

| <p>نام آموزشگاه: <b>تیم مای درس</b></p> <p>نام درس: تفکر و سبک زندگی (درس دوم – فعالیت های الزامی نوبت اول آداب و مهارت های زندگی)</p> <p>تاریخ آزمون: ۱۴...../...../.....</p> <p>بارم کل: ۲۰ نمره</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>اداره آموزش و پرورش .....</p> <p>نام و نام خانوادگی: .....</p> <p>کلاس/پایه: هفتم</p> <p>مدت آزمون: .....</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ردیف                                                                                                                                                                                                   | شرح سوالات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | بارم                                                                                                             |  |
| ۱                                                                                                                                                                                                      | <p><b>صحیح یا غلط:</b></p> <p>۱- توقعات و انتظارات بیش از حد، یکی از عوامل رشد خودآگاهی است.</p> <p>۲- تحقیقات نشان می‌دهد یک ساعت مطالعه در روز با یک و نیم ساعت مطالعه در شب برابر است.</p> <p>۳- هدف‌گذاری یعنی مشخص کردن خواسته‌هایی که قصد داریم در زمان معینی به آن‌ها برسیم.</p> <p>۴- استفاده از اینترنت و فضای مجازی هیچ آداب و قانونی ندارد و محیطی کاملاً آزاد است.</p>                                                                                                                                                                                             | ۲                                                                                                                |  |
| ۲                                                                                                                                                                                                      | <p><b>جای خالی:</b></p> <p>۵- شناخت نقاط ضعف و تلاش برای اصلاح آن‌ها باعث ایجاد احساس ..... در ما می‌شود.</p> <p>۶- در مرحله «پیش‌خوانی» باید مقدمه، عناوین فرعی و ..... بندها را مرور کنیم.</p> <p>۷- مدیریت زمان یعنی استفاده درست از ..... که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد.</p> <p>۸- یکی از موانع مدیریت زمان، تلاش برای انجام چندین کار بیش از ..... در یک زمان است.</p> <p>۹- تاب‌آوری یعنی در شرایط سخت، کنترل رفتارمان را بر اساس منطق و آگاهی به دست بگیریم، نه بر اساس .....</p> <p>۱۰- قبل از بازنشر یک خبر در فضای مجازی، باید از ..... و صحت آن مطمئن شویم.</p> | ۳                                                                                                                |  |
| ۳                                                                                                                                                                                                      | <p><b>سوالات کوتاه:</b></p> <p>۱۱- منظور از «خود ایده‌آل» که مانع خودآگاهی است چیست؟</p> <p>۱۲- چرا باید سرعت خواندن خود را تنظیم کنیم؟</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ۵                                                                                                                |  |

| ردیف | شرح سوالات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | بارم |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      | <p>۱۳- بهترین راه برای «مرور کردن» مطالب (مرحله آخر پس ختام) چیست؟</p> <p>۱۴- برنامه ریزی چگونه به ما کمک می کند؟ (یک مورد).</p> <p>۱۵- سواد رسانه ای چه کمکی به ما می کند؟</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
| ۴    | <p><b>سوالات تشریحی:</b></p> <p>۱۶- سه مورد از «عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی» را نام برده و یکی را مختصر توضیح دهید.</p> <p>۱۷- تغذیه مناسب چه تاثیری بر مطالعه دارد و چه مواد غذایی توصیه می شود؟</p> <p>۱۸- تکنیک «انجامش بده، برنامه ریزی کن، برون سپاری کن، حذف کن» مربوط به چیست؟ توضیح دهید.</p> <p>۱۹- با توجه به درس تاب آوری، از خاطرات دوران اسارت رزمندگان چه درسی می گیریم؟ (اشاره به همدلی یا صبر).</p> <p>۲۰- سه نمونه از رفتارهای پرخطر یا بی ادبانه در استفاده از اینترنت (غیر از قلدری) را بنویسید.</p> | ۱۰   |
|      | جمع نمرات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ۲۰   |

| ردیف | راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | بارم |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۱    | <p><b>صحیح یا غلط:</b></p> <p>۱- غلط (مانع خودآگاهی است).</p> <p>۲- صحیح.</p> <p>۳- صحیح.</p> <p>۴- غلط (مانند دنیای واقعی نیازمند آداب و مهارت است).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ۲    |
| ۲    | <p><b>جای خالی:</b></p> <p>۵- خوب (یا شادی/رضایت).</p> <p>۶- نکات مهم.</p> <p>۷- فرصت‌هایی.</p> <p>۸- توان.</p> <p>۹- احساسات (هیجانات).</p> <p>۱۰- منبع.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۳    |
| ۳    | <p><b>سوالات کوتاه:</b></p> <p>۱۱- تصویری خیالی و غیرواقعی که فرد از خود ساخته و توقعاتش ناشی از آن است، نه بر اساس واقعیت‌های درونی‌اش.</p> <p>۱۲- چون مطالب اهمیت یکسانی ندارند؛ مطالب آسان را سریع‌تر و مطالب دشوار را باید کندتر و با دقت بیشتر خواند.</p> <p>۱۳- تلاش کنیم بدون مراجعه به متن، به سؤال‌های اساسی و مهم جواب دهیم.</p> <p>۱۴- کمک می‌کند اهداف را مشخص کنیم / اولویت‌ها را تعیین کنیم / منابع مورد نیاز را بشناسیم (یک مورد کافی است).</p> <p>۱۵- کمک می‌کند تا پیام‌های رسانه‌ای را درست درک کنیم، اخبار جعلی را تشخیص دهیم و مصرف رسانه‌ای خود را مدیریت کنیم.</p> | ۵    |

| ردیف | راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | بارم |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ۴    | <p><b>سوالات تشریحی:</b></p> <p>۱۶- ۱- پذیرش خود ۲- پذیرش دیگران ۳- مسئولیت پذیری. (توضیح هر کدام که دانش آموز بنویسد صحیح است، مثلا: مسئولیت پذیری باعث رشد و شکوفایی می شود).</p> <p>۱۷- باعث بهبود عملکرد مغز می شود. مواد غذایی مثل صبحانه کامل، شیر، خرما، گردو، کشمش، میوه ها و سبزیجات توصیه می شود.</p> <p>۱۸- مربوط به جدول اولویت بندی کارها در مدیریت زمان است. یعنی کارها را بر اساس فوریت و اهمیت به چهار دسته تقسیم کنیم و برای هر کدام تصمیم درست بگیریم.</p> <p>۱۹- درس اتحاد، همدلی و اینکه چگونه با کمک به یکدیگر و توکل بر خدا می توان سخت ترین شرایط را تحمل کرد.</p> <p>۲۰- ۱- کلیک روی لینک های ناشناس ۲- دانلود غیرقانونی محتوا ۳- ارسال اخبار بدون تحقیق ۴- استفاده از اطلاعات دیگران بدون ذکر منبع (سه مورد).</p> | ۱۰   |
|      | جمع نمرات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۲۰   |