

نام آموزشگاه: تیم مای درس نام درس: تفکر و سبک زندگی (درس چهارم – فعالیت های الزامی نوبت دوم 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- به رابطه صمیمی، داوطلبانه و عاطفی در بین افراد، دوستی گفته می‌شود. ۲- در عکس‌العمل منطقی، احساسات درونی شما و دیگری خدشه‌دار می‌شود. ۳- خشونت اینترنتی برخلاف خشونت در مدرسه، اغلب از طریق درگیری فیزیکی رخ می‌دهد. ۴- طبق فرمایش امام صادق (ع)، همسایه‌داری خوب روزی را زیاد می‌کند.	۲	
۲	جای خالی: ۵- یعنی تبادل پیام‌ها، افکار و احساسات بین افراد با هدف تأثیرگذاری. ۶- در ارتباط کلامی و غیرکلامی همواره چهار عنصر وجود دارد: فرستنده، گیرنده، پیام و ۷- طبق حدیث پیامبر (ص)، ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به دست آوردن ناتوان باشد. ۸- خشم مجموعه‌ای از احساسات در حال است. ۹- پرخاشگری به دو نوع کلامی و تقسیم می‌شود. ۱۰- یکی از عوارض جسمانی پرخاشگری، تضعیف سیستم بدن است.	۳	
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- چهار شیوه رفتاری که انسان‌ها در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهند را نام ببرید.	۵	

ردیف	شرح سوالات	بارم
	۱۲- طبق سخن امام سجاد (ع)، پاداش رعایت حقوق معلم چیست؟ ۱۳- دو مورد از «آثار و فایده‌های روانی دوستی» را بنویسید. ۱۴- منظور از «خشونت اینترنتی» چیست؟ (یک خط توضیح دهید). ۱۵- اولین قدم در مواجهه با فردی که به شما پرخاش کرده است، چیست؟	
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- تفاوت «ارتباط سالم» و «ارتباط ناسالم» چیست و هر کدام چه تأثیری بر ما دارد؟ ۱۷- چرا نزاع و درگیری عملی ناپسند است؟ دو دلیل ذکر کنید. ۱۸- دو مورد از «بایدها» و دو مورد از «نبایدها» در هنگام مواجهه با فرد عصبانی را بنویسید. ۱۹- روش تنفس عمیق ۶۴۸ برای مهار خشم را توضیح دهید. ۲۰- سه مورد از حقوق همسایه طبق فرمایش امام سجاد (ع) را نام ببرید.	۱۰
	جمع نمرات	۲۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۱	صحیح یا غلط: ۱- صحیح ۲- غلط (در عکس العمل منطقی احساسات مهار می شود و خدشه دار نمی شود). ۳- غلط (در فضای مجازی کلمات و تصاویر ابزار خشونت هستند، نه درگیری فیزیکی). ۴- صحیح	۲
۲	جای خالی: ۵- ارتباط ۶- بازخورد ۷- دوست ۸- انفجار ۹- فیزیکی ۱۰- ایمنی	۳
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- منطقی، مؤدبانه، تهاجمی (برخاشگرانه)، منفعلانه، قاطعانه (ذکر ۴ مورد کافی است). ۱۲- فرشتگان خدا شهادت می دهند که تو برای خدا و نه برای مردم، نزد وی رفته ای و علمش را آموخته ای. ۱۳- ۱- تأمین نیاز به محبت کردن و محبت دیدن ۲- خروج از تنهایی و کاهش افسردگی. ۱۴- انتشار اطلاعات و تصاویر شخصی، توهین، فحاشی و جعل هویت در فضای مجازی با هدف آسیب رساندن به دیگران. ۱۵- سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل برطرف شد، به آرامی با او صحبت کنید.	۵

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- ارتباط سالم به سلامت روان و آرامش ما کمک می‌کند؛ اما ارتباط ناسالم برای آرامش ما و دیگران مضر است. ۱۷- زیرا باعث خسارت جانی، مالی و روحی-روانی می‌شود و آرامش و تعادل روحی افراد را به هم می‌زنند. ۱۸- باید‌ها: ۱- فاصله گرفتن ۲- تلاش برای آرام کردن طرف مقابل. نبایدها: ۱- عکس‌العمل سریع ۲- تلاش برای انتقام گرفتن. ۱۹- با ۶ شماره نفس را آرام از بینی به داخل بکشید، ۴ شماره حبس کنید و با ۸ شماره آرام از دهان بیرون دهید. ۲۰- حفظ جان و مال و آبرو در غیاب او، احترام در حضور او، یاری کردن در ستم‌دیدگی، پوشاندن عیب‌ها (ذکر سه مورد کافی است).	۱۰
	جمع نمرات	۲۰