

نام و نام خانوادگی: .....  
مقطع و رشته: هفتم  
نام پدر: .....  
شماره داوطلب: .....  
تعداد صفحه سؤال: ۱ صفحه

جمهوری اسلامی ایران  
اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران  
اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران  
دبیرستان غیردولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت  
آزمون پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

نام درس: تفکر و سبک زندگی  
نام دبیر: سمیرا صالح  
تاریخ امتحان: ۱۴ / ۱۰ / ۱۳۹۹  
ساعت امتحان: ۱۰:۰۰ صبح / عصر  
مدت امتحان: ۳۰ دقیقه

محل مهر و امضاء مدیر	نمره به عدد:	نمره به حروف:
	نام دبیر:	تاریخ و امضاء:
ن.س	سؤالات	ن.س
۱	خود آگاهی را تعریف کنید؟ آیا شما از خودتان شناخت دارید؟ ( توضیح دهید )	۱
۱	مدیریت زمان را تعریف کنید؟ شما چگونه زمان خود را مدیریت می کنید؟	۲
۲	هدف را تعریف کنید؟ انواع اهداف را توضیح دهید؟ اهداف بلند مدت خود را بنویسید؟	۳
۱	برنامه ریزی را تعریف کنید؟ چگونه می توانیم یک برنامه ریزی مناسب داشته باشیم؟	۴
صفحه ی ۱ از ۱		

جمع بارم: ۵ نمره



اداره ی کل آموزش و پرورش شهر تهران  
 اداره ی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران  
**دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت**  
**کلید** سؤالات پایان ترم نوبت اول سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

نام درس: تفکر و سبک زندگی هفتم  
 نام دبیر: سمیرا صالح  
 تاریخ امتحان: ۱۴/۱۰/۱۳۹۹  
 ساعت امتحان: ۱۰:۰۰ صبح  
 مدت امتحان: ۳۰ دقیقه

ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	خود آگاهی : شناخت ما ، از خصوصیات ظاهری ، افکار ، باورها، ارزش ها ، عواطف ، نقاط قوت و ضعف ، خواسته ها، علایق ، ترس ها و یا نفرت های ما از چیزهای مختلف.	
۲	مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است . به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده درست از فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد، برای استفاده بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه آگاهانه و انجام موقع کارها نیازمندیم.	
۳	به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم ، هدف می گویند. اهداف سه دسته اند . برخی از اهداف برای یک روز ، یک هفته یا یک ماه تنظیم می شوند و به آنها <b>اهداف کوتاه مدت</b> می گویند. برخی از اهداف برای یکسال یا دو سال تنظیم می شوند و به آنها <b>اهداف میان مدت</b> می گویند. اما برخی از اهداف برای ۵ سال ، ۱۰ سال و ۱۲ سال تنظیم می شوند و به آنها <b>اهداف بلند مدت</b> می گویند.	
۴	برنامه ریزی ، یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر ، برنامه ریزی به شما کمک می کند تا ۱- اهداف خود را مشخص کنید. ۲- در تعیین اهداف اولویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برای شما مهم تر است. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید ؟ ۴- برای رسیدن به اهداف کدام یک از منابع مادی و مالی مورد نیاز است؟	
<b>جمع بارم : ۵ نمره</b>		<b>نام و نام خانوادگی مصحح : سمیرا صالح</b>
		<b>امضاء:</b>