



اداره کل آموزش و پرورش استان البر
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ کرج
دبیرستان غیردولتی پسرانه غیاثیه (دوره اول)

پایه: هشتم	نام دبیر:	نام خانوادگی:	نام:
مدت زمان امتحان: دقیقه	نام درس: تفکر و سبک زندگی	نوبت دوم	تعداد صفحه:

سؤالات تشریحی تفکر و سبک زندگی هشتم (نوبت دوم) همراه با پاسخ

۱. خودآگاهی چیست؟

پاسخ: شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی خود.

۲. چرا شناخت نقاط قوت و ضعف اهمیت دارد؟

پاسخ: باعث برنامه‌ریزی بهتر، پیشرفت و رفع ضعف‌ها می‌شود.

۳. همدلی را تعریف کنید.

پاسخ: توانایی درک احساسات و شرایط دیگران و احترام به آن‌ها.

۴. احترام به تفاوت‌های فردی چه فایده‌ای دارد؟

پاسخ: موجب کاهش اختلاف، افزایش دوستی و همکاری می‌شود.

۵. ارتباط مؤثر چه ویژگی‌هایی دارد؟

پاسخ: گوش دادن فعال، احترام، صداقت و بیان مناسب.

۶. گوش دادن فعال یعنی چه؟

پاسخ: با دقت شنیدن صحبت‌های طرف مقابل و توجه به احساسات او.

۷. جرات‌ورزی را تعریف کنید.

پاسخ: بیان محترمانه و قاطعانه خواسته‌ها و حقوق خود بدون آسیب به دیگران.

۸. تفاوت جرئت‌ورزی با پرخاشگری چیست؟

پاسخ: جرئت‌ورزی همراه با احترام است؛ پرخاشگری با توهین و خشونت همراه است.

۹. تصمیم‌گیری صحیح چه مراحل دارد؟

پاسخ: شناسایی مسئله، بررسی راه‌حل‌ها، انتخاب بهترین گزینه و ارزیابی نتیجه.

۱۰. تفکر نقادانه چیست؟

پاسخ: بررسی منطقی اطلاعات و پرهیز از پذیرش بدون دلیل.

۱۱. مدیریت هیجان یعنی چه؟

پاسخ: کنترل و ابراز مناسب احساسات در موقعیت‌های مختلف.

۱۲. هنگام عصبانیت چه باید کرد؟

پاسخ: آرام شدن، نفس عمیق کشیدن، فکر کردن و سپس تصمیم گرفتن.

۱۳. مسئولیت‌پذیری را تعریف کنید.

پاسخ: پذیرفتن نتایج رفتار و انجام درست وظایف.

۱۴. مسئولیت‌پذیری چه تأثیری در زندگی دارد؟

پاسخ: باعث اعتماد دیگران و موفقیت فرد می‌شود.

۱۵. قانون مداری چرا اهمیت دارد؟

پاسخ: نظم، امنیت و عدالت را در جامعه حفظ می‌کند.

۱۶. حقوق شهروندی چیست؟

پاسخ: حقوق و وظایفی که هر فرد در جامعه دارد.

۱۷. مشارکت اجتماعی را تعریف کنید.

پاسخ: همکاری با دیگران برای حل مسائل و پیشرفت جامعه.

۱۸. نمونه‌ای از مشارکت اجتماعی بیان کنید.

پاسخ: کمک به امور خیریه، فعالیت‌های مدرسه و حفاظت از محیط زیست.

۱۹. چرا حفظ محیط زیست وظیفه همه است؟

پاسخ: زیرا سلامت انسان و آینده نسل‌ها به آن وابسته است.

۲۰. دو راه حفظ محیط زیست را بنویسید.

پاسخ: صرفه‌جویی در آب و برق، تفکیک زباله و کاشت درخت.

۲۱. سبک زندگی سالم شامل چه مواردی است؟

پاسخ: تغذیه سالم، ورزش، خواب کافی و رعایت بهداشت.

۲۲. چرا ورزش ضروری است؟

پاسخ: سلامت جسم و روان را افزایش می‌دهد.

۲۳. فضای مجازی چه مزیتی دارد؟

پاسخ: دسترسی سریع به اطلاعات و آموزش.

۲۴. یکی از آسیب‌های فضای مجازی چیست؟

پاسخ: اعتیاد، انتشار اطلاعات نادرست یا نقض حریم خصوصی.

۲۵. حریم خصوصی را تعریف کنید.

پاسخ: اطلاعات و مسائل شخصی که نباید بدون اجازه در اختیار دیگران قرار گیرد.

۲۶. برای امنیت در فضای مجازی چه باید کرد؟

پاسخ: استفاده از رمز قوی و منتشر نکردن اطلاعات شخصی.

۲۷. مهارت حل مسئله چیست؟

پاسخ: یافتن بهترین راه حل برای مشکلات با تفکر منطقی.

۲۸. هدف‌گذاری چه اهمیتی دارد؟

پاسخ: باعث نظم، انگیزه و موفقیت می‌شود.

۲۹. ویژگی‌های هدف مناسب چیست؟

پاسخ: مشخص، قابل دستیابی و دارای زمان بندی.

۳۰. مدیریت زمان را تعریف کنید.

پاسخ: برنامه‌ریزی درست برای استفاده بهتر از وقت.

۳۱. دو عامل اتلاف وقت را بنویسید.

پاسخ: استفاده بیش از حد از تلفن همراه و بی‌برنامگی.

۳۲. اعتماد به نفس چیست؟

پاسخ: باور داشتن به توانایی‌ها و ارزشمندی خود.

۳۳. چگونه اعتماد به نفس افزایش می‌یابد؟

پاسخ: تلاش، کسب موفقیت، تمرین و شناخت توانایی‌ها.

۳۴. همکاری در کار گروهی چه مزیتی دارد؟

پاسخ: افزایش کیفیت کار و استفاده از توانایی‌های همه اعضا.

۳۵. ویژگی‌های یک دوست خوب چیست؟

پاسخ: صداقت، احترام، وفاداری و قابل اعتماد بودن.

۳۶. نه گفتن در چه مواقعی ضروری است؟

پاسخ: زمانی که دیگران ما را به کار نادرست یا خطرناک دعوت می‌کنند.

۳۷. ارزش‌های اخلاقی را نام ببرید.

پاسخ: راستگویی، امانتداری، احترام و مسئولیت‌پذیری.

۳۸. صداقت چه تأثیری در روابط دارد؟

پاسخ: باعث ایجاد اعتماد و استحکام روابط می‌شود.

۳۹. چرا باید قبل از تصمیم‌گیری پیامدهای آن را بررسی کنیم؟

پاسخ: تا از نتایج منفی جلوگیری کرده و بهترین انتخاب را انجام دهیم.

۴۰. مهم‌ترین هدف درس تفکر و سبک زندگی چیست؟

پاسخ: تقویت مهارت‌های زندگی، تصمیم‌گیری صحیح، مسئولیت‌پذیری و داشتن سبک زندگی سالم و موفق.