

نام و نام خانوادگی:

مقطع و رشته: هفتم

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه سؤال: ۱ صفحه

جمهوری اسلامی ایران

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران

دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد انقلاب

ارزیابی سال تمصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

www.saravedanesh.com

۰۲۱-۲۹۳۶

نام درس: تفکر پایه هفتم

نام دبیر: سرکار خانم سما بخشی

ساعت امتحان: ۳۰ : ۹ صبح

مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

محل مهر و امضاء مدیر	نمره به عدد:	نمره به حروف:
	نمره تجدید نظر به عدد:	نمره به حروف:
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:
سؤال	نمره	پاسخ
الف- کدام یک جزء رکن های شادی نیست؟ (۱) گشاده رویی (۲) ایمان به خدا (۳) وقت گذرانی با خانواده و دوستان (۴) خوشحال کردن دیگران ب- کدام یک ویژگی افراد قاطع است؟ (۱) افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند. (۲) افرادی که با دعوا حق خود را می گیرند. (۳) افرادی که برای خود و دیگران احترام قائل هستند. (۴) افرادی که نسبت به دیگران بد بین هستند. ج- صحیح یا غلط جمله زیر را مشخص کنید: شاد زیستن به معنی نادیده گرفتن و فرار از مشکلات است.	۱	
پاسخ کوتاه دهید: - دو مهارت مدیریت خشم را نام ببرید: - دو مثال برای فشار منفی همسالان نام ببرید:	۲	
پیامدهای عصبانیت مهار نشده چیست؟ توضیح دهید.	۳	
تصور کنید دوست شما بی اجازه گوشی شما را نگاه کرده است، با ذکر مثال توضیح دهید طبق هر مدل رفتاری (منفعلانه، پرخاشگرانه، قاطعانه) چه گونه پاسخ می دهید.	۴	
انواع سبک زندگی چیست؟ با مثال توضیح دهید.	۵	
انواع پرخاشگری را با مثال نام ببرید.	۶	
صفحه ی ۱ از ۱		

نام و نام خانوادگی:

مقطع و رشته:

نام پدر:

شماره داوطلب:

تعداد صفحه سؤال: ۱ صفحه

جمهوری اسلامی ایران

اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران

اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۶ تهران

دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد انقلاب

ارزیابی سال تمصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

 www.sarayedanesh.com

 021-2936

نام درس: تفکر پایه هفتم

نام دبیر: سرکار خانم سما بخشی

ساعت امتحان: ۳۰ : ۹ صبح

مدت امتحان: ۴۵ دقیقه

محل مهر و امضاء مدیر	نمره به عدد:	نمره به حروف:	
	نمره به عدد:	نمره به حروف:	
نام دبیر:	تاریخ و امضاء:	نام دبیر:	
نام	سوالات		نمره
۰/۷۵	<p>الف- کدام یک جزء رکن‌های شادی نیست؟</p> <p>(۱) گشاده رویی (۲) ایمان به خدا (۳) وقت گذرانی با خانواده و دوستان (۴) خوشحال کردن دیگران</p> <p>ب- کدام یک ویژگی افراد قاطع است؟</p> <p>(۱) افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند.</p> <p>(۲) افرادی که با دعوا حق خود را می‌گیرند.</p> <p>(۳) افرادی که برای خود و دیگران احترام قائل هستند.</p> <p>(۴) افرادی که نسبت به دیگران بد بین هستند.</p> <p>ج- صحیح یا غلط جمله زیر را مشخص کنید:</p> <p>شاد زیستن به معنی نادیده گرفتن و فرار از مشکلات است. غلط</p>		۱
۱	<p>پاسخ کوتاه دهید:</p> <p>- دو مهارت مدیریت خشم را نام ببرید:</p> <p>۱- هیجان بدنی را کاهش دهید: آب بنوشید یا دست و صورت خود را بشویید.</p> <p>۲- یادآوری پیامدهای خشم؛ اینکه حرف یا کار نادرست چه آسیب‌هایی دارد.</p> <p>۳- یاد خدا و ذکر صلوات آرامش‌بخش است.</p> <p>۴- سکوت و مکث کوتاه و چند ثانیه قبل از پاسخ صبر کنید.</p> <p>۵- نفس عمیق بکشید و آرام شوید.</p> <p>۶- مشغول کردن ذهن با فعالیتی دیگر، مثل محاسبات ذهنی یا تمرین فکری</p> <p>- دو مثال برای فشار منفی همسالان نام ببرید:</p> <p>✓ دوستی از شما بخواهد که سیگار بکشید</p> <p>✓ مواد مخدر مصرف کنید</p> <p>✓ فیلم نامناسبی را ببینید</p> <p>✓ بدون اطلاع پدر و مادر از پول آن‌ها بردارید</p>		۲
۱	<p>پیامدهای عصبانیت مهار نشده چیست؟ توضیح دهید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • آسیب جسمی (مثل بالا رفتن فشار خون) • تضعیف روابط خانوادگی و دوستانه • پشیمانی و از دست دادن احترام • پرخاشگری و آسیب رساندن به دیگران 		۳

۰/۷۵	<p>تصور کنید دوست شما بی اجازه گوشی شما را نگاه کرده است، با ذکر مثال توضیح دهید طبق هر مدل رفتاری (منفعلان، پرخاشگرانه، قاطعانه) چه گونه پاسخ می‌دهید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • منفعلان: «اشکالی نداره، هر وقت خواستی بردار نگاه کن.» (ولی در دل ناراحت می‌شوی). • پرخاشگرانه: «کی گفته وسایل منو برداری؟ حق نداری!» (با عصبانیت و دعوا). • قاطعانه: «دوست دارم قبل از استفاده از وسایلم اجازه بگیری، چون برام مهمه.» (محکم و محترمانه). 	۴
۱	<p>انواع سبک زندگی چیست؟</p> <p>ناسالم: عادت‌هایی که به سلامت فرد یا جامعه آسیب می‌زنند مثل مصرف دخانیات، بی‌توجهی به قوانین.</p> <p>سالم: انتخاب‌هایی که به رشد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی کمک می‌کنند.</p>	۵
۰/۵	<p>انواع پرخاشگری را با مثال نام ببرید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • پرخاشگری کلامی: تهدید، توهین، داد و فریاد، فحاشی، شوخی‌های توهین آمیز، تمسخر، تحقیر، متلک گفتن، بددهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن • پرخاشگری فیزیکی: هل دادن، کوبیدن در، مشت زدن، سیلی زدن، خرد کردن اشیاء، لگدزدن یا استفاده از وسیله‌های مختلف برای حمله به دیگری، 	۶
صفحه ی ۱ از ۲		

جمع بارم : ۵ نمره