

مهر آموزشگاه		نمره از ۵		دبیرستان علامه دهخدا دوره اول			
		نام دبیر	پایه: هشتم		درس: تفکر و سبک زندگی		سوالات ارزشیابی نوبت دوم
			مدت امتحان: ۲۰ دقیقه		تاریخ آزمون: ۱۴۰۲/۳/۱۳		
		عالی پور		نام خانوادگی			نام
ردیف	سؤالات						بارم
۱	خودپنداره را تعریف کنید.						۱
۲	عزت نفس چیست؟						۱
۳	رفتار پر خطر را تعریف کنید.						۱
۴	دو مورد از علائم فشار روانی را نام ببرید.						۱
۵	تعریف خود را از اعتماد به نفس بنویسید.						۱
« موفق باشید »							

۱	هر انسانی تصویری از خود دارد و می تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند.
۲	یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت.
۳	هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی يك فرد را در معرض خطر قرار می دهد.
۴	ضربان قلب شما بیشتر می شود . تندتند نفس می کشید . ممکن است انرژی زیادی را در خود احساس کنید . بدن شما دچار لرزش شود؛ دهان و گلوی شما خشک شود . خلق و خوی شما تغییر کند؛ برای مثال، غمگین یا عصبانی شوید.
۵	یعنی باور کردن خود، باورداشتن توانایی ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با تکیه به خداوند متعال.