

| شماره صفحه: ۱ | | باسمه تعالی | | تعداد صفحات: ۱ | |
|---|---|--|--|---------------------------|--|
| نام درس: تفکر و سبک زندگی | | اداره کل آموزش و پرورش استان البرز | | مدت امتحان: ۴۰ دقیقه | |
| پایه: هشتم | | مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴ کرج | | تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۳/... | |
| نام و نام خانوادگی: | | دبیرستان دخترانه فاطمیه | | ساعت: ... | |
| کلاس: | | نوبت دوم خرداد ماه ۱۴۰۲ | | شماره داوطلب: | |
| الا بذكر الله تطمئن القلوب...همانا با یاد خدا دلها آرام میگیرد | | | | | |
| نمره کتبی به عدد و حروف: | | نمره عملی به عدد و حروف: | | تاریخ و امضا | |
| نمره دبیر: | | نمره تجدیدنظر: | | | |
| ردیف | ۱. جاهای خالی را کامل کنید. | | | | |
| ۱ | <p>الف) به احساس ارزشمند بودن ، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت می گویند.</p> <p>ب) هر انسانی تصویری از خود دارد و میتواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند ، به این ارزیابی یا تصور از خود می گویند.</p> <p>ج) هر نوع رفتاری که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار میدهد می گویند.</p> | | | | |
| ۲ | <p>۲. عبارت صحیح و غلط را در هر یک از جملات زیر مشخص کنید.</p> <p>الف) افرادی که کمتر دعا می کنند و افراد ترسو ، کمتر از بقیه دچار فشار روانی می شوند.</p> <p>ب) خویشتن داری یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت.</p> <p>ج) اگر فردی به شما پرخاش کرد، اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل برطرف شد، به آرامی با او صحبت کنید.</p> | | | | |
| ۳ | <p>۳. گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>- به عوامل یا موقعیتهایی که مانع می شود تا نیاز های اساسی ما تامین شود یا باعث میشود آرامش روحی ما برهم بخورد، عوامل میگویند. الف) بحران ب) فشار روانی ج) آسیب زا د) پرخطر</p> <p>- کسب مهارت در به افراد این توان را میدهد تا آنها به جای انتخاب های غلط، تصمیم های بهتری بگیرند.</p> <p>الف) اعتماد به نفس ب) مهارت نفس ج) مهارت عصبانیت د) خودآگاهی</p> <p>- کدام یک از موارد زیر در کاهش افسردگی موثر میباشد.</p> <p>الف) مراجعه به روانشناس و روانپزشک ب) تنها نگذاشتن فرد افسرده ج) صله ارحام د) همه موارد -</p> | | | | |
| | ۴. دو رکن اساسی عزت نفس را نام ببرید؟ | | | | |
| | ۵. اعتماد به نفس را تعریف کنید. | | | | |
| | ۶. فشار روانی را تعریف کنید؟ | | | | |
| | ۷- بهترین نوع تصمیم گیری را نام برده و توضیح دهید؟ | | | | |
| جمع بارم : ۵ | | وقتی که زندگی برایت خیلی سخت شد، یادت باشد دریای آرام ناخدای قهرمان نمی سازد. شاد و موفق باشید | | | |

کلید پاسخ سوالات امتحان نوبت دوم درس تفکر و سبک زندگی پایه هشتم

دبیرستان فاطمیه خرداد ۱۴۰۲

سال تحصیلی ۴۰۱-۴۰۲

سوال ۱: بارم هر گزینه ۰/۵ نمره

الف) عزت نفس (ب) خودپنداره (ج) رفتار پرخطر

سوال ۲: بارم هر گزینه ۰/۲۵ نمره

الف) غلط (ب) درست (ج) درست

سوال ۳: بارم هر مورد ۰/۲۵

الف: فشار روانی (ب) مهار نفس (ج) همه موارد

سوال ۴: ۰/۵ نمره

۱. ایمان به خدا و عمل صالح، ۲. احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود، ۳. احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران، ۴. احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و اقدام، ۵. احساس شایستگی.

سوال ۵: ۰/۵ نمره

باور کردن خود، باور داشتن توانایی ها و استعداد های ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خداوند متعال.

سوال ۶: در مورد ۰/۲۵ (ذکر ۲ مورد کافی است.)

وارد شدن تنش روانی به یک فرد به دلیل رو به رو شدن با یک مشکل ، مصیبت، حادثه یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است

سوال ۷: ۰/۵ نمره. تصمیم‌گیری منطقی: به جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه‌حل‌های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه‌حل‌ها، و انتخاب بهترین راه‌حل بر اساس معیارهای عاقلانه صورت می‌گیرد.