

محل مهر

آموزشگاه

شماره داوطلب

به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش استان کردستان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کامیاران
دبیرستان نمونه دولتی شهید مطهری (دوره اول)
سوالات امتحانی نوبت دوم فرارد ماه ۱۴۰۲

نام و نام خانوادگی: نام کلاس: درس: تفکر و سبک زندگی پایه ی هشتم نام دبیر:
مدت امتحان: ۳۰ دقیقه تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/ ۱۸ ساعت امتحان: ۹/۳۰ تعداد سوالات: ۹ تعداد صفحه: ۱ طراح سوالات: فرشاد فریدی

ردیف	سوالات	بارم
۱	هر نوع رفتاری که سلامت جسمی و روانی فرد را در معرض خطر قرار دهد را _____ می گویند.	۲۵/نمره
۲	در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها، انجام جراحی ها و کنترل برخی بیماری های عصبی و روانی استفاده می کنند، تعریف کدام مورد زیر است. الف) مواد مخدر قانونی ☐ ب) دارو ☐ ج) سوء مصرف مواد ☐ د) موارد الف و ب ☐	۲۵/نمره
۳	عزت نفس را تعریف کنید و ۲ رکن از ارکان اساسی عزت نفس را نام ببرید؟	۷۵٪ نمره
۴	هر انسانی تصویری از خود دارد و می تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند، به این ارزیابی، یا تصور از خود _____ می گویند.	۲۵/نمره
۵	اعتماد به نفس را تعریف کنید و ۲ مورد از راهکارهای تقویت اعتماد به نفس را نام ببرید؟	۷۵٪ نمره
۶	فشار روانی را تعریف کنید و ۲ مورد از علائم فشار روانی را نام ببرید؟	۱ نمره
۷	چه کسانی بیشتر در معرض استرس یا فشار روانی هستند. الف) افراد رقابت جو ☐ ب) افراد عجول و شتابزده ☐ ج) افراد بی قرار و عصبانی ☐ د) همه موارد ☐	۲۵/نمره
۸	۴ مورد از راهکارهای مدیریت فشار روانی را نام ببرید؟	۱ نمره
۹	هنگام بروز عصبانیت عکس العمل های غیر منطقی چند مورد است، فقط نام ببرید؟	۵/نمره

بزرگترین اقیانوس، آرام است. آرام باشید تا بزرگترین باشید.

نمره از ۵ () - نمره ی عملی از ۱۵ () جمع () - نمره ی مستمر () - نمره ی نوبت () موفق باشید: فریدی

به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کامیاران
دبیرستان نمونه دولتی شهید مطهری (دوره اول)



کلید سوالات امتحانی نوبت دوم
مدت امتحان: ۳۰ دقیقه
تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/۱۸
تعداد صفحات: ۱
درس: تفکر و سبک زندگی
پایه ی هشتم
نام طراح سوالات: فرشاد فریدی

ردیف	سوالات	بارم
۱	هر نوع رفتاری که سلامت جسمی و روانی فرد را در معرض خطر قرار دهد را رفتار پرخطر می گویند.	۲۵/نمره
۲	در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها، انجام جراحی ها و کنترل برخی بیماری های عصبی و روانی استفاده می کنند، تعریف کدام مورد زیر است. (الف) مواد مخدر قانونی ☐ (ب) دارو ☐ (ج) سوء مصرف مواد ☐ (د) موارد الف و ب ☒	۲۵/نمره
۳	عزت نفس را تعریف کنید و ۲ رکن از ارکان اساسی عزت نفس را نام ببرید؟ عزت نفس، یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت ایمان به خدا و عمل صالح - احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود - احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران - احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام - احساس شایستگی	۷۵٪/نمره
۴	هر انسانی تصویری از خود دارد و می تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند، به این ارزیابی، یا تصور از خود خودپنداره می گویند.	۲۵/نمره
۵	اعتماد به نفس را تعریف کنید و ۲ مورد از راهکارهای تقویت اعتماد به نفس را نام ببرید؟ اعتماد به نفس، یعنی باور کردن خود، باور داشتن توانایی ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خداوند متعال خود را بشناسیم و توانایی های خود را تقویت کنیم - استعدادهای خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم - به توانایی های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف ها و نداشته های خود - باور کنیم که ما برای هدفی خلق شده ایم - ایمان و توکل خود را به خدا بیشتر کنیم - با توسعه ی دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی های خود کمک کنیم - خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم - از شکست نهراسیم و اراده ی خود را تقویت کنیم - فضایل اخلاقی را در خود پرورش دهیم.	۷۵٪/نمره
۶	فشار روانی را تعریف کنید و ۲ مورد از علائم فشار روانی را نام ببرید؟ فشار روانی، وارد شدن تنش روانی به یک فرد به دلیل روبه رو شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه، یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است. افزایش ضربان قلب - تند تند شدن تنفس - ممکن است انرژی زیادی را در خود احساس کنید - لرزش بدن - دهان و گلویش شما خشک شود - خلق و خوی شما تغییر کند - سردرد - شکم درد - کمردرد - تهوع - اختلال در خوردن یا خوابیدن	۱/نمره
۷	چه کسانی بیشتر در معرض استرس یا فشار روانی هستند. (الف) افراد رقابت جو ☐ (ب) افراد عجول و شتابزده ☐ (ج) افراد بی قرار و عصبانی ☐ (د) همه موارد ☒	۲۵/نمره
۸	۴ مورد از راهکارهای مدیریت فشار روانی را نام ببرید؟ عوامل استرس را بشناسید - به راه حل های مختلف برای یک مسئله یا کنار آمدن به آن فکر کنید - درباره ی پیامد هر راه حل فکر کنید - به انتخاب بهترین راه حل فکر کنید - یک برنامه ی عملی برای مقابله با مشکلات تهیه کنید - نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید.	۱/نمره
۹	هنگام بروز عصبانیت عکس العمل های غیر منطقی چند مورد است، فقط نام ببرید؟ ۲ مورد: پرخاشگری کلامی - پرخاشگری فیزیکی	۵/نمره

بزرگترین اقیانوس، آرام است. آرام باشید تا بزرگترین باشید.

نمره از ۵ () - نمره ی عملی از ۱۵ () جمع () - نمره ی مستمر () - نمره ی نوبت () موفق باشید: فریدی