

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

نمونه سوالات امتحانی اندیشه و سبک زندگی

- آزمون خرداد ماه پایه هشتم (صفحات ۵۰ تا ۱۰۰)

۱- قدیمی ترین رسانه ها که به آنها رسانه های فردی می گفتند؛، و بود که انسان از طریق آنها پیام خود را به دیگری منتقل می کرد.

سخن گفتن، حرکات دست و حالت چهره

۲- وسیله ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل می کند. تعریف..... می باشد.

رسانه

۳- پیام را تعریف کنید:

گفته ها، حرکات، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر، یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله یک رسانه منتقل می شود.

۴- رسانه های جمعی را می توان به دو گروه عمده تقسیم کرد:

رسانه های چاپی

و رسانه های الکترونیکی

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

۵- قدیمی ترین رسانه جهان..... می باشد

کتاب

۶- افرادی که روزنامه ها را مطالعه و یا رویدادهای فضای مجازی را دنبال می کنند، بیشتر در جریان حوادث و مسائل کشور خود یا سایر کشورها قرار دارند. این افراد به لحاظ اجتماعی و سیاسی از سایرین فعالترند و از بالاتری برخوردارند.

سواد اجتماعی و سیاسی (دانش زندگی گروهی و کیاست کشورداری ها)

۷-.....در مقایسه با سایر منابع خبری مسئولیت بیشتری دارند و باید به صحت اخبار و اطلاعاتی که به مردم می دهند توجه داشته باشند.

رسانه های چاپی

۸- مهمترین رسانه های الکترونیکی شامل موارد زیر هستند:

رادیو

تلویزیون

ماهواره

برنامه های سیستم های ویندوز، اندروید، سیستم IOS (اپلیکیشن های گوشی و رایانه ای)

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

۹- این دانش شامل مهارت ها و آگاهی های درست لازم در برخورد خردمندانه با تبلیغات رسانه ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه ها، شناخت تأثیر پیامها بر اندیشه ها، تصمیمات و سبک زندگی ماست؛ تعریف می باشد.

سواد رسانه

۱۰- اینترنت چیست ؟

مجموعه ای از شبکه های رایانه ای که به یکدیگر و مراکز اصلی تأمین کننده خدمات و اطلاعات متصل است.

۱۱- سه مورد از مهارت های بهره گیری بهینه از رسانه ها شامل موارد زیر است:

- ۱- از رسانه ها در جهت رشد خود و دیگران استفاده کنیم.
- ۲- درباره صحت تبلیغات رسانه ها که با اهداف مختلف صورت میگیرد، دقت کنیم.
- ۳- به خودمان اجازه ندهیم که از فناوریهای ارتباطی نظیر تلفن، تلفن همراه، اینترنت و ... استفاده نادرست کنیم و مراقب افرادی که به هر دلیل در پی سوءاستفاده از ما هستند، باشیم.

۱۲- خویشتن داری یا مهار نفس را تعریف کنید؟

خویشتن داری یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت، مهار خواسته ها، دور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده روی ها

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

۱۳- فواید داشتن خویشتن داری بالا (مهار نفس بالا) :

– مهار نفس نه تنها به حفظ آرامش درون یک فرد کمک می کند؛

بلکه می تواند به محبوبیت اجتماعی و شکوفایی استعدادهای معنوی انسان نیز منجر شود

– مهار نفس همچنین به افراد این امکان را می دهد که تمایلات و احساسات غلط خود را مهار کنند، در برابر دیگران صبوری کنند و به جای انتخاب های نادرست انتخاب های بهتری داشته باشند.

۱۴- ۶ مورد از روش های رشد خویشتن داری یا مهار نفس:

۱- سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. انسان نادان ابتدا عمل میکند و بعد فکر می کند.

انسان دانا ابتدا فکر میکند و بعد عمل میکند.

۲- عدهای در پیروی از هواهای نفسانی تابع دیگران اند، سعی کنید برای خود تصمیم بگیرید و تابع رفتار غلط دیگران نباشید. مهار نفس را برای سودهای فراوان آن تمرین کنید.

۳- در رسیدن به خواسته ها، عجله و شتاب به خرج ندهید. خیلی ها در رسیدن به پول یا مقام عجله دارند. به خداوند توکل کنید و سعی کنید از راه درست و خداپسندانه به خواسته های خود برسید.

۴- اغلب افراد موفق کسانی هستند که نفس خود را مهار کرده و شیوه درستی را در زندگی انتخاب می کنند. اگر در مهار نفس ضعف دارید، از خداوند کمک بگیرید.

۵- مطالعه زندگی انسان های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق می تواند راهگشای شما باشد.

۶- هر شب مروری بر کارها و رفتار روزانه خود داشته باشید. کارهای خوب یا بد را مرور کنید. برای کارهای خوبی که انجام داده اید، از خداوند سپاسگزاری کنید و برای کارهای زشت خود، از خداوند عذرخواهی کنید.

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

۱۵- «مغالطه رها نکردن پیش فرض» چیست؟

اگر کسی مبنای قضاوت را پیش فرض های خود قرار دهد و آنها را ملاک قبول یا رد حقایق و واقعیت ها بداند، ممکن است مرتکب نوعی خطا شود که به آن «مغالطه رها نکردن پیش فرض» می گویند.

۱۶- پیام نهایی و انسانی سه بیت زیر چیست؟

تو نیکی میکنی و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

* * *

از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جو ز جو

* * *

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا

پاسخ: انسان هر کاری را که انجام دهد (چه خوب و یا چه بد) دیر یا زود، نتیجه آن کار به خودش بر می گردد.

۱۷- هدف از ارائه گزارش پژوهش به دبیر یا دیگران چیست؟

مطلع ساختن دیگران از روش و نتایج پژوهش است

۱۸- مراحل هفت گانه پژوهش چهارچوب دار (گروهی) به ترتیب کدامند؟

عنوان یا موضوع یا بیان مساله

اهداف پژوهش

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

روش های گردآوری داده ها

ابزارهای ثبت و گردآوری دادهها

نتایج پژوهش

پیشنهادها یا سوالات جدید

منابع

۱۹- گام ششم پژوهش " پیشنهادها یا سوالات جدید" به چه دلیلی مطرح می شود؟

گام ششم پژوهش بدین دلیل مطرح می شود که اگر پژوهشگری در حین یا پس از بدست آوردن و گزارش نتایج پژوهش خود، متوجه شد که با پژوهش خود توانسته است به سوال پژوهش خود یا موضوعات شبیه خود، پاسخ کامل و تایید شده ای بدهد، جهت رسیدن به هدف بالا، گام ششم را به دقت پاسخ می دهد.

۲۰- رفتار پرخطر چیست؟

هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد و یا دیگران را در معرض خطر قرار میدهد.

۲۱- مواد مخدر چه موادی هستند؟

موادی است که مصرف آن تعادل روانی و جسمی افراد را به هم میزند و فرد معتاد را در بلند مدت، و یا در کوتاه مدت دچار بیماری و آسیب های روحی و روانی و بدنی می کند.

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

۲۲- کاربرد مجاز مواد مخدر یا کاربرد قانونی مواد مخدر را توضیح دهید

در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها، انجام جراحی ها و مهار برخی بیماری های عصبی و روانی استفاده می کنند.

۲۳- سوءمصرف مواد را تعریف کنید؟

برخی افراد ناآگاه با هدف تفریح، بیخیالی، لذتجویی یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوءاستفاده می کنند و زمینه اعتیاد خود و دیگران را فراهم می کنند به این شیوه سوءمصرف مواد می گویند.

۲۴- استعمار و گسترش مواد مخدر از چه زمانی و چگونه در ایران انجام شد؟

از چهارصد سال قبل انگلیسی ها از تریاک به منظور گسترش روحیه تنبلی و سستی در بین ملت ها و غارت منابع آنها استفاده می کردند. آنها برای معتاد شدن افراد این ماده را ارزان میفروختند و سوخته آن را گران می خریدند. مردم ناآگاه به تدریج در دام سیاست انگلیسی ها گرفتار و معتاد شدند. پس از مدتی انگلیسی ها سیاست خرید سوخته تریاک را کنار گذاشتند و فروش تریاک را آغاز کردند. پزشکان انگلیسی نیز برای درمان هر بیماری، تریاک را توصیه می کردند.

۲۵- شاهراه ورود به مواد مخدر..... می باشد. خطرناک ترین مواد اعتیاد آور..... می باشد.

مصرف سیگار

شیشه یا گلس

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

۲۶- تصویر، تصور و برداشتی که یک فرد از خود (کل شخصیت خود) دارد..... نامیده می شود.

خودپنداره

۲۷- هر انسانی تصویری از خود دارد و میتواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند. به این ارزیابی، یا تصور از خود میگویند.

خودپنداره

۲۸- خودباوری (اعتماد به نفس) چیست؟

یعنی باور کردن خود، باور داشتن توانایی ها و استعداد های ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعفها با اعتماد به خداوند متعال.

۲۹- راهکارهای افزایش و رشد خود باوری (اعتماد به نفس) کدامند؟

- ۱- خود را بشناسیم و توانایی های خود را تقویت کنیم.
- ۲- استعداد های خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.
- ۳- به توانایی های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعفها، یا نداشته های خود.
- ۴- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده ایم و باید خود را پیدا کنیم
- ۵- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم. کمک گرفتن از خداوند موجب می شود تا ما انرژی بیشتری را در خود احساس کنیم.
- ۶- با توسعه دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی های خود کمک کنیم.
- ۷- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم.
- ۸- از شکست ها نهراسیم و اراده خود را تقویت کنیم.
- ۹- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود.

۳۰- اگر شما تصور مثبتی از خود دارید، از عزت نفس برخوردارید و اگر از خودتان تصور منفی دارید، عزت نفس شما است.

بالایی

پایین

۳۱- یعنی ارزشی که یک فرد برای خود قائل است.

خود ارزشمندی (عزت نفس)

۳۲-، یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت.

خود ارزشمندی (عزت نفس)

۳۳- فواید خودارزشمندی و عزت نفس بالا را نام ببرید

از خودتان رضایت بیشتری دارید

و به انسان بودن خود افتخار می کنید؛

احساس مسئولیت می کنید؛

دیگران را قبول دارید و به آنها محبت می کنید؛

به خودتان اجازه نمیدهید کارهایی انجام دهید که احترام و منزلت شما را پایین بیاورد.

بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید.

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نمونه و ممتاز استانی)

به شما کمک میکند تا از اشتباهات پند بگیرید و همواره رو به جلو حرکت کنید.

امیدوار و انتقادپذیر باشید.

هیجانات منفی خود را کنترل کنید تا دیگران نتوانند روی افکار و رفتار شما کنترل داشته باشند و به جای شما تصمیم گیری کنند.

۳۴- خودبزرگ بینی یا غرور را تعریف کنید.

احساس غلط یا باور اشتباهی است که یک فرد درباره توانایی های خود دارد.

۳۵- تفاوت خودارزشمندی با خودبزرگ بینی ؟

افراد متکبر از یک خودپنداره غیرواقعی برخوردارند. آنها تصور می کنند که بهتر از بقیه اند. این افراد تنها باورها و نظرات خود را قبول دارند و انتظار دارند که دیگران به آنها احترام بگذارند و از نظرات آنها پیروی کنند.

از آنجا که افراد خودخواه، باورهای غلطی دارند و روی توانایی های خود بیش از اندازه حساب می کنند، نزد دیگران احترام زیادی ندارند.

۳۶- عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از:

۱- ایمان به خدا و عمل صالح

۲- احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود

۳- احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران

۴- احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام

۵- احساس شایستگی