

	نام خانوادگی و نام:	باسمه تعالی وزارت آموزش و پرورش اداره کل آموزش و پرورش فراسان جنوبی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بیرجند دبیرستان هیئت امنایی افشار نژاد (دوره اول)	نام درس: تفکر و سبک زندگی
	نام پدر:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۳/۲۴
	پایه تمصیلی: هشتم		شماره صندلی:
تعداد صفحات: ۱		تعداد سؤال: ۱۰	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح
وقت: ۲۰ دقیقه			

امضاء	نمره	با عدد	نمره	امضاء	مصحح	با عدد	نمره

نمره	ضمن خیرمقدم به دانش آموزان و داوطلبان عزیز، سوالات زیر را به دقت بخوانید و با توکل به خدا و آرامش خاطر پاسخ دهید.
۰/۲۵	۱- گفتگو نوعی مبادله اطلاعات فقط بصورت شفاهی بین دو یا چند نفر درباره یک موضوع است. ☐ ص ☐ غ
۰/۲۵	۲- داشتن اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت و مهار خواسته ها، همان مهارت " مهار نفس " است. ☐ ص ☐ غ
۰/۵	۳- مهمترین نتایج و فواید مهار نفس (خویشتن داری) چیست ؟ الف (حفظ آرامش درون ☐) ب) شکوفا نشدن استعداد های معنوی ☐) ج (انتخاب درست و تصمیم گیری بهتر در زندگی ☐) د) موارد الف و ج ☐
۰/۵	۴- مجموع رفتارهای درستی که باید در برخورد با دیگران در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و منزلت ما حفظ شود گویند.
۰/۵	۵- برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف با تلاش صادقانه و احساس مسئولیت و توکل به خداوند تعریف است.
۰/۵	۶- دو رکن اساسی عزت نفس را نام ببرید .
۰/۵	۷- رفتار پر خطر را تعریف کنید و مثال بزنید.
۰/۵	۸- چهار مورد از عواملی که منجر به فشار روانی می شود، بنویسید.
۰/۵	۹- کدام گروه از افراد بیشتر دچار فشار روانی می شوند؟ (۲ مورد)
۱	۱۰- سواد رسانه ای را تعریف کنید.
۵	« با آرزوی موفقیت برای شما »