

 وزارت بهداشت و آموزش پزشکی اداره کل امور شاهد و ایثارگران دیرستان دوره اول شاهد سردار شهید حاج قاسم سلیمانی	شماره صندلی:	باسمه تعالی	پایه: هشتم	شعبه:
	نام:	مدیریت آموزش و پرورش شهرستان گراش	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۲/۳۱	
	نام خانوادگی: نسخه دبیر	آموزشگاه: شاهد ۲ - شهید سردار حاج قاسم سلیمانی	ساعت برگزاری: ۰۹:۰۰ صبح	
	نام پدر:	نوبت دوم (خردادماه) سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲	مدت امتحان: ۳۰ دقیقه	
نام درس: تفکر و سبک زندگی	شماره صفحه: ۱	تعداد صفحه: ۱		
نام دبیر: احمد مهدی یار	نمره با عدد:	نمره با حروف:	تاریخ و امضا:	
ردیف	بارم			
صحیح یا غلط؟	۱ - خویشتن داری یا مهارت نفس 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. صحیح ☐ غلط ☐ ۲ - آداب مجموعه رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در محیط های مختلف را حفظ کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ شود. صحیح ☐ غلط ☐			
	جای خالی	۳ - یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت ۴ - هر انسانی تصویری از خود دارد و می تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند به این ارزیابی یا تصور از خود می گویند. ۵ - هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می دهد. ۶ - افسردگی یکی از اختلالات خلقی (بیماری های عاطفی) است ؛ به افسردگی نیز می گویند.		
چهار گزینه ای		۷ - کدام یک از گزینه های زیر درست می باشد؟ الف : افسردگی قابل درمان است . ب : افرادی که از بیماران لا علاج مراقبت می کنند ممکن است خود آنها دچار افسردگی شوند . ج : صله رحم یکی یک راه حل برای کاهش افسردگی است . د : همه گزینه ها درست می باشد . ۸ - کدام یک از گزینه ها، علائم افسردگی نمی باشد؟ الف : احساس گناه و تقصیر ب : احساس ناامیدی ، بی ارزشی ، بی کفایتی ج : داشتن علاقه به انجام فعالیت یا رفت و آمد با دیگران د : دشواری در تمرکز ۹ - افرادی که هنگام خشمگین شدن عکس العمل منطقی از خود نشان می دهند معمولاً عزت نفس دارند الف : بالایی ب : بسیار بالایی ج : پایینی د : بسیار پایینی ۱۰ - کدام یک از افراد زیر بیش از بقیه دچار فشار روانی می شوند؟ الف : افراد رقابت جو و عجول ب : شتابزده بی قرار و عصبانی ج : افرادی که کمتر دعا می کنند د : همه موارد ۱۱ - کدام گزینه شامل عوامل موثر بر بلوغ نمی باشد؟ الف : ایمان به خدا ب : وراثت ج : بیماری ها د : محیط		
	تشریحی	۱۲ - واکنش هیجانی که از ناراحتی ، نفرت غم و اندوه ، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می خورد؟ ۱۳ - چهار راهکار که موجب تقویت اعتماد به نفس می شود؛ نام ببرید.		
موفق باشید		۵		