

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- یکی از موانع خودآگاهی، «همه چیزخواهی» است. ۲- خواب کافی تأثیری بر توانایی یادگیری ندارد و می توان با کم خوابی هم خوب یاد گرفت. ۳- در مدیریت زمان، کارهای «با اهمیت اما غیرضروری» را باید حذف کرد. ۴- طبق حدیث امام علی (ع)، مؤمن در برابر حوادث مانند کوه استوار است.	۲
۲	جای خالی: ۵- منشأ اعتماد به نفس، پذیرفتن است. ۶- کتاب دروازه های به سوی جهان گسترده دانش و است. ۷- مرحله ای از روش پس ختام که در آن عناوین فرعی را به پرسش تبدیل می کنیم، نام دارد. ۸- اهدافی که برای یک روز یا یک هفته تنظیم می شوند، اهداف نام دارند. ۹- کسانی که تاب آوری بالایی دارند، پس از سختی دوباره به اولیه خود برمی گردند. ۱۰- سواد های نوین شامل سواد رسانه ای، اطلاعاتی، خبری و است.	۳
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- منظور از «مسئولیت پذیری» در رشد خودآگاهی چیست؟ ۱۲- بهترین زمان برای یادگیری چه موقعی است؟ ۱۳- در روش پس ختام، منظور از «از حفظ گفتن» چیست؟ ۱۴- حدیث پیامبر (ص) درباره ارزش زمان (عمر) را بنویسید (مفهوم کلی). ۱۵- دو مورد از آداب معاشرت در فضای مجازی را نام ببرید.	۵

ردیف	شرح سوالات	بارم
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- تفاوت «غرور» و «اعتماد به نفس» را توضیح دهید. ۱۷- برای افزایش تمرکز حواس هنگام مطالعه چه کارهایی می‌توان انجام داد؟ (۴ مورد) ۱۸- «اهمال‌کاری» چیست و چه تاثیری بر مدیریت زمان دارد؟ ۱۹- ویژگی افراد تاب‌آور چیست؟ (توضیح دهید). ۲۰- اگر در فضای مجازی با یک «قلدر مجازی» روبرو شدید، چه اقداماتی باید انجام دهید؟	۱۰
	جمع نمرات	۲۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۱	صحیح یا غلط: ۱- صحیح. ۲- غلط (خواب کافی بر یادگیری موثر است). ۳- غلط (باید برای آن‌ها زمان‌بندی و برنامه‌ریزی کرد). ۴- صحیح.	۲
۲	جای خالی: ۵- خود واقعی. ۶- معرفت. ۷- سؤال کردن. ۸- کوتاه‌مدت. ۹- تعادل. ۱۰- بصری.	۳
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- یعنی انسان در قبال خود و دیگران پاسخگو باشد، از قبول مسئولیت شانه خالی نکند و آن را فرصتی برای رشد بداند. ۱۲- صبح‌ها، به ویژه بعد از خواب شبانه. ۱۳- پس از خواندن هر قسمت، سعی کنیم مطالب مهم آن را به یاد آوریم و برای خود بازگو کنیم. ۱۴- درباره عمر خود بخیل‌تر از پول و ثروت خود باش. ۱۵- احترام به حریم خصوصی دیگران، رعایت ادب در گفتار، عدم انتشار اخبار دروغ، ذکر منبع (دو مورد کافی است).	۵
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- اعتماد به نفس بر اساس صفات و استعدادهای واقعی انسان شکل می‌گیرد، اما غرور بر اساس ویژگی‌های تخیلی و غیرواقعی است.	۱۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
	۱۷- ۱- در جای آرام مطالعه کنید. ۲- هنگام خستگی مطالعه نکنید. ۳- پس از هر نیم ساعت کمی استراحت کنید. ۴- یادداشت برداری کنید. ۵- دمای محیط مناسب باشد. (۴ مورد). ۱۸- اهمال کاری یعنی به تأخیر انداختن کارها و موکول کردن آن‌ها به زمان دیگر (تنبلی). این کار باعث انباشته شدن کارها و ایجاد استرس در آینده می‌شود و مانع مدیریت زمان است. ۱۹- آن‌ها با سختی‌ها کنار می‌آیند، مقاومت می‌کنند، برای حل مشکل چاره‌جویی می‌کنند و پس از ضربه دوباره به تعادل برمی‌گردند (برخلاف افراد ضعیف که از پا درمی‌آیند). ۲۰- نباید با او وارد بحث شویم یا بترسیم؛ باید والدین یا مسئولین مدرسه را مطلع کنیم و در صورت لزوم به پلیس فتا گزارش دهیم.	
	جمع نمرات	۲۰