

نام آموزشگاه: تیم مای درس نام درس: تفکر و سبک زندگی (درس دوم – فعالیت های الزامی نوبت اول آداب و مهارت های زندگی) تاریخ آزمون: ۱۴...../...../..... بارم کل: ۲۰ نمره		اداره آموزش و پرورش نام و نام خانوادگی: کلاس/پایه: هفتم مدت آزمون:	
ردیف	شرح سوالات	بارم	
۱	صحیح یا غلط: ۱- غرور و خود بزرگ بینی همان اعتماد به نفس است و ریشه در واقعیت دارد. ۲- روش «پس ختام» یکی از روش های موثر برای مطالعه دقیق و یادگیری عمیق است. ۳- اهدافی که برای ۵ تا ۱۰ سال آینده تنظیم می شوند، اهداف میان مدت نام دارند. ۴- تاب آوری به معنای تحمل سختی ها و چاره جویی برای حل مشکلات است.	۲	
۲	جای خالی: ۵- شناخت خود (معرفت النفس) طبق فرمایش حضرت علی (ع)، دانش هاست. ۶- هویت فردی مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و است. ۷- مرحله اول در روش مطالعه پس ختام، نام دارد. ۸- در اولویت بندی کارها، کارهایی که «فوری و با اهمیت» هستند را باید انجام داد. ۹- تونل ها به ما می آموزند که حتی در دل سنگ هم راهی برای می توان پیدا کرد. ۱۰- آیه ۶ سوره حجرات به ما دستور می دهد اگر شخص فاسقی خبری آورد، درباره آن کنیم.	۳	
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- «خودآگاهی» را تعریف کنید. ۱۲- چرا باید اهداف بزرگ را به اهداف کوچک تقسیم کرد؟ ۱۳- دو مورد از «موانع مدیریت زمان» را نام ببرید.	۵	

ردیف	شرح سوالات	بارم
	۱۴- منظور از «قانون ۲۰-۲۰-۲۰» در سلامت جسمانی هنگام استفاده از رسانه چیست؟ ۱۵- «قلدر مجازی» به چه کسی گفته می‌شود؟	
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- تفاوت «پذیرش خود» و «پذیرش دیگران» در رشد خودآگاهی چیست؟ ۱۷- مرحله «تفکر» در روش مطالعه پس‌ختم را توضیح دهید. ۱۸- چهار دسته فعالیت در جدول اولویت‌بندی کارها (مدیریت زمان) را نام ببرید. ۱۹- تاب‌آوری در مقابل سختی‌ها چه تأثیری بر انسان دارد؟ (دو مورد) ۲۰- چرا درستی‌سنجی خبر در فضای مجازی اهمیت دارد؟	۱۰
	جمع نمرات	۲۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۱	صحیح یا غلط: ۱- غلط (غرور بر اساس توهم است، اما اعتماد به نفس بر اساس واقعیت). ۲- صحیح. ۳- غلط (اهداف بلندمدت هستند). ۴- صحیح.	۲
۲	جای خالی: ۵- سودمندترین. ۶- عقلانی. ۷- پیش‌خوانی. ۸- فوراً. ۹- عبور. ۱۰- تحقیق (تبیین).	۳
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- شناخت ما از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها و علایق. ۱۲- زیرا هدف‌های کوچک موجب ایجاد انگیزه برای رسیدن به هدف اصلی می‌شوند. ۱۳- تنبلی - نداشتن برنامه - اولویت‌بندی نکردن کارها (ذکر دو مورد کافی است). ۱۴- یعنی هر ۲۰ دقیقه یک‌بار، به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ متری نگاه کنیم (برای استراحت چشم). ۱۵- کسی که در فضای مجازی با ارسال پیام، پست یا عکس، فردی را تحقیر، تهدید یا مسخره کند.	۵
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- پذیرش خود یعنی قبول کردن ویژگی‌ها و اشتباهات خودمان بدون سرزنش؛ اما پذیرش دیگران یعنی قبول کردن تفاوت‌های دیگران و اینکه هیچ دو نفری کاملاً شبیه هم نیستند.	۱۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
	۱۷- در این مرحله سعی می‌کنیم با تفکر درباره مطالبی که می‌خوانیم آن‌ها را بفهمیم، به آن‌ها معنا بدهیم و بین مطالب جدید و آموخته‌های قبلی ارتباط برقرار کنیم. ۱۸- ۱- فوری و با اهمیت (انجامش بده) ۲- با اهمیت اما غیرضروری (برنامه‌ریزی کن) ۳- فوری اما کم‌اهمیت (برون‌سپاری کن/کمک بگیر) ۴- غیرضروری و کم‌اهمیت (حذف کن). ۱۹- ۱- کمک به رشد عقلانی، علمی و اجتماعی ۲- کشف راه‌های جدید برای مقابله با مشکلات توسط ذهن. ۲۰- زیرا اخبار جعلی و نادرست زیاد است و انتشار بدون تحقیق آن‌ها ممکن است باعث آسیب به دیگران یا پشیمانی شود (اشاره به آیه قرآن).	
	جمع نمرات	۲۰