

نام و نام خانوادگی:

به نام خداوند جان و خرد

پایه تحصیلی: هفتم

نام درس: مهارت‌های زندگی

علوی

زمان پیشنهادی: ۶۰ دقیقه

نام کلاس:

مؤسسه علمی آموزشی علوی

تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶

ردیف	سؤالات مهارت‌های زندگی نیمسال دوم هفتم متوسطه	بارم
۱	موارد مرتبط از هر ستون را به یکدیگر متصل کنید. الف) اعتماد به نفس ب) عزت نفس پ) استرس مزمن ت) استرس حاد ۱) باور داشتن توانایی‌ها و استعدادها ۲) بعد از موقعیت اثر استرس از بین می‌رود ۳) بدن به صورت مداوم در حالت جنگ است ۴) احترام به ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود	۲ نمره
۲	درست یا نادرست بودن مفهوم عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) افراد دارای اعتماد به نفس کاذب به نقطه نظرات دیگران گوش می‌دهند. ب) افراد دارای اعتماد به نفس بالا توانایی بخشش دیگران را ندارند. پ) افراد دارای اعتماد به نفس پایین دائماً سعی در راضی کردن دیگران دارند. ت) افراد دارای اعتماد به نفس پایین در مقابل انتقاد به شدت عصبانی می‌شوند. درست نادرست ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	۲ نمره
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه راهی برای غلبه بر نگرانی می‌باشد؟ ۱) ورزش ۲) خواب ۳) نوشتن ۴) گزینه ۱ و ۳ ب) کدام گزینه از انواع استرس محسوب نمی‌شود؟ ۱) استرس حاد ۲) استرس مزمن ۳) استرس کشنده ۴) گزینه ۲ و ۳ پ) کدام یک از موارد زیر از ویژگی‌های پژوهش محسوب نمی‌شود؟ ۱) منظم و مستمر بودن ۲) هدفمندی ۳) دارای جهت بودن ۴) نیازمند هزینه زیاد ت) کدام یک از موارد زیر جزو نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر محسوب نمی‌شود؟ ۱) خستگی زودرس ۲) اشکال در تمرکز ۳) پر خوری ۴) تحریک پذیری	۲ نمره
۴	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) می‌تواند به تقویت و افزایش اعتماد به نفس منجر شود. ب) مجموعه‌ای از افکار و تصاویری است که ذهن ما را مملو از تأثیرات منفی و غیر قابل کنترل می‌کند. پ) یک احساس ناشی از خطر درک شده یا تهدید است. ت) به همه محیط‌هایی که زندگی در آن‌ها جریان دارد گفته می‌شود.	۲ نمره
۵	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) نگرانی چه زمانی مفید است؟ ب) دو مورد از اهداف توسعه هزاره را نام ببرید؟	۲ نمره