

نمونه سوالات امتحانی اندیشه و سبک زندگی

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

۱- شیوهای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت براساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کند، تعریف..... می باشد.

**سبک زندگی**

۲-..... به طور کلی مشخص می کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.

**سبک زندگی**

۳- سبک زندگی به طور کلی مشخص می کند که ما در برابر.....،.....،..... و..... چه وظایفی داریم.

**خداوند، خود، دیگران و طبیعت**

۴-..... یک فرد متأثر از سلامتی یا بیماری یک فرد، باورها و اعتقادات خانواده، باورهای شخصی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، تعداد جمعیت خانواده، جنسیت هر فرد و شرایط محیطی و فرهنگی جامعه است.

**سبک زندگی**

۵- انسان می تواند با ..... و .....، روش زندگی ناسالم خود را تغییر دهد.

### اراده و تصمیم گیری

۶- ..... در حقیقت مجموعه ای از رفتارهای خوب یا بد هر فرد است که به طرز تفکر و اعتقادات او بستگی دارد.

### سبک زندگی

۷- سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط ..... مشخص می شود؛ اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت و گو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

### خانواده

۸- به روشها و شیوه هایی که انسانها در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند، ..... می گویند

### شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری یا سبک رفتاری

۹- سبک های رفتاری سالم (درست یا بهینه یا بهنجار) شامل موارد زیر است:

### منطقی، مؤدبانه، قاطعانه

بهنام کرهی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی (دبیر دبیرستان های نهونه و همتاز استانی)

۱۰- سبک های رفتاری ناسالم (نادرست یا نابهنجار) شامل موارد زیر است:

### تهاجمی، پرخاشگرانه، منفعلانه

۱۱- "فرهاد" دانش آموز عجیبی است. او نه تنها با خودش قهر است، بلکه به بهانه های مختلف با همه درگیر می شود. هیچ کس دوست ندارد با او دوست باشد. او با بدزبانی و اسم گذاشتن روی بچه ها و مسخره کردن همه، جایی برای دوستی و رفاقت نگذاشته است. اوایل که او را می شناختم، برای خودش ادعای قلدری می کرد و با کتک زدن چند دانش آموز ضعیف، دیگران را وادار می کرد به او احترام بگذارند- بنابراین سبک رفتاری فرهاد از نوع..... می باشد.

### سبک رفتاری تهاجمی

سایر نمونه های (مثال های) مربوط سبک های رفتاری دقیق خوانده شود (ص ۵۳، ۵۴ و ۵۵)

۱۲- استدلال نادرست و اشتباه، "یا این یا آن" یا استدلال "سیاه و سفید" چیست؟

این استدلال اشتباه و رایج زمانی اتفاق می افتد که افراد در مورد یک مفهوم یا چیزی، صرفاً یک دیدگاه دوگانه دارند. بدین معنا که این مفهوم یا رویداد، حالت ها و جنبه های دیگری ندارند.

مثلاً یا باید بهترین پزشک شوم و یا ترک تحصیل می کنم- یا امروز نمره درسم ۲۰ می شود یا نمره ام صفر می شود- یا زندگی عالی خواهم داشت یا بدبخت خواهم شد.

این دیدگاه نادرست و ناسالم، معمولاً در افراد بیمار و نابهنجار دیده می شود.

۱۳- ورود اطلاعات به مغز از طریق .....انجام می گیرد. ....، اطلاعات را پردازش و نتایج آن را در خود ذخیره می کند و به این صورت .....اتفاق می افتد

حواس پنجگانه - مغز انسان - یادگیری

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

۱۴- هدف از ارائه گزارش پژوهش، ..... است.

### آگاه کردن دیگران از روش و نتایج پژوهش

۱۵- ..... یعنی انتقال پیام از یک فرد به فرد دیگر، یا از یک فرد به عده ای از افراد به صورت کلامی (صحبت کردن با حالت های مختلف، نوشته) و یا غیر کلامی (حرکات دست، حالت چهره، تصاویر، استفاده از لباس های خاص) باهدف تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتار دیگران.

### ارتباط

۱۶- بطور کلی، هدف از برقراری ارتباط با دیگران (کلامی / غیر کلامی) چیست؟

### تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتار دیگران

۱۷- در ارتباط کلامی و غیر کلامی همواره ۵ عنصر وجود دارد که به آنها عناصر ارتباطی می گویند:

فرستنده پیام

گیرنده پیام

پیام

ابزار

بازخورد نسبت به پیام

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

۱۸- مهارت های ارتباطی چیست؟

به مجموعه مهارتهایی گفته می شود باعث برقراری، تداوم و رشد ارتباط، بین دو یا چند نفر می گردد و در نهایت منجر بر طرف شدن نیازهای طرفین و پیشرفت و آبادانی تمدن انسانی می گردد.

۱۹- به عواملی که موجب می شود رابطه بین برخی از افراد به خوبی ادامه پیدا کند، .....می گویند.

آداب ارتباط یا پلهای ارتباطی - مثال های ص ۷۶ کتاب فراموش نشود

۲۰- انواع مدل ارتباطی با دیگران را نام ببرید و برای هر یک چند مثال بزنید.

ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی

- مثال های ص ۷۸ تا ۸۲ کامل خوانده شود

۲۱- عدم توافق بین دو یا چند نفر بر سر یک موضوع..... گفته می شود.

اختلاف

۲۲- پژوهش های یکی از جامعه شناسان ایرانی نشان می دهد که ریشه بسیاری از نزاع ها ..... می باشد.

عدم رعایت حقوق دیگران،

اجحاف (ستم) به افراد،

فریب دادن دیگران،

پایین بودن روحیه تحمل

یا ناتوانی در کنترل زبان

و نداشتن مهارت کنترل خشم است

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

۲۳- مدیریت اختلاف، یعنی:

**شناخت علت اختلاف،**

**برخورد منطقی، صادقانه و به موقع افراد با موضوعی که اختلافه خاطر آن به وجود آمده است**

**و پیدا کردن راه حل منطقی برای رفع اختلاف**

۲۴- نوعی فشار درونی، ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از روبه روشن شدن با یک موقعیت ناراحت کننده، یک مشکل و یا یک خطر، برای فرد به وجود می آید، تعریف..... می باشد.

**اضطراب یا دلهره**

۲۵- بارزترین تفاوت ترس با اضطراب چیست و برای آن مثال بزنید.

**منبع و عامل ترس مشخص است. مثلا ترس از امتحان - ترس از دیده شدن کارنامه با نمرات کم توسط پدر**

**اما**

**منبع و عامل اضطراب یا دلهره مشخص نیست. مثلا اضطراب و دلشوره داشتن از آینده مبهم**

تپش شدید قلب
لرزش دستها
نگرانی دائم و بی مورد
سرزنش خود و دیگران
احساس ترس
تنگی نفس
احساس وحشت
نداشتن تمرکز حواس
اشکال در خوابیدن
حالت تهوع

۲۷- راه های مدیریت اضطراب کدامند؟

گام اول: از خداوند کمک بگیرید و به او توکل کنید.

گام دوم: بر خودتان مسلط شوید و افکار منفی را از خود دور کنید.

گام سوم: برای کاهش اضطراب خود از دوستان نزدیک کمک بگیرید.

گام چهارم: آرزوهای دور و دراز و غیرواقعی را ترک کنید و برای خود اهداف عاقلانه‌ای تعریف کنید.

از اشتباهات درس بگیرید و آنها را تکرار نکنید.

گام پنجم: سعی کنید خود را آرام کنید. تنفس عمیق، شل کردن دستها، پاها و تنه و چسباندن پلک ها

به یکدیگر از جمله راههای آرام سازی است.

گام ششم: کمی آب بخورید.

گام هفتم: فکر خود را در جهت مثبت تغییر دهید. در فکر خود مشکلات زیادی را تصور کنید که

خداوند شما را از آنها نجات داده است. به خود بگویید اگر چه اضطراب خوشایند نیست؛ اما کشنده هم نیست.

عاقبت کارها را به خداوند واگذار کنید.

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

۲۸- عکس العمل انسان به یک موضوع ناخوشایند است. تعریف..... می باشد.

**خشم**

۲۹- زمانی که انسانی احساس می کند حقی از او ضایع شده، از سوی دیگران تحقیر شده است و یا کاری برخلاف میل او صورت گرفته است، ..... می شود.

**خشمگین**

۳۰- خشم معمولاً با هیجانهای منفی نظیر..... همراه است.

**پر خاشگری،**

**کینه توزی،**

**خصوصیت،**

**تنفر،**

**حسادت،**

**رنجش،**

**تحقیر**

**و ناراحتی**



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

۳۱- روش های مهار و مدیریت خشم کدامند؟

- ۱- خداوند را یاد کنید تا آرامش پیدا کنید.
- ۲- سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید (به خود بگویید که من اکنون خشمگینم).
- ۳- درباره پیامدهای خشم خود کمی فکر کنید.
- ۴- خود را آرام سازید.
- ۵- خشم خود را به صورت های صحیح بروز دهید.
- ۶- محیط ناراحت کننده را ترک کنید.
- ۷- افکار منفی خود را اصلاح کنید.
- ۸- برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمک بگیرید.
- ۹- هنگام خشم سعی کنید بنشینید.
- ۱۰- خشم آتش است، با خوردن کمی آب، آتش را خاموش کنید.

RavanPaper.com