

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

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

نام و نام فانوادگی:
 مقطع و رشته: هفتم
 نام پدر:
 شماره داوطلب:
 تعداد صفحه سوال: ۱ صفحه

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

جمع بارم: ۵ نمره



نام درس: تفکر و سبک زندگی هفت‌م
نام دبیر: سمیرا صالح
تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۱۰/۱۴
 ساعت امتحان: ۱۵:۰۰:۰۰ ساعت
مدت امتحان: ۳۰ دقیقه

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
اداره کی آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۴ تهران
دبیرستان غیر دولتی دخترانه سرای دانش واحد رسالت
کلید سوالات پایان ترم نوبت اول سال تمهیل ۱۴۰۰ - ۱۴۹۹

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، علائق ، 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 اهداف کوتاه مدت می گویند. برخی از اهداف برای یکسال یا دوسال تنظیم می شوند و به آنها اهداف میان مدت می گویند. اما برخی از اهداف برای ۵ سال ، ۱۰ سال و ۱۲ سال تنظیم می شوند و به آنها اهداف بلند مدت 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؟
		امضا:

نام و نام خانوادگی مصحح : سمیرا صالح

جمع بارم : ۵ نمره