

باسمه تعالی	
نام خانوادگی	نام اداره کل آموزش و پرورش
نام پدر	کارشناس سنجش و ارزشیابی تحصیلی
نام درس: تفکر و سبک زندگی	اداره آموزش و پرورش شهرستان کنگان
	دبیرستان دخترانه غیردولتی فرهیختگان
	متوسطه ی اول
	(مهر آموزشگاه)
شامل ۴ سوال در ۱ صفحه	

نام و نام خانوادگی دبیر: حمیده صفائی	نمره به عدد:
تاریخ و امضاء:	نمره به حروف:

ردیف	سؤالات «	نمره
۱	در ستون رو به رو جواب صحیح را شماره گذاری کنید: (۲ گزینه اضافه است) (۱) به مردم این توان را می دهد که به جای انتخاب های غلط، تصمیم های بهتری بگیرند. (۲) سبک زندگی ناسالم و طلاق یا جدایی پدر و مادر. (۳) نرسیدن به یک هدف باعث برهم زدن تعادل روحی فرد می شود. (۴) باور داشتن به توانایی ها و استعداد های ذاتی خود.	خود پنداره () اعتماد به نفس () افسردگی () کسب مهارت در مهار نفس () فشار روانی () عصبانیت ()
۲	تصمیم گیری منطقی را کامل توضیح دهید؟	۱
۳	جملات درست و نادرست را مشخص کنید: الف) حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب و توکل به خداوند متعال را موفقیت می گویند. ب) مریم از غیبت پشت سر دیگران پرهیز میکند، او به اصول مهارت در گفتگو پایبند است. ج) عصبانیت واکنشی غیر هیجانی است. د) تصمیم گیری آنی معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد.	غلط صحیح غلط صحیح غلط صحیح غلط صحیح
۴	پاسخ کوتاه دهید: (۱) عزت نفس چیست؟ (۲) چه کسانی بیشتر دچار فشار روانی می شوند؟ (۳) آداب چیست؟ (۴) دو رکن عزت نفس را نام ببرید؟	۲

مجموع نمره: ۵		
ملاکهای ارزشیابی	سقف نمره	نمره دانش آموز
برگه های فعالیت در کتاب دانش آموز (تکالیف)	۵	
مشارکت در گفتگو ها و بحث های کلاسی	۵	
پروژه پژوهشی	۵	
آزمون از دروس آداب و مهارتهای زندگی (آزمون کتبی)	۵	

باسمه تعالی نام اداره کل آموزش و پرورش نام خانوادگی کارشناس سنجش و ارزشیابی تحصیلی نام پدر اداره آموزش و پرورش شهرستان کنگان نام درس: تفکر و سبک زندگی دبیرستان دخترانه غیردولتی فرهیختگان شامل ۴ سوال در ۱ صفحه		
نوبت دوم خرداد ماه پایه : هشتم تاریخ امتحان : ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ ساعت شروع : ۱۱ صبح مدت امتحان: ۳۰ دقیقه	نمره به عدد: نمره به حروف:	نام و نام خانوادگی دبیر: حمیده صفائی تاریخ و امضاء:
سؤال ۱	« سؤالات »	سؤال ۱
۱	در ستون رو به رو جواب صحیح را شماره گذاری کنید: (۲ گزینه اضافه است) (۱) به مردم این توان را می دهد که به جای انتخاب های غلط، تصمیم های بهتری بگیرند. (۲) سبک زندگی ناسالم و طلاق یا جدایی پدر و مادر. (۳) نرسیدن به یک هدف باعث برهم زدن تعادل روحی فرد می شود. (۴) باور داشتن به توانایی ها و استعداد های ذاتی خود.	خود پنداره (-) اعتماد به نفس (۴) افسردگی (-) کسب مهارت در مهار نفس (۱) فشار روانی (۲) عصبانیت (۳)
۱	تصمیم گیری منطقی را کامل توضیح دهید؟ این نوع تصمیم گیری بر اساس جمع آوری از منابع مختلف، ارزیابی راه حل های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل بر اساس معیارهای عاقلانه صورت می گیرد. تصمیم گیری منطقی بهترین نوع تصمیم گیری است.	۲
۱	جملات درست و نادرست را مشخص کنید: الف) حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب و توکل به خداوند متعال را موفقیت می گویند. ب) مریم از غیبت پشت سر دیگران پرهیز میکند، او به اصول مهارت در گفتگو پایبند است. ج) عصبانیت واکنشی غیر هیجانی است. د) تصمیم گیری آنی معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد.	۳
۲	پاسخ کوتاه دهید: (۱) عزت نفس چیست؟ احساس ارزشمند بودن، محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت. (۲) چه کسانی بیشتر دچار فشار روانی می شوند؟ افراد ترسو و رقابت جو، عجل و شتابزده، بی قرار و عصبانی، کسانی که برای برنده شدن تلاش می کنند و افرادی که کمتر دعا می کنند. (۳) آداب چیست؟ مجموع رفتارهای درستی که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شان و منزلت ما حفظ شود. (۴) دو رکن عزت نفس را نام ببرید؟ احساس شایستگی ایمان به خدا و اعتماد به پشتیبانی او 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	۴
مجموع نمره: ۵		