

نام درس: تفکر و سبک زندگی  
نام دبیر: سمیرا صالح  
تاریخ امتحان: ۱۴/۱۰/۱۰  
ساعت امتحان: ۸:۰۰ صبح  
مدت امتحان: ۳۰ دقیقه

آزمون پایان ترم نوبت اول

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

محل مهر و امضا: مدیر	نمره به عدد:	نمره به حروف:	نمره به عدد:	نمره به حروف:
	نام دبیر:	تاریخ و امضا:	نام دبیر:	تاریخ و امضا:
ردیف	سؤالات			نمره
۱	بلوغ را تعریف کنید؟			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

جمع بارم: ۵ نمره

مای دررس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir



ردیف	راهنمای تصحیح	محل مهر یا امضاء مدیر
۱	بلوغ، به معنای رسیدن و وارد شدن به مرحله ای از رشد است که با تغییرات جسمی، عقلی، اجتماعی، هیجانی رفتاری در فرد همراه است.	
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 دوسال 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؟	
جمع بارم: ۵ نمره		نام و نام خانوادگی مصحح: امضاء: