

نمونه سوالات امتحانی- امتحان ترم اول- پایه هفتم (صفحات ۸ تا ۵۶)

۱- هدف نهایی و اساسی درس تفکر چیست؟

بررسی، انتخاب و بکارگیری یک سبک زندگی حرفه ای و هوشمندانه شخصی در کل مسیر زندگی

۲- سه هدف کلی و اساسی از ارائه درس اندیشه و سبک زندگی در مقطع متوسطه اول کدامند؟ :

یادگیری و بکارگیری شیوه های درست اندیشیدن

یادگیری و بکارگیری روش های علمی انجام پژوهش

یادگیری و بکارگیری مهارت های زندگی کارآمد و حرفه ای

۳- سه ابزار کلیدی که انسان برای مشکل گشایی (حل مساله) در موقعیت های مختلف زندگی از آن بهره می برد کدامند:

دانش- عقل- تجربه

۴- واژه های زیر را تعریف کنید:

دانش: مجموعه آموخته های اکتسابی فرد در مورد یک حیطه خاص؛ مثلا دانش مکانیکی، دانش روانشناسی،

دانش پزشکی و غیره ( دانش: دانسته ها که فرد خود از طریق مطالعه و یا از طریق دیگران می آموزد )

عقل: اندیشه بالغ شده و کامل شده ای که توانایی تشخیص درست از نادرست را دارد (عقل: نیروی مهار کننده

امیال انسان و ابزار تشخیص درست از نادرست)

## بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

**تجربه:** آن رویدادها و اتفاقاتی که فرد با آن ها مواجه شده و یا در اثر مشارکت در حل آن رویدادها، آن تکنیک ها یا راهکارها را آموخته است ( تجربه: رویدادهایی که بیش از یکبار برای فرد یا جامعه رخ می دهد)

### ۵- هویت چیست؟

هویت در واقع پاسخ به سوال من کیستم می باشد و در واقع هویت یعنی هر چیزی که مربوط به فرد می شود مانند هویت شخصیتی- هویت خانوادگی -هویت قومیت و نژاد فرد - هویت جغرافیایی- هویت زبانی- هویت دینی

به عبارتی هویت یک شخص یعنی شخصیت یک فرد (هویت شخصیتی)

خانواده یک فرد مثل پدر و مادر فرد و سایر اعضای خانواده (هویت خانوادگی)

ایل و تبار و یک فرد (هویت قومیتی)

شهر محل زندگی- استان محل زندگی - کشور محل زندگی- ملیت فرد (هویت جغرافیایی)

زبان پارسی - ترکی - کردی- عربی (هویت زبانی)

دین اسلام و زردشت و .... (هویت دینی)

کشور هر فردی (هویت ملی یا ملیت)

### ۶- هویت انسان تحت تأثیر چه عواملی شکل می گیرد؟؟

مطالعه و تلاش جهت رشد و توسعه فردی

بستر خانواده (نحوه تربیت و پرورش خانواده)

بستر اجتماع (نوع محله زندگی و قوانین و محیط اجتماعی)

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

بستر آموزشی (مدرسه و دانشگاه)

رسانه های مجازی (صدا و سیما- ماهواره- اینترنت و غیره)

دوره تاریخی (دوره حکومت فعلی)

#### ۷- داوری (قضاوت) و پیش داوری (پیش قضاوت) را تعریف کنید:

**داوری:** در مورد چیزی یا کسی یا رویدادی آگاهانه و منصفانه نظر دادن

**پیش داوری:** بدون آگاهی و انصاف در مورد چیزی نظر دادن

#### ۸- پژوهش را تعریف کنید و منظور از نقشه راهنمای پژوهش چیست؟

**پژوهش:** یک روش کاملاً علمی، منسجم و نظام مند جهت پاسخگویی به سوالات فردی و جمعی منظور از نقشه راهنمای پژوهش، همان طرح پژوهش می باشد.

#### ۹- اجزای طرح پژوهش را به ترتیب نام ببرید:

۱- موضوع پژوهش (عنوان پژوهش- بیان مسأله)

۲- هدف یا اهداف پژوهش

۳- شیوه های گردآوری داده ها یا اطلاعات

۴- ابزارهای ثبت و گردآوری داده ها و اطلاعات

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

**۱۰- انواع روش ها یا شیوه های گردآوری داده ها (اطلاعات) کدامند:**

مشاهده - نظرسنجی - مراجعه به منابع مکتوب

**۱۱- گام نهایی در انجام پژوهش کدام است؟**

تهیه گزارش پژوهش

**۱۲- هویت فردی را تعریف کنید:**

مجموعه ویژگی های جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی در یک فرد که موجب تفاوت فرد با دیگران می شود.

**۱۳- خودآگاهی را تعریف کنید:**

خودآگاهی یعنی آگاهی کامل ما از خود (کل شخصیت ما)- به عبارتی دیگر، خود آگاهی یعنی آگاهی کامل ما از ۴ بعد شخصیت خود (بعد جسمانی، بعد روانی، بعد اجتماعی و بعد معنوی خودمان)

**۱۴- عوامل موثر در رشد خود آگاهی را نام ببرید:**

پذیرش خود - پذیرش دیگران - مسئولیت پذیری - مطالعه در مورد توانمندی ها و محدودیت های خود

**۱۵- موانع خودآگاهی کدامند:**

غرور و خودپسندی - انتظارات بیش از حد از خود - همه چیز خواهی - اندیشه همه چیز دانی (توهم دانایی یا علامه دهر بودن)

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

**۱۶- چرا همه انسان ها به یک اندازه موفق و پیروز نمی شوند با سه دلیل توضیح دهید:**

۱- توانمندی های انسان ها، متفاوت است

۲- برنامه ریزی ها و راهبردهای انسان ها، متفاوت است

۳- تلاش ها و جسارت های انسان ها، متفاوت است.

**۱۷- حلقه گمشده پیشرفت و رشد فرهنگ در اکثر کشورها چیست؟**

ساعات کم سرانه مطالعه و کتابخوانی مردم آن کشور (سرانه مطالعه یعنی میانگین مدت زمان های مطالعه یک فرد در یک شبانه روز است و میانگین آن برای کل مردم یک کشور)

در یک گزارش: بیشترین زمان اختصاص داده شده برای مطالعه در بین مردمان جهان مربوط به کشور کوچک فنلاند است و ۴۴ دقیقه در روز است و فنلاند جز سه کشور شاد دنیا به حساب می آید.

**۱۸- الگوی پس ختام چیست و به ترتیب شامل چه موارد است و هر یک را توضیح دهید؟**

پس ختام یک الگوی موثر برای مطالعه می باشد.

۱- پیش خوانی

۲- سوال کردن

۳- خواندن

۴- تفکر

۵- از حفظ خواندن

۶- مرور کردن

بهنام کرمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

**۱۹- احادیث زیر از کیست و در مورد چه موضوعی مطرح شده است؟**

درباره عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش - پیامبر (ص) - مدیریت زمان  
وقت چون ابر می گذرد- فرصت های خوب را دریابید- امام علی (ع) - مدیریت زمان

**۲۰- مدیریت زمان یعنی ..... و برای مدیریت زمان به سه چیز که شامل**

..... ، ..... و ..... نیازمندیم.

یعنی بهره وری درست از فرصت هایی که زندگی به ما می دهد

هدف، برنامه ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها

**۲۱- هدف چیست و انواع اهداف را نام ببرید؟**

به خواسته ها و مقصودی که ما قرار است در زمان مشخصی به آن برسیم، هدف گویند

اهداف کوتاه مدت

اهداف میان مدت

اهداف بلند مدت

**۲۲- منظور از اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت چیست؟**

اهداف کوتاه مدت : اهدافی که برای یک روز، یک هفته و یک ماه تنظیم و برنامه ریزی می شوند.

اهداف میان مدت : اهدافی که برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند

اهداف بلند مدت : اهدافی که برای بیش از ۵ سال تا ۲۰۰ ساله و یا بیشتر تنظیم می شوند.

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

### ۲۳- برنامه ریزی چیست و مزایای آن کدامند؟

برنامه ریزی یعنی انجام تعدادی فعالیت حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر

- کمک به مشخص کردن هدف
- کمک به اولویت بندی هدف
- تعیین اقدامات و زمان رسیدن به هدف
- بررسی منابع مالی و پولی مورد نیاز برای رسیدن به هدف

### ۲۴- موانع مدیریت زمان کدامند؟

- اجازه دخالت دیگران در انجام کارهای خود
- عدم اولویت بندی در انجام کارها
- تنبلی
- انجام دادن چندکار به طور همزمان
- انتخاب کارهایی که از توانمندی شما خارج اند
- عدم برنامه ریزی برای صرف زمان
- از دست دادن انگیزه و تلقین به ناتوانی خود

بهنام کریمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

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

سبک زندگی

۲۶- سبک زندگی مشخص می کند که ما در برابر .....، .....، ..... و ..... چه وظایفی داریم.

خداوند، خود، دیگران و طبیعت

۲۷- انسان می تواند با ..... و ..... سبک زندگی ناسالم خود را تغییر دهد.

اراده قوی (خواست قاطعانه)

تصمیم گیری (انتخاب خردمندانه)

۲۸- منظور از هواس نفس چیست و چند نمونه آن شامل موارد زیر می شود؟

یعنی آن خواسته های عجولانه، منفی و بدون اندیشه و خرد که انسان را از مسیر رشد شخصیتی و اجتماعی و معنوی باز می دارد - مانند دزدی، رشوه- تقلب- اختلاس - چاپلوسی

۲۹- اولین سیستم و نهادی که سبک زندگی یک فرد را می سازد و یا دست کم تحت نفوذ خود قرار می دهد کدام است؟

خانواده



بهنام کرمی راد- دبیر اندیشه و سبک زندگی- پایه هفتم

۳۰- " در حقیقت مجموعه ای از رفتارهای خوب یا بد هر فرد است که به نحوه اندیشه و باروهای او بستگی دارد" تعریف چه واژه ای است؟

سبک زندگی

۳۱- منظور از ایرانی بودن در سبک زندگی یعنی؟

ایرانی بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران است.

۳۲- به روش ها و شیوه هایی که انسان ها در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند.....گویند.

شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری

۳۳- انواع شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری مهم و رایج شامل موارد زیر می باشد و هر یک را با مثال توضیح دهید؟

منفعلانه

تهاجمی (پرخاشگری به دیگران)

منفعلانه تهاجمی (پرخاشگری و خشم به خود)

قاطعانه

۳۴- رابطه جزء و کل- برای دو واژه شیوه های رفتاری و سبک زندگی چگونه است؟

شیوه های رفتاری زیر مجموعه سبک زندگی است.