

نام درس: تفکر و سبک زندگی

نام دبیر: شکوه شیروانیان

تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰

ساعت امتحان: ۱۰:۰۰ صبح / عصر

مدت امتحان: ۶۰ 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 دوم سال تمصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴



www.sarayedanesh.com

۰۲۱-۲۹۳۶

نام و نام خانوادگی:

مقطع و رشته: هشتم

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه سؤال: ۱ صفحه

| محل مهر و امضاء مدیر | | نمره به عدد: | نمره به حروف: |
|---|--|--------------|----------------|
| | | نام دبیر: | تاریخ و امضاء: |
| ردیف | سؤالات | نمره به عدد: | نمره به حروف: |
| ۱ | عزت نفس به چه معناست؟ | | |
| ۲ | دو مورد از مهم ترین مهارت های سخن گفتن را نام ببرید. | | |
| ۳ | دو مورد از مهم ترین مهارت های گوش دادن موثر را نام ببرید. | | |
| ۴ | موفقیت را تعریف کنید. | | |
| ۵ | آیا خود پنداره یک موضوع ثابت و بدون تغییر است؟ توضیح دهید. | | |
| ۶ | دو مورد از راهکارهای بهبود اعتماد به نفس را نام ببرید. | | |
| ۷ | چه عواملی بر تصمیم گیری ما موثر هستند؟ به صورت کوتاه و مختصر توضیح دهید. | | |
| شاگردهای خوبم امیدوارم که حالتون خوب باشه و همیشه موفق باشید. | | | |
| صفحه ۱ از ۱ | | | |

جمع بارم : ۵ نمره



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 نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴



www.sarayedanesh.com

۰۲۱-۲۹۳۶۶

نام درس: تفکر و سبک زندگی هشتم

نام دبیر: شکوه شیروانیان

تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰

ساعت امتحان: ۱۰:۰۰ صبح/عصر

مدت امتحان: ۶۰ دقیقه

| ردیف | راهنمای تصحیح | محل مهر یا امضاء مدیر |
|-------------------|--|--|
| ۱ | عزت نفس، یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت. | |
| ۲ | اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بیفکری 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. | |
| ۳ | فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به طور کامل بزند. پرهیز از قطع سخن گوینده. برقراری تماس چشمی با گوینده. با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن. ارائه بازخورد مناسب به گوینده. پرهیز از قضاوت عجولانه و پیشداوری | |
| ۴ | موفقیت، یعنی برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خالقیت | |
| ۵ | خودپنداره امری آموختنی است و در نتیجه ارتباط با دیگران، موقعیتهای مختلف و تجربیات تازه، باور یک فرد در مورد خودش شکل می گیرد؛ لذا تصور شما از خودتان، هم محصول تجربیات گذشته و هم تجربیات جدیدی است که کسب می کنید | |
| ۶ | ۱- استعدادهای خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم ۲- به تواناییهای خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعفها، یا نداشته های خود ۳- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده ایم و باید خود را پیدا کنیم. ۴- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم. کمک گرفتن از خداوند موجب میشود تا ما انرژی بیشتری را در خود احساس کنیم. دانش، تجربه و مهارت به افزودن ۵- با توسعه تواناییهای خود کمک کنیم. ۶- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم. ۷- از شکست ها نهراسیم و اراده تقویت کنیم. ۸- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود. ۹- در محیط خانه، مدرسه و اجتماع، مسئولیتهایی را به عهده بگیریم. | |
| ۷ | عوامل زیادی وجود دارند که بر تصمیم گیریهای ما تأثیر دارند. برخی از این عوامل، در درون ماست و برخی ناشی از عوامل اجتماعی است. مطالعات و احساسات و علایق، باورها و اعتقادات، رشد فکری، ارزشها، اخلاقیات، از تجربیات ما از جمله عوامل فردی هستند که بر تصمیم گیریهای ما مؤثرند. به این موارد عوامل مؤثر درونی در تصمیم گیری می گویند. دیدگاههای والدین، بزرگترهای فامیل، دوستان، معلمان و رسانه ها، از جمله عوامل اجتماعی اند که در تصمیم گیریهای ما نقش دارند، به این موارد عوامل مؤثر بیرونی در تصمیم گیری می گویند. | |
| جمع بارم : ۵ نمره | | نام و نام خانوادگی مصحح : شکوه شیروانیان |
| | | امضاء: |