

نام درس: تفکر و سبک زندگی
نام دبیر: درون پرور
تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۱۰/۹
ساعت امتحان: ۳۰ : ۸ صبح
مدت امتحان: ۴۵ 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 نیمسال اول سال تمصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴
 www.sarayedanesh.com
021-2936

نام و نام خانوادگی:
مقطع و رشته: هشتم متوسطه اول
نام پدر:
شماره داوطلب:
تعداد صفحه سؤال: ۲ 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							نمره
۵	جاهای خالی را تکمیل کنید.							۱
	الف) نام دیگر تنفس شکمی، تنفس است.							
	ب) نام دیگر احساس ناکامی، احساس است.							
	پ) هر فرد بر اساس ۳ عامل ، و می تواند هر مهارتی را یاد بگیرد.							
۲	به سوالات چهارگزینه ای زیر پاسخ دهید.							۲
	الف) زمانی که فکر کنیم حقی از ما ضایع شده است، بروز کدام احساس در ما طبیعی است؟							
	(۱) ناراحتی (۲) خشم (۳) ناامیدی (۴) تعجب							
	ب) نوجوانی که ساعت ۳ شب تا ۱ ظهر می خوابد، در کدام مورد به مشکل خورده است؟							
	(۱) مهارت زندگی (۲) سبک زندگی (۳) خواب (۴) اعتماد به نفس							
۲	صحیح و غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید.							۳
	الف) هر کدام از ما، بیشترین خصوصیات خود را از پدر و مادر به ارث می بریم. ()							
	ب) پرخاشگری، یکی از هیجانات طبیعی انسان است. ()							
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید:							۴
	الف) مهارت زندگی:							
	ب) ناکامی:							

	پ) سبک زندگی	
۵	به سوالات زیر، پاسخ مناسب بدهید. الف) چرخه تفکر را با رسم شکل توضیح دهید. پ) ابعاد رشدی انسان را نام برده و دو مورد را توضیح دهید.	۵
اختیاری	هر چه از کلاس درس در این ترم به یاد دارید، بیان کنید.	۶
صفحه ی 2 از 2		



اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه دو تهران

دبیرستان غیر دولتی پسرانه سرای دانش واحد سعادت آباد

کلید سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی 1402-1403



www.sarayedanesh.com



021-2936

ناهم درس: تفکر و سبک زندگی

ناهم دبیر: درون پرور

تاریخ امتحان: ۱۴۰۳ / ۱۰ / ۹

ساعت امتحان: ۸:۳۰ صبح

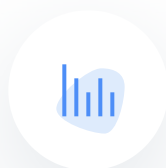
مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	الف: دیافراگمی / عمیق ب) سرخوردگی پ) آموزش، تمرین، استعداد	
۲	الف) گزینه ۲، خشم ب) گزینه ۴، سبک زندگی	
۳	الف) صحیح ب) غلط: پرخاشگری، نمود رفتاری هیجان خشم به صورت ناسالم است.	
۴	الف) تمام مهارت‌ها، توانمندی‌ها و ویژگی‌هایی که با استفاده از آنها می‌توانیم به موفقیت و پیشرفت در زندگی دست پیدا کنیم، چالش‌های زندگی را راحت تر پشت سر بگذاریم و ارتباطات اجتماعی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. ب) 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. پ) به تمام فعالیت‌های ۲۴ ساعت روز و نحوه انجام دادن آنها سبک زندگی می‌گویند. به عبارتی، تمام کارهایی که از زمان بیدار شدن از خواب تا زمان خوابیدن انجام می‌دهیم، بخشی از سبک زندگی است.	
۵	الف) چرخه رفتار شامل ۳ مرحله است که از تفکر در یک موقعیت خاص شروع می‌شود. نوع فکر ماست که هیجان را در ما ایجاد می‌کند و ما بر اساس آن هیجان و به فرمان آن احساس است که رفتاری را انجام می‌دهیم. ب) رشد هیجانی: شامل رشد احساسات و توانایی شناخت، مدیریت و ابراز سالم احساسات مختلف رشد جسمانی: شامل رشد اندام‌های داخلی و خارجی بدن و رشد توانایی‌های مرتبط با آنها رشد اجتماعی: شامل مهارت‌های جامعه پذیری، ارتباطات میان فردی، کارگروهی و ... رشد شناختی: شامل رشد تفکر، استدلال، قضاوت، زبان، حافظه و شعور.	
۶	سوال به صورت اختیاری و برای سنجش میزان توجه دانش آموزان به مطالب کلاس، جزوه برداری از مطالب و حافظه آنها طراحی شده است.	
جمع بارم: 20 نمره		نام و نام خانوادگی مصحح: امضاء:



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد