

مجموعه سوالات پشهادی آزمون

درس تفکر و سبک زندگی پایه هشتم

تهیه شده توسط گروه پرورشی اداره کل شهر تهران

تنظیم کنندگان: ناهیدخان محمدی - صدیقه حق پرست - طاهره نادری - مرضیه خوشنویسان

سال تحصیلی ۹۵-۹۴

### \* دروس الزامی نیمسال اول / آداب و مهارت زندگی

- مهارت های زندگی موفق کدام اند؟ ..... ۳
- آداب معاشرت و گفتگو..... ۳
- رسانه ها و تاثیرات آنها بر زندگی ما ..... ۱۰
- مهارت کنترل نفس (خویشتن داری) چیست؟..... ۱۰

### \* دروس الزامی نیمسال دوم / آداب و مهارت زندگی

- رفتار پر خطر چیست ؟ ..... ۱۴
- مهارت افزایش عزت نفس ..... ۱۴
- مهارت خود پنداره و افزایش اعتماد به نفس..... ۱۸
- مهارت کنترل افسردگی ..... ۱۸

### \* بخش ششم، فعالیت های انتخابی آداب و مهارت زندگی

- مهارت های کنترل عصبانیت..... ۲۲
- مهارت کنترل استرس..... ۲۲
- مهارت های مصرف..... ۲۲

۱۵۶..... چرا باید به خودمان احترام بگذاریم؟

۱۶۰..... ارزش ها و معیارهای رفتاری

۱۶۵..... مهارت های تصمیم گیری

۱۷۰..... آداب و مهارت های سفر کردن

۱۷۵..... آداب و مهارت های گردش های علمی و سفرهای اردویی

## دروس الزامی نیمسال اول / آداب و مهارت زندگی

دروس:

✓ مهارت های زندگی موفق کدام اند؟

✓ آداب معاشرت و گفتگو

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( × ) مشخص کنید:

- کدام گزینه مربوط به تعریف موفقیت نیست؟

الف) تلاش برای رسیدن به هدف

ب) داشتن مسئولیت و اراده

ج) داشتن امید به همراه توکل به خدا و خلاقیت

د) حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب

- موفقیت یعنی:

الف) برنامه ریزی، تلاش برای رسیدن به هدف

ب) حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب

ج) داشتن امید، توکل به خداوند و خلاقیت

د) هر سه مورد با هم تعریف موفقیت است

- سعید با امید و توکل بر خداوند تمام تلاش خود را به کار بست تا در امتحانات بهترین نمره را کسب کند . او بالاخره توانست با بالاترین نمرات قبول شود . به نظر شما کدامیک از موارد زیر در مورد سعید صحیح تر است ؟

الف ( تلاش صادقانه

ب) احساس مسئولیت

ج) داشتن هدف

د) رسیدن به موفقیت

- با توجه به تعریف آداب معاشرت ، کدامیک از رفتارهای زیر نشانه‌ی رعایت آداب معاشرت است ؟

الف ( مسواک زدن قبل از خواب

ب) صحبت کردن با صدای بلند در اماکن عمومی

ج) انجام به موقع تکالیف

د) اجازه گرفتن از والدین قبل از ورود به اتاق آنها

- ما باید در هر موقعیت با توجه به دستورات اسلام ، ارزش های مورد قبول مردم یا عقل ، رفتارهای درستی را به کار گیریم . منظور از این جمله معنای : ..... است .

الف ( ادب  ب) آداب معاشرت  ج) آداب  د) آداب گفتگو

- به مجموع رفتارهای درستی که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شان و منزلت ما حفظ شود . ..... گویند .

الف) آداب  ب) آداب معاشرت  ج) ادب  د) آداب سخن گفتن

- کدامیک از موارد زیر بخشی از تعریف ادب است ؟

الف) ارزش های مورد قبول مردم یا عقل

ب) اخلاق پسندیده و روش های نیکو

ج) میانه‌رو بودن و داشتن روابط سالم با دیگران

د) احساس شایستگی و ارزشمندی و تربیت صحیح داشتن

- چرا باید آداب معاشرت را در رفتارهایمان با دیگران رعایت کنیم؟

الف) چون باعث افزایش اعتماد به نفس ما می شود.

ب) زیرا مورد تایید و تشویق دیگران قرار می گیریم.

ج) برای آموزش گناهان و ایجاد تصور مثبت از خودمان لازم است.

د) برای اینکه احترام و شان و منزلت ما حفظ شود.

- به نظر شما سلام کردن هنگام برخورد با یک دوست و خداحافظی کردن با او هنگام جدا شدن، کدامیک از موارد زیر است؟

الف) ادب  ب) آداب معاشرت  ج) آداب  د) آداب گفتگو

- منظور از گفتگو نوعی مبادله اطلاعات است به صورت:

الف) خواندنی و کتبی

ب) کتبی و نوشتاری

ج) شفاهی و دیداری

د) شفاهی یا نوشتاری

- به مبادله اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو یا چند نفر درباره یک موضوع چه می گویند؟

الف) مشورت  ب) توضیح  ج) گفتگو  د) انتقاد

- زهرا برای آشتی دادن دو نفر از دوستان خود در کلاس، آنها را به منزل خود دعوت می کند به نظر شما گفت و گوی صورت گرفته برای آشتی دادن این دو نفر در منزل زهرا، از چه نوع گفت و گویی است؟

الف ( انتقادی  )      ب) حل مسئله       ج) قاطعانه       د) نوشتاری

- محمد به دلیل خراب شدن سرویس مدرسه در راه بازگشت به منزل، دیرتر از همیشه به خانه رسیده است. او پس از رسیدن به خانه دلایل دیر رسیدنش را به مادرش می گوید. به نظر شما گفت و گوی صورت گرفته بین او و مادرش از چه نوعی است؟

الف ( مشورتی  )      ب) گپ دوستانه       ج) انتقادی       د) توضیحی

۲- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید:

درست      نادرست

- "آداب معاشرت" به معنای روش های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است.

- "ادب" مجموع رفتارهای درستی است که باید در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا شأن و منزلت ما حفظ شود.

- تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع مطلوب به وضع موجود را "موفقیت" گویند.

- به مبادله اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری آداب معاشرت گویند.

- ادب به معنای روش های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است.

- موفقیت یعنی حرکت از وضع مطلوب به وضعیت موجود.

۳- با توجه به معنای ادب، از بین موارد زیر، سه مورد صحیح را انتخاب نموده و با علامت  مشخص کنید.

اخلاق پسندیده

ارزش های مورد قبول

مجموعه رفتارهای درست

توکل

روش های نیکو

تربیت صحیح

۴- جاهای خالی را با کلمات مناسب داخل پرانتز پر کنید:

(موجود - مقصود - کنونی - مطلوب)

- موفقیت یعنی: برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع ..... به وضعیت .....، داشتن امید، توکل بر خداوند متعال و خلاقیت.

(تربیت - آداب - اخلاق - نیکو)

- ادب به معنای روش های .....، اخلاق پسندیده و ..... صحیح است.

(پیروزی - امید - توکل - هدف)

- موفقیت یعنی برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به .....، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، ..... به خداوند متعال و خلاقیت. (قله - اعتماد - توکل - هدف)

۵- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید:

- ادب به معنای روش های نیکو، ..... پسندیده و ..... صحیح است.

- موفقیت یعنی: تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع ..... به وضعیت .....



۶- هر یک از جملات سمت راست را به کلمه مربوط به خود در سمت چپ وصل کنید. دقت کنید که یک کلمه در سمت چپ اضافی می باشد.

کلمات مربوط

جملات

- آداب معاشرت
  - آداب
  - مهارت
- روش های نیکو ، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح ●
- مجموع رفتارهایی که باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام ، ارزش ها یا عقل به کار گیریم ● ● موفقیت
- برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف با داشتن امید ، توکل به خدا و خلاقیت ●
- مجموع رفتارهای درستی که باید در برخورد با دیگران رعایت کنیم تا شأن ما حفظ شود. ●

۷- با توجه به جملات زیر ، کلمه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب نمایید و زیر آن خط بکشید :

- روش های نیکو ، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح را گویند. ( آداب معاشرت - ادب - آداب )
- تلاش برای رسیدن به هدف ، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب ، داشتن امید، توکل به خدا و خلاقیت.
- ( نتیجه - موفقیت - پشتکار )

۸- با توجه به معنی " آداب " موارد زیر را از عدد ۱ تا ۴ شماره گذاری کنید :

- |                       |                          |                       |   |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | با توجه به دستورات اسلام | <input type="radio"/> | ما باید در یک موقعیت                          |
| <input type="radio"/> | مجموعه رفتارهای درستی که | <input type="radio"/> | و ارزش های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم |

۹- مطالب نامرتب زیر را با توجه به تعریف آداب معاشرت مرتب کنید و به صورت یک جمله مرتب شده بنویسید.

تا احترام و شان و منزلت ما حفظ شود - مجموع رفتارهای درستی است که - در موقعیت های مختلف رعایت کنیم -  
باید در برخورد با یکدیگر

جمله مرتب شده : .....

۱۰- به سوال های زیر پاسخ کامل بدهید:

- " ادب " به چه معناست؟

- " آداب معاشرت " را تعریف کنید؟

- منظور از " پیام " چیست؟

- معنای " آداب " را بنویسید؟

- منظور از " گفتگو " چیست؟

- " رسانه " را تعریف کنید؟

## دروس:

### ✓ رسانه ها و تاثیرات آنها بر زندگی ما

### ✓ مهارت کنترل نفس (خویشتن داری) چیست؟

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( × ) مشخص کنید:

- وسیله ای که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل می کند:

الف) فرستنده  ب) رسانه  ج) تصاویر  د) اخبار

- با توجه به تعریف سواد رسانه ای کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

الف) بصیرت لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها

ب) مبادله اطلاعات به صورت شفاهی و نوشتاری

ج) آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه ها

د) شناخت تاثیر پیام ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ما

- هدف از داشتن سواد رسانه ای چیست؟

الف) برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها، آگاهی از مقاصد صاحبان رسانه ها

ب) شناخت تاثیر پیام ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ما

ج) گسترش ماهواره ها و شبکه های رایانه ای

د) موارد الف و ب هر دو صحیح است

- کدامیک از موارد زیر باعث آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه ها می شود؟

الف) بالارفتن اطلاعات در زمینه فن آوری

ب) استفاده از رسانه های دیداری و شنیداری

ج) داشتن سواد رسانه ای

د) به کارگیری ماهواره و اینترنت

- به نظر شما برای داشتن شناخت از تاثیر پیام ها بر افکار و تصمیمات و سبک زندگی ما ، چه چیزی موثر است ؟

الف) پیام  ب) رسانه  ج) سواد رسانه ای  د) گیرنده

- وسیله ای که از طریق آن انسان ، پیام خود را به دیگران منتقل می کند ..... گویند .

الف) پیام  ب) رسانه  ج) فرستنده  د) سواد رسانه ای

- کسب مهارت در ..... به افراد این توان را می دهد تا به جای انتخاب های غلط ، تصمیم های بهتری بگیرند.

الف) کار و تلاش  ب) نیازها  ج) قدرت  د) کنترل نفس

- کسب مهارت در کنترل نفس باعث می شود :

الف) از دیگران بی نیاز شویم

ب) به جای انتخاب غلط ، تصمیم های بهتری بگیریم

ج) خشن و تندخو باشیم

د) تلاشی صادقانه داشته باشیم

- کدامیک از گزینه های زیر جزء تعاریف کنترل نفس نیست ؟

الف) کنترل خواسته ها

ب) داشتن احساس بی لیاقتی

ج) دور شدن از احساسات منفی

د) بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت

- برای دور شدن از احساسات منفی کدام مهارت را باید تقویت کنیم؟

الف (  کنترل نفس  دیداری  شنیداری  استرس  د )

۲- جمله های ستون " الف " را به کلمه های ستون " ب " متصل کنید (یک کلمه از کلمه های ستون ب اضافی است)

ب

الف

- گفت و گو
- داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور
- سواد رسانه ای
- داشتن مهارت لازم در شناخت تاثیر پیام ها بر افکار و سبک زندگی ما
- رسانه
- گفته ها ، حرکات ، اطلاعات و اخباری است که از یک فرد به دیگران توسط یک رسانه منتقل می شود
- کنترل نفس
- وسیله ای که از طریق آن انسان، پیام خود را به دیگران منتقل می کند
- پیام

۳- با توجه به جملات زیر ، کلمه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب نمایید و زیر آن خط بکشید :

- وسیله ای که از طریق آن انسان پیام خود را به دیگران منتقل می کند . ( پیام - رسانه )
- به گفته ها ، حرکات ، اطلاعات ، اخبار و تصاویری که از یک فرد به دیگران به وسیله یک رسانه منتقل می شود (اینترنت - پیام )

- کنترل نفس یعنی ، کنترل بر روی ( کسب مهارت - زیاده روی ها )

- دانشی که شامل مهارت و بصیرت لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها می شود . ( سواد رسانه ای - کنترل نفس )

۴- از بین کلمات زیر، کلمات مربوط به هر جمله را در داخل پرانتز بنویسید : ( دو کلمه داده شده اضافه است )

رسانه - اخبار - پیام - فرستنده - سواد رسانه ای

- وسیله ای که از طریق آن، انسان پیام خود را به دیگران منتقل می کند. ( )
- مهارت و بصیرت لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها و ... ( )
- گفته ها ، حرکات ، اطلاعات ، اخبار و تصاویری که به وسیله رسانه به دیگران منتقل می شود. ( )

۵- با توجه به تعریف "رسانه" مربع های زیر را از اعداد ۱ تا ۵ شماره گذاری کنید.

از طریق آن انسان - پیام خود را - وسیله ای است که - منتقل می کند - به دیگران

                      

۱۰- به سوال های زیر پاسخ کوتاه بدهید:

- با توجه به تعریف "پیام"، چه چیزهایی ممکن است از یک فرد به دیگران به وسیله یک رسانه منتقل شود؟ (ذکر ۲ مورد کافی است)

- "کنترل نفس" باعث بازداشتن "خود" از چه چیزهایی است؟ (ذکر دو مورد کافی است)

۱۰- به سوال های زیر پاسخ کامل بدهید:

- "رسانه" را تعریف کنید:

- منظور از "پیام" چیست؟

- سواد رسانه ای چگونه دانشی است؟

- منظور از "کنترل نفس" چیست؟

- کسب مهارت در کنترل نفس چه کمکی به افراد می کند؟

## دروس الزامی نیمسال دوم / آداب و مهارت زندگی

دروس:

✓ رفتار پر خطر چیست؟

✓ مهارت افزایش عزت نفس

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( x ) مشخص کنید:

- به هر نوع رفتاری که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار دهد می گویند:

الف) عصبانیت  ب) پرخاشگری  ج) رفتار پر خطر  د) رفتار کم خطر

- کدامیک جزء تعریف عزت نفس نیست؟

الف) ارزشمند بودن  ب) محترم بودن  ج) احساس توانایی  د) برنامه ریزی

- احساس ارزشمند بودن و احساس محترم و شریف بودن همان ..... است.

الف) عزت نفس  ب) خود باوری  ج) اعتماد به نفس  د) خود بزرگ بینی

- کاربرد مجاز (قانونی) مواد مخدر کدامیک از موارد زیر می باشد؟

الف) تسکین دردها  ب) انجام جراحی ها  ج) کنترل برخی بیماری های عصبی و روانی  د) همه موارد

- طبق نامه ی ۳۱ نهج البلاغه، چگونه می توان نفس خود را محترم شمرد: با .....

الف) دوری از کارهای پست  ب) برنامه ریزی  ج) تلاش و تصمیم به موقع  د) داشتن هدف

۲- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید:

درست    نادرست

جملات

- استفاده برخی از مواد مخدر در علم پزشکی مجاز می باشد .

- منفعتی که از راه زشت کاری به دست بیاید ، فایده ای برای تو ندارد .

- احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران ، یکی از پنج رکن اساسی اعتماد به نفس است .

- استفاده از مواد مخدر در بیماری های عصبی و روانی مجاز نمی باشد .

۳- در جاهای خالی کلمه های مناسب بنویسید :

- رفتار پر خطر رفتاری است که سلامت ..... و ..... فرد را در معرض خطر قرار می دهد .

- ایمان به خدا و عمل صالح از ارکان اساسی ..... نفس است .

- عزت نفس یعنی احساس ..... بودن .

- مطامع ممکن است که تو را وسوسه کند ولی تو ..... نکن .

- نفس خود را با دوری از کارهای ..... محترم بشمار .

- عزت نفس ، احساس مسئولیت در برابر ..... و دیگران است .

۴- هر یک از جملات سمت راست را به کلمه مربوط به خود در سمت چپ وصل کنید : ( دقت کنید که دو

کلمه در سمت چپ اضافه می باشد )

کلمات مربوط

جملات

● اعتماد به نفس

- به احساس توانایی و کفایت گویند . ●

● عزت نفس

- رفتاری که سلامت جسمی و روانی فرد را به خطر می اندازد . ●

● رفتار پر خطر

- به استفاده برخی از مواد مخدر در علم پزشکی گویند . ●

● کاربرد مجاز

● مصرف خود سرانه



- ۵- با توجه به جملات زیر ، کلمه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید و زیر آن خط بکشید.
- به احساس محترم و شریف بودن گویند . (عزت نفس - اعتماد به نفس - خود پنداره )
  - کاربرد برخی از مواد مخدر در علوم ..... مجاز نمی باشد . ( پزشکی - اجتماعی - تجربی )
  - رفتار ..... هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی فرد را در معرض خطر قرار دهد . ( کم خطر - بی خطر - پر خطر )
  - احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام ، از ارکان اساسی ..... است .  
( اعتماد به نفس - کنترل نفس - عزت نفس )
  - استفاده از مواد مخدر در علم پزشکی ، شیوه ..... است . ( سوء مصرف مواد - کاربرد مجاز مواد - سود جویی از مواد )
- ۶- با توجه به نامه ی ۳۱ از کتاب ارزشمند نهج البلاغه ، موارد زیر را از شماره ی ۱ تا ۵ شماره گذاری کنید .

برای تو ندارد	منفعتی که	فایده ای	به دست بیاید	از راه زشت کاری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۷- به سؤال های زیر پاسخ کوتاه دهید:

- چگونه می توان نفس خود را محترم شمرد . ( با توجه به نامه ی ۳۱ نهج البلاغه امام علی (ع) )
- از ویژگی های داشتن عزت نفس دو مورد را ذکر نمائید .
- ارکان اساسی عزت نفس را بنویسید . ( ذکر یک مورد کافی می باشد )
- رفتار پر خطر چه نوع رفتاری است ؟
- منظور از کاربرد مجاز مواد مخدر چیست ؟
- در صورت داشتن چه ویژگی هایی می توان گفت که فردی دارای عزت نفس است ؟

## سوالات کاربردی

- سعید بدون داشتن کلاه ایمنی موتور سواری می کند. نظر شما در مورد رفتار سعید چیست؟

۹- توضیح دهید:

- بیماری پس از جراحی، درد شدیدی داشت، پزشک با توجه به شرایط بیمار، یک نوع آمپول تجویز نمود که از مواد مخدر تهیه شده است. آیا از نظر قانونی کاربرد این آمپول مجاز است. توضیح دهید.

- مریم در برخورد با فاطمه متوجه شد که او دختری است با عزت نفس بالا. به نظر شما مریم، با توجه به چه ویژگی هایی متوجه عزت نفس بالای فاطمه شده است؟

- فاطمه دارای اعتماد به نفس زیادی است چه چیز باعث شده که او این احساس را داشته باشد؟

- مرتضی خود را فردی توانا و کارآمد ارزیابی می کند، به نظر شما تصور مثبت مرتضی از خودش، ناشی از چیست؟

## دروس:

✓ مهارت بهبود خود پنداره و افزایش اعتماد به نفس

✓ مهارت کنترل استرس

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( × ) مشخص کنید:

- تصویری که هر انسان از خود دارد و می تواند با آن شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند، چه نامیده می شود؟

الف) خود باوری       ب) خود پنداره       ج) اعتماد به نفس       د) رضایت از خود

- اعتماد به نفس به معنی .....

الف) باور کردن خود و توانایی ها و استعداد های ذاتی خود       ب) پذیرش ضعف های فردی

ج) برنامه برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خدا       د) هر سه گزینه صحیح است.

- کدامیک از تعاریف زیر مربوط به "خود پنداره" می باشد؟

الف) تصویری که هر انسان از دیگران دارد و می تواند با آن شخصیت آنها را توصیف کند.

ب) تصویری که هر انسان از خود دارد و می تواند با آن شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند.

ج) تصویری که دیگران از فرد دارند و می توانند با آن، فرد مورد نظر را توصیف کنند.

د) تصویری که هر انسان از وضعیت پیرامون خود دارد.

- کدام مورد در مورد تعریف " استرس " صحیح است :

الف) واکنشی عقلانی که در اثر احساس غم ایجاد می شود

ب) وارد شدن فشار روانی به دلیل رو به رو شدن با یک مشکل

ج) مجموعه‌ای از احساسات درونی

۲- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید:

درست    نادرست

جملات

- به ارزیابی و تصور دیگران " خود پنداره " گویند .

- برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها از نشانه های اعتماد به نفس است .

- به عوامل یا موقعیت هایی که باعث می شود آرامش روحی ما به هم بخورد عوامل استرس زا گویند.

۳- در جاهای خالی کلمه های مناسب بنویسید :

- به ارزیابی و تصور از خود ..... می گویند .

- اعتماد به نفس یعنی ..... کردن خود .

۴- هر یک از جملات سمت راست را به کلمه مربوط به خود در سمت چپ وصل کنید : ( دقت کنید که

یک کلمه در سمت چپ اضافه می باشد )

کلمات مربوط

جملات

● اعتماد به نفس

- باور توانایی های خود و پذیرش ضعف های فردی ●

● عزت نفس

- تصور انسان از خود که باعث توصیف و ارزیابی شخصیت می شود ●

● استرس

- حس ارزشمند ، محترم و شریف بودن ●

● خودپنداره

- وارد شدن فشار روانی به فرد در اثر روبه رو شدن با یک مصیبت ●

● اضطراب

۵- از بین کلمات زیر ، کلمات مربوط به هر جمله را در داخل پرانتز بنویسید. ( یک کلمه از کلمات داده شده اضافی است.)

اعتماد به نفس - رفتار پرخطر - خودپنداره - اختلاف - استرس

- هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می دهد. ( )
- سر و صدای زیاد بچه ها در حیاط مدرسه ، زمانی که شما مشغول امتحان دادن هستید یکی از عوامل ایجاد آن است .
- برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها ( )

۶- با توجه به تعریف " خود پنداره " موارد زیر را از اعداد ۱ تا ۵ شماره گذاری کنید .

توصیف و ارزیابی کند	هر انسانی	تصویراتی از خود دارد	و می تواند	شخصیت خود را
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۷- به سوال های زیر پاسخ کوتاه بدهید ؟

- چه دلایلی باعث به وجود آمدن استرس و فشار روانی به یک فرد می شود ؟ ( ذکر دو مورد کافی است )
- عوامل استرس زا را نام ببرید ؟ (سه مورد )
- وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل رو به رو شدن با یک مشکل را چه می نامند ؟
- ارزیابی و تصور از خود را چه می نامند ؟
- ۸- به سوال های زیر پاسخ کامل بدهید ؟
- مفهوم خودپنداره را بنویسید .
- منظور از اعتماد به نفس چیست ؟

- استرس را تعریف کنید؟

- منظور از عوامل استرس زا چیست؟

## ۹- سوالات کاربردی

- تصور کنید یکی از همکلاسی هایتان دچار افسردگی شده است و برخی از علائم افسردگی در او دیده می شود. به نظر شما چه عواملی ممکن است باعث بروز این بیماری شده باشد؟

- فرض کنید یکی از دوستان شما در اثر از دست دادن یکی از عزیزانش و شکست در امتحانات دچار افسردگی شده است، پیشنهاد شما برای درمان دوستان چیست؟

## بخش ششم، فعالیت های انتخابی آداب و مهارت های زندگی

### دروس :

۱- مهارت های کنترل عصبانیت

۲- مهارت کنترل افسردگی

۳- مهارت های مصرف

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( × ) مشخص کنید :

- واکنش هیجانی که از ناراحتی ، نفرت ، غم و ..... ریشه می گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می خورد .

الف ( اضطراب  ب) خشم  ج) عصبانیت  د) استرس

- چه عواملی باعث به هم خوردن تعادل روحی یک فرد در هنگام عصبانیت می شود:

الف ( غم و اندوه  ب) ناراحتی و نفرت  ج) احساس ظلم و تامین نشدن خواسته ها   
د) هر سه مورد صحیح است

- عصبانیت چه نوع واکنشی است ؟

الف ( عاطفی  ب) هیجانی  ج) اخلاقی  د) عقلانی

- اگر فردی به شما پرخاش کرد اول باید ، .....

الف ( سکوت کرد  ب) به آرامی با او صحبت کرد  ج) بلافاصله جوابش را داد   
د) بی تفاوتی از کنارش رد شد

د) فرار از یک موقعیت به جهت تامین نشدن خواسته ها

- چرا باید در مقابل فردی که پرخاش می کند، اول سکوت کنیم، بعد به آرامی با او صحبت کنیم؟

الف) چون او قادر به پیش بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست

ب) زیرا سکوت همیشه آخرین راه حل است

ج) چون او می تواند رفتارش را کنترل کند

د) مورد ب و ج هر دو صحیح است

- کدام عامل از عوامل ایجاد افسردگی نیست؟

الف) دلهره و اضطراب زیاد  ب) خوش بینی به آینده  ج) آسیب های اجتماعی  د) شکست در امتحانات

- یکی از راه حل های کاهش افسردگی است؟

الف) صلهی ارحام  ب) جدایی والدین  ج) تنهایی  د) ورشکستگی مالی

- کدام مورد مربوط به درمان افسردگی نمی باشد؟

الف) احوالپرسی کردن از فرد افسرده  ب) صلهی ارحام

ج) تنها گذاشتن فرد  د) مراجعه کردن به روان شناس

۲- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید:

درست نادرست

جملات

- عصبانیت واکنشی عقلانی است که در نتیجهی آن، تعادل روحی یک فرد به هم می خورد.

- اگر فردی به شما پرخاش کرد، اول سکوت کنید و پس از برطرف شدن خشم با او به آرامی صحبت کنید.

- فردی که عصبانیت او به مرحله انفجار رسیده قادر به پیش بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

- برخی از مواقع بدن انسان هنگام استرس، عکس العملی نشان می دهد که به آن عصبانیت می گوئیم.





۵- با توجه به جملات زیر ، کلمه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید و زیر آن خط بکشید .

- از جمله عواملی که در اثر آن، تعادل روحی انسان به هم می خورد . ( نفرت - اسراف )

- کسی که درباره‌ی کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد تصمیمات درستی می گیرد . ( مصرف کننده عاقل - فرد پر مصرف )

- طلاق و جدایی والدین از عوامل این بیماری می باشد . ( رفتار پرخطر - افسردگی )

- یک راه حل برای کاهش افسردگی است . ( صله ارحام - اعتماد به نفس )

۶- کسی که به شما پرخاش می کند بهتر است به ترتیب ، کدام رفتار را با او داشته باشید . ( از شماره ۱ تا ۳ شماره گذاری کنید )

به آرامی با او صحبت کنیم

سکوت کنیم

صبر کنیم خشم او برطرف شود

۷- به سؤال های زیر پاسخ کوتاه دهید :

- واکنشی هیجانی که در نتیجه آن تعادل روحی فرد به هم می خورد چه نام دارد ؟

- عصبانیت از چه عواملی ریشه می گیرد ؟ ( ذکر دو مورد کافی است )

- چه مراحل را در برخورد با فردی که به شما پرخاش کرده پیشنهاد می کنید ؟ ( دو مرحله را ذکر کنید)

- چه زمانی فرد قادر به پیش بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست ؟

- به کسی که در موقع خرید کالا یا خدمات ، تصمیمات درستی می گیرد چه می گویند ؟

- یکی از راه حل های کاهش افسردگی را بنویسید ؟

- عوامل افسردگی را بنویسید ؟ ( ذکر دو مورد کافی می باشد )

۸- مطالب نامرتب زیر را با توجه به مفهوم " افسردگی " مرتب کنید و به صورت یک جمله مرتب شده بنویسید .

فرد افسرده - به روان شناس - با مراجعه - و روان پزشک - به دست آورد - می تواند سلامت خود را

جمله مرتب شده : .....

۹- به سوال های زیر پاسخ کامل دهید ؟

- عصبانیت چیست ؟

- عصبانیت از چه عواملی ریشه می گیرد ؟

- در برخورد با فردی که به ما پرخاش می کند چگونه باید رفتار کنیم ؟

- چرا باید در مقابل فردی که به ما پرخاش کرده ، اول سکوت کنیم و پس از آن که خشم طرف مقابل برطرف شد با

او به آرامی صحبت کنیم ؟

- به چه کسی مصرف کننده عاقل می گویند ؟

- علل افسردگی را بیان نمائید ؟

- راههای درمان افسردگی را بنویسید ؟

## دروس :

۱- چرا بای به خودمان احترام بگذاریم؟

۲- ارزش ها و معیارهای رفتاری

۳- مهارت های تصمیم گیری

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( x ) مشخص کنید :

- در تصمیم گیری آنی کدام عبارت دیده می شود؟

الف ( بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها  )  
ب ( مشکل پیش آمده را به گردن دیگران می اندازد  )

ج ( معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد  )  
د ( بهترین نوع تصمیم گیری است  )

- وقتی به دیگران احترام می گذاریم یعنی :

الف ( انسان ها برای من ارزش دارند  )  
ب ( من خودم را دوست دارم  )

ج ( من دارای حقوقی هستم  )  
د ( آنها هم باید به ما احترام بگذارند  )

- شخصیت هر انسانی بستگی به ..... دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می گذارد .

الف ( سلامت جسمی او  )  
ب ( ارزش ها و رفتارهایش  )

ج ( میزان کار و تلاش او  )  
د ( مصرف کالای او  )

- در این نوع تصمیم گیری فرد بر اساس احساسات و علائق خود تصمیم گیری می کند و درباره ی عواقب تصمیم خود کمتر فکر می کند .

الف ( ) آنی      ب) احساسی      ج) منطقی      د) واگذاری تصمیم به دیگران ( )

۲- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید:

درست      نادرست

جملات

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | - وقتی به دیگران احترام می گذاریم یعنی شما دارای حقوقی هستید و من آن را رعایت می کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | - شخصیت هر فرد به جامعه اطرافش بستگی دارد .   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | - تصمیم گیری آنی معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد .                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | - احترام گذاری به دیگران یعنی انسان ها برای من ارزش دارند .                           |

۳- در جاهای خالی کلمه های مناسب بنویسید :

- شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش ها و رفتارهای او دارد که با توجه به ..... خود نمایش می گذارد .
- تصمیم گیری ..... بهترین نوع تصمیم گیری است .
- افراد ..... در تصمیم گیری، همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد .

۴- هر يك از جملات سمت راست را به کلمه مربوط به خود در سمت چپ وصل کنید : ( دقت کنید که دو کلمه در سمت چپ اضافه می باشد )

کلمات مربوط

جملات

- |                     |   |
|---------------------|---|
| ● مهارت های ارتباطی | ● احترام گذاری به دیگران یعنی برقراری .....                             |
| ● ارتباط سازنده     | - به انجام رفتارها در حد و حدودی مشخص و بر اساس نظام ارزشی خود گویند. ● |
| ● معیارهای رفتاری   | - این گونه افراد در تصمیم گیری ناتوان هستند. ●                          |

● واگذار کننده ی تصمیم به دیگران

● تصمیم گیرنده ی منطقی

۵- از بین کلمات زیر ، کلمات مربوط به هر جمله را در داخل پرانتز بنویسید . ( یک کلمه از کلمات داده شده اضافی است.)

معیارها- احساسی- ارزش ها - منطقی- سازنده- آنی

- در تصمیم گیری ..... انتخاب بهترین راه حل بر اساس معیارهای عاقلانه صورت می گیرد . ( )
  - شخصیت هر انسانی بستگی به ..... و رفتارهای او دارد . ( )
  - به دیگران احترام می گذارم زیرا می خواهم با آنها ارتباط ..... برقرار کنم . ( )
  - تصمیم گیری های ..... اغلب پیامدهای خوبی ندارند . ( )
- ۶- با توجه به تعریف معیارهای رفتاری موارد زیر را از اعداد ۱ تا ۴ شماره گذاری کنید .

افرادی که با توجه به نظام ارزشی خود	مقدار یا حد و حدودی	در انجام رفتارها برای خودشان	قائل هستند
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۷- به سؤال های زیر پاسخ کوتاه بدهید :

- شخصیت هر انسانی با توجه به نظام ارزشی اش بستگی به چه عواملی دارد ؟
- احترام گذاری به دیگران به چه معناست ؟ ( ذکر یک مورد کافی است )
- تصمیم گیری ها انواع مختلفی دارد . دو مورد را نام ببرید .

۸- به سؤال های زیر پاسخ کامل بدهید :

- منظور از معیارهای رفتاری چیست ؟

- تصمیم گیری منطقی را تعریف کنید؟

- انواع تصمیم گیری را نام ببرید و یکی را به دلخواه تعریف کنید .

### **سوالات کاربردی**

- فرض کنید دوستان فردی است که بر اساس احساسات خود تصمیم می گیرند و عواقب تصمیم خود را در نظر نمی -

گیرند؟ الف) به نظر شما تصمیم گیری دوستان از چه نوعی است؟ ب) پیامدهای این نوع تصمیم گیری چگونه است؟

- کامران عادت دارد مشکل پیش آمده را به گردن دیگران بیندازد به همین دلیل مسئولیت کاری را نمی پذیرد . به نظر

شما ، کامران جزء کدام دسته از تصمیم گیرنده هاست؟

- اگر همکلاسی شما مشکلی داشته باشد و از شما بخواهد بهترین نوع تصمیم گیری را معرفی کنید ، به او چه پاسخی

می دهید؟

## دروس:

### ۱- آداب و مهارت های سفر کردن

### ۲- آداب و مهارت های گردش های علمی و سفرهای اردویی

۱- گزینه درست را با علامت ضربدر ( x ) مشخص کنید:

- پیامبر اکرم (ص) در وصیت خود به امام علی (ع) فرمود: یا علی! در هیچ سفری تنها خارج مشو، زیرا ..... یار شخص تنهاست.

الف ( دشمن )       ب) شیطان       ج) گناه       د) ترس

- پیامبر بزرگوار اسلام (ص) در وصیت خود به امام علی (ع) فرمودند: یا علی! هرگاه شخصی به تنهایی مسافرت کند به ..... و ..... می افتد.

الف ( گناه - سختی )       ب) آلودگی - اشتباه       ج) لغزش - گمراهی       د) بیماری - گناه

- پیامبر اسلام (ص) چه چیزی را باعث سلامتی و پیدا شدن روزی می دانند؟

الف ( تلاش )       ب) کار       ج) ورزش       د) مسافرت

- فواید سفر از نظر امام علی (ع) کدام گزینه است؟

الف ( اندوه زدایی و درآمد زایی

ب) دانش افزایی، ادب آموزی و همراهی با مردم شرافتمند



ج) دیدار دوستان، شادی و طراوت در آمدزایی

د) مورد الف و ب هر دو صحیح است

۲- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را مشخص کنید:

درست نادرست

جملات

 

- در گردش های علمی تعداد شرکت کنندگان نامحدود است .

 

- مکان های مورد بازدید در گردش های علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه درسی است .

 

- در اسلام سفارش شده به تنهایی سفر کنیم .

 

- ادب آموزی از فواید سفر است.

۳- در جاهای خالی کلمه های مناسب بنویسید :

- پیامبر اسلام ص فرمود : مسافرت کنید تا ..... و ..... پیدا کنید .

- هرگاه شخصی به ..... مسافرت کند، به لغزش و گمراهی می افتد .

- مکان های مورد بازدید در گردش های علمی اغلب مرتبط با اهداف ..... است .

- در گردش های علمی تعداد شرکت کنندگان ..... است .

۴- هر یک از جملات سمت راست را به کلمه مربوط به خود در سمت چپ وصل کنید : ( دقت کنید که یک

کلمه در سمت چپ اضافه می باشد )

کلمات مربوط

جملات

● شیطان

- به بازدید از یک کارخانه، موزه، طبیعت و یا روستاهای مجاور گویند. ●

● گردش علمی

- نوعی مسافرت دسته جمعی است با هدف تفریح یا کسب مهارت. ●

● اردو

- یار شخص تنها در سفر است. ●

● باعث سلامتی و پیداشدن روزی است . ●

● دعا ●

● مسافرت ●

۵- با توجه به جملات زیر ، کلمه صحیح را از داخل پرانتز انتخاب کنید و زیر آن خط بکشید .

- کسی که اینگونه سفر کند، دچار لغزش و گمراهی می شود . ( دسته جمعی - به تنهایی )

- گردش های ..... اغلب مرتبط با اهداف برنامه های درسی است . ( زیارتی - علمی )

- در این بازدیدها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه های درسی وجود دارد . ( اردو - گردش های علمی )

۶- با توجه به تعریف " اردو " موارد زیر را از اعداد ۱ تا ۵ شماره گذاری کنید :

و کسب مهارت در تحمل سختی	نوعی مسافرت دسته جمعی	با هدف تفریح	و یا زیارت و سیاحت است	کسب مهارت اجتماعی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۷- به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید :

- گردش های علمی معمولاً از چه مکان هایی صورت می گیرد ؟ ( ذکر دو مورد کافی است )

- از دیدگاه پیامبر اکرم (ص) هرگاه شخصی به تنهایی مسافرت کند دچار چه مشکلاتی می شود ؟

- معمولاً تعداد شرکت کنندگان در گردش های علمی چگونه است ؟

- دو فایده از فواید مسافرت را با توجه به فرمایش امام علی (ع) بیان نمائید .

۸- به سؤال های زیر پاسخ کامل بدهید :

- " اردو " را تعریف کنید ؟

- پنج فایده ی مسافرت را با توجه به فرمایش امام علی (ع) بیان نمائید ؟

