

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</p> <p>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 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؟				
وقتی که زندگی برایت خیلی سخت شد، یادت باشد دریای آرام ناخدای قهرمان نمی سازد.		شاد و موفق باشید		جمع بارم : ۵	

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.