

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- گفت‌وگو با خداوند از طریق نماز و دعا نیز نوعی ارتباط محسوب می‌شود. ۲- اگر دیگران شما را دوست داشته باشند، هنگام سختی تنهایتان می‌گذارند. ۳- پرخاشگری فیزیکی شامل رفتارهایی مثل هل دادن، سیلی زدن و شکستن اشیا است. ۴- در هنگام مواجهه با فرد عصبانی، بهتر است همان لحظه مقابله به مثل کنیم تا ادب شود.	۲	
۲	جای خالی: ۵- ارتباط یعنی تبادل پیام‌ها به صورت کلامی و ۶- عواملی که موجب می‌شود رابطه بین افراد به خوبی ادامه یابد، یا پل‌های ارتباطی می‌گویند. ۷- امام صادق (ع) چهار خصلت را باعث ورود به بهشت دانستند: نیکی به والدین، صله رحم، و خوش اخلاقی. ۸- ریشه بسیاری از نزاع‌ها در نداشتن مهارت کنترل است. ۹- عصبانیت واکنشی هیجانی است که تعادل فرد را به هم می‌زند. ۱۰- یاد خدا آرام‌بخش است؛ هنگام خشم چند بار بفرستید.	۳	
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- تعریف «بازخورد» در عناصر ارتباطی چیست؟ ۱۲- چرا انسان‌ها به برقراری ارتباط با دیگران نیاز دارند؟ (یک دلیل).	۵	

ردیف	شرح سوالات	بارم
	۱۳- دو مورد از آثار نیکی به والدین را نام ببرید. ۱۴- «پرخاشگری کلامی» شامل چه رفتارهایی است؟ (دو مورد). ۱۵- چرا باید از فرد عصبانی فاصله گرفت؟	
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- چهار مورد از راهکارهای مهار خشم خود را توضیح دهید. ۱۷- تأثیر «دوستی» بر موفقیت فرد در زندگی چیست؟ ۱۸- چگونه می‌توانیم با همسایگان رفتار سالم داشته باشیم؟ (با توجه به حدیث امام سجاد (ع)) ۱۹- تفاوت «عصبانیت» و «خشم» چیست؟ ۲۰- چرا برخی افراد در برقراری ارتباط سازنده با دیگران مشکل دارند و چه عواقبی دارد؟	۱۰
	جمع نمرات	۲۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۱	صحیح یا غلط: ۱- صحیح ۲- غلط (در کنارمان خواهند بود). ۳- صحیح ۴- غلط (باید سکوت کرد و فاصله گرفت).	۲
۲	جای خالی: ۵- غیرکلامی ۶- آداب ارتباط ۷- همسایه‌داری نیکو ۸- خشم (یا زبان) ۹- روحی ۱۰- صلوات	۳
۳	سوالات کوتاه: ۱۱- پاسخی که گیرنده پیام به فرستنده می‌دهد و نشان‌دهنده دریافت و درک پیام است. ۱۲- برای رشد فکری و اجتماعی، احساس امنیت خاطر و انتقال احساسات. ۱۳- جلب رضایت الهی، افزایش طول عمر، نزول رحمت آسمانی (دو مورد کافی است). ۱۴- تهدید، توهین، فحاشی، تمسخر، تحقیر (دو مورد کافی است). ۱۵- برای جلوگیری از آسیب دیدن و پرهیز از درگیری فیزیکی یا کلامی بیشتر.	۵
۴	سوالات تشریحی: ۱۶- ۱- کشیدن نفس عمیق ۲- نوشیدن آب ۳- ذکر و یاد خدا ۴- مشغول کردن ذهن به فعالیت دیگر (مانند شمارش معکوس).	۱۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
	۱۷- فرد دوست‌داشتنی حمایت اجتماعی بیشتری دارد، در سختی‌ها تنها نیست و به دلیل شبکه ارتباطی قوی‌تر، در زندگی موفق‌تر است. ۱۸- حفظ آبروی آن‌ها، کمک در سختی‌ها، گذشت از لغزش‌ها، و نصیحت کردن در خفا (پاسخ بر اساس متن درس). ۱۹- عصبانیت واکنشی هیجانی به ناراحتی‌هاست، اما اگر این عصبانیت بسیار شدید و در حال انفجار باشد، به آن خشم می‌گویند. ۲۰- چون مهارت‌های ارتباطی را بلد نیستند (نمی‌دانند چگونه صحبت کنند یا گوش دهند). عواقب آن شامل از دست دادن دوستان، طلاق، بیکاری یا تنهایی است.	
	جمع نمرات	۲۰