیم گیری آنی، واگذاری تصمیم به دیگران، تصمیم گیری منطقی مطابق صفحه ۴۳ متن کتاب	
جمع بارم ۸ نمره		نام و نام خانوادگی مصحح : امضاء: