

سؤالات درس تفکر و سبک زندگی

۱- طرح پژوهش برای پژوهشگران چه نقشی دارد؟

طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است.

۲- مهمترین مواردی که در نوشتن طرح پژوهشی باید توجه کنیم را نام ببرید.

-عنوان یا پرسش پژوهش چیست؟

-هدف یا اهداف ما از انجام پژوهش چیست؟

-از چه شیوه ای برای گردآوری اطلاعات استفاده می کنیم؟

-برای ثبت اطلاعات از چه ابزار و وسیله ای استفاده می کنیم؟

۳-عنوان یا پرسش پژوهشی را چگونه انتخاب می کنیم؟

از یک عبارت خبری یا پرسشی استفاده می کنیم. این عبارت یا پرسش همان موضوعی است که کنجکاوی ما را تحریک کرده است و می خواهیم پاسخ آن را بدانیم.

۴-هدف یا اهداف از انجام پژوهش چیست؟

هدف کلی می تواند به اهداف جزئی تری تقسیم شود. این کار کمک می کند تا با نقشه دقیق تر و با اطمینان بیشتر به هدف کلی برسیم.

۵-رعایت امانت و اخلاق علمی در یک پژوهش به چه معناست؟

اگر از کتاب، مقاله و... در گزارش پژوهش خود استفاده می کنید، باید با ذکر منبع و ارائه اطلاعات دقیق در این زمینه باشد.

۶-تهیه یک گزارش خوب چه فایده هایی دارد؟

تهیه یک گزارش خوب دو فایده اساسی دارد؛ فایده اول توانمند شدن پژوهشگر در تحلیل اطلاعات و فایده دوم سهیم کردن دیگران در یافته های علمی است.

۷-گزارش یک پژوهش شامل چه مواردی می باشد؟ (به ترتیب)

-طرح روی جلد(شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگران، دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش)

-صفحه بسم الله الرحمن الرحيم

-فهرست

-عنوان یا پرسش پژوهش

-هدف یا اهداف پژوهش

-شیوه گردآوری اطلاعات

-ابزار گردآوری اطلاعات

-نتایج پژوهش/پاسخ پرسش پژوهش

-پیشنهاد ها و سوال های جدید

-منابع

۸- نتایج پژوهش را چگونه بدست می آوریم؟

پس از گردآوری اطلاعات، یافته ها را بر اساس اهداف پژوهش طبقه بندی می کنیم. موارد تکراری حذف و یافته های باقی مانده در هر طبقه را مرتب می کنیم.

۹- سرقت ادبی را تعریف کنید.

استفاده از ایده ها و نوشته های دیگران بدون نام بردن از صاحب اصلی ایده یا نوشته، سرقت ادبی نامیده می شود.

۱۰- منظور از منابع در گزارش یک پژوهش چیست؟

منظور از منابع، کتاب ها، گزارش ها و مقالاتی است که برای گردآوری اطلاعات از آنها استفاده می کنیم.

۱۱- در گزارش پژوهش برای قسمت منابع آوردن چه اسامی لازم است؟

-در گزارش پژوهش باید پایه هشتم از شما انتظار می رود نام خانوادگی و نام نویسنده یا نویسندگان، سال انتشار، عنوان کتاب یا مقاله، محل انتشار و ناشر را بنویسد.

۱۲- دو حدیث درباره موفقیت بیان کنید.

-پیروزی در گرو اراده قاطع و حفظ دور اندیشی است. پیامبر اکرم(ص)

-هر که تلاش خود را در حد توان به کار گیرد، در نهایت به خواست خود دست می یابد. امام علی(ع)

۱۳- چند گام مختلف برای رسیدن به موفقیت را نام ببرید.

تلاش، اراده، توجه به امکانات و در نظر گرفتن توانایی ها از جمله این گام هاست.

۱۴- موفقیت دینی را تعریف کنید.

موفقیت یعنی اینکه انسان همواره رو به جلو حرکت کند؛ در کارهایش صداقت داشته موفقیت باشد و وظایف خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهد و خداوند را همیشه بر کارهای خود ناظر بداند.

۱۵- فرمولی برای موفقیت بنویسید. (هر مورد ۵/۰ نمره)

تلاش صادقانه + احساس مسئولیت + توکل به خداوند + داشتن هدف و برنامه = موفقیت

۱۶- موفقیت را به طور ساده تعریف کنید.

موفقیت، یعنی برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت

۱۷- آداب یعنی چه؟

منظور از آداب، مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم.

۱۸- معاشرت یعنی چه؟

در کنار مردم زندگی کردن، با مردم ارتباط داشتن و تأمین نیاز های خود و دیگران در معاشرت.

۱۹- منظور از آداب معاشرت چیست؟

آداب معاشرت، مجموع رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ شود.

۲۰- گفت و گو یعنی چه؟

گفت و گو نوعی مبادله اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو نفر یا بین چند نفر درباره یک موضوع است.
گفت و گو نوعی مبادله یک موضوع است.

۲۱- گفت و گو افراد بیشتر پیرامون چه موضوعاتی است؟

گفت و گو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، چند نفر درباره حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

۲۲- در ادب هنگام گفت و گو چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

- از بدگویی پشتسر دیگران پرهیز کنید.

- هنگام گفت و گو، از سخنان زشت و ناروا یا دادن لقب های ناپسند به یکدیگر پرهیز کنید.

- از طعنه زدن و تمسخرکردن یکدیگر پرهیز کنید.

- از بیپوده سخن گفتن پرهیز کنید.

۲۳- مهارت سخن گفتن را توضیح دهید؟

مهارت سخن گفتن در واقع مهارت درست صحبت کردن، به جا گفتن، مؤدبانه صحبت کردن، به موقع گفتن و از روی فکر صحبت کردن است. سخنگفتن ممکن است که بین دو فرد یا سخنرانی یک فرد در برابر جمعیت زیادی صورت گیرد.

۲۴- مهم ترین مهارت های سخن گفتن موثر را نام ببرید.

- اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بیفکری بیان شود، اعتبار و ارزش فرد را پایین می آورد.

- از سریع حرف زدن یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود .

- از کلماتی استفاده شود که برای شنونده قابل درک باشد.

- از بیان جمله های پیچیده و طولانی پرهیز شود .

- هنگام صحبت کردن، از لبخند، ضرب المثل و جملات مؤثر استفاده شود.

- از تکرار کلمات پرهیز شود.

- باید اجازه داده شود که طرف مقابل هم نظرات خود را ارائه کند و سعی شود که گفت و گو با این شیوه ادامه پیدا کند.

- سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود.

۲۵- مهارت های دریافتی را توضیح دهید.

خوب شنیدن از جمله مهارت هایی است که به آن مهارت های دریافتی نیز می گویند. منظور از مهارت های دریافتی، درک پیام گوینده است. هر اندازه گوش برای شنیدن آمادگی بیشتری داشته باشد، به همان اندازه دریافت فرد از پیام گوینده بهتر خواهد بود.

۲۶- مهم ترین مهارت های گوش دادن موثر را نام ببرید.

- با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن

- برقراری تماس چشمی با گوینده .

- پرهیز از قطع سخن گوینده

- تأیید سخنان مثبت گوینده

- فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به طور کامل بزند.

۲۷- رسانه های فردی کدام رسانه ها بودند؟

سخن گفتن، حرکات دست و حالت چهره بود که انسان از طریق آنها پیام خود را به دیگری منتقل میکرد. این نوع رسانه نیازی به ابزار و فناوری نداشت.

۲۸- رسانه را تعریف کنید.

وسیله ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل میکند.

۲۹- پیام چیست؟

گفته ها، حرکات، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر، یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله یک رسانه منتقل می شود.

۳۰- معمولاً چه افرادی بیشتر روزنامه ها را مطالعه می کنند و چه خصوصیتی دارند؟

افرادی که روزنامه ها را مطالعه می کنند، بیشتر در جریان حوادث و مسائل کشور خود یا سایر کشورها قرار دارند. این افراد به لحاظ اجتماعی و سیاسی از بقیه فعال ترند و از سواد بالاتری برخوردارند.

۳۱- نقش روزنامه ها در جامعه را توضیح دهید.

نقش روزنامه ها در حفظ امنیت و ثبات جامعه، هدایت مردم و مسئولان در جهت صحیح، آگاهی از اقدامات دولت در زمینه های مختلف، یا بسیج مردم در زمینه های مختلف بسیار مهم است؛ به همین دلیل دولت ها به روی مطالب روزنامه ها حساسیت زیادی دارند.

۳۲- سواد رسانه ای را تعریف کنید؟

این دانش شامل مهارت ها و بصیرت های لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه ها، شناخت تأثیر پیام ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ماست.

۳۳- تلویزیون های بیگانه چگونه کشور ما را مورد تهدید قرار می دهند؟

تلویزیون های بیگانه به ویژه دشمنان ایران و اسلام سعی دارند که اعتقادات، ارزش های اخلاقی یا وحدت ملی کشور ما را مورد تهدید قرار دهند.

۳۴- اینترنت را تعریف کنید.

اینترنت یعنی مجموعه ای از شبکه های رایانه ای که به یکدیگر و مراکز اصلی تأمین کننده خدمات و اطلاعات متصل است.

۳۵- از طریق اینترنت چه امکاناتی فراهم شده است؟

از طریق اینترنت این امکان برای افراد فراهم شده است که به آسانی بتوانند پیام ها یا تصاویر خود را به سایر نقاط جهان بفرستند؛ به صورت مستقیم با یکدیگر گفت و گو کنند و به انواع مقالات علمی و اخبار روز در سراسر جهان دسترسی پیدا کنند.

۳۶- برای استفاده از رسانه ها پنج رهنمود بنویسید.

- از رسانه ها در جهت رشد خود و دیگران استفاده کنیم.

- درباره صحت تبلیغات رسانه ها که با اهداف مختلف صورت می گیرد، دقت کنیم .

- به خودمان اجازه ندهیم که از فناوری های نادرست ارتباطی نظیر تلفن، تلفن همراه، اینترنت و... استفاده نادرست کنیم و مراقب افرادی که به هر دلیل در پی سوءاستفاده از ما هستند، باشیم.

- جهانخواران دنیا، افراد بی بند و بار و ضد انقلاب های فراری؛ با راه اندازی برخی از شبکه های ماهواره ای به دنبال آسیب زدن به دین، اخلاق و فرهنگ و وحدت ملی ما هستند.

- با دیدن تصاویر ماهواره ای خودتان را نیازید. خود باختگی، تقلید کورکورانه، تباهی اخلاق و به وجود آوردن نسلی زبون و ترسو از اهداف مهم جنگ رسانه ای دشمن است.

۳۷- شبکه های ماهواره ای معاند چگونه اهداف خود را دنبال می کنند؟

با ترویج بی بند وباری اخلاقی، حمله به اسلام، گمراه کردن اذهان مردم و دادن اطلاعات غلط، گسترش خشونت و ایجاد اختلاف بین مردم، اهداف پلید خود را دنبال می کنند.

۳۸- کنترل نفس یعنی چه ؟

کنترل نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت، کنترل خواسته ها، دور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده رویها.

۳۹- کنترل نفس چه نتیجه هایی دارد؟

- به حفظ آرامش درون یک فرد کمک می کند.

- می تواند به محبوبیت اجتماعی و شکوفایی استعداد های معنوی انسان نیز منجر شود.

- یک فرد با رفتار خود نشان میدهد که چه چیزی غلط و چه چیزی درست است.

۴۰- برای جلوگیری از غرق شدن در خواسته های نفسانی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. انسان نادان ابتدا عمل میکند و بعد فکر می کند. انسان دانا ابتدا فکر می کند و بعد عمل میکند.

- عده ای در پیروی از هوا های نفسانی تابع دیگرانند، سعی کنید برای خود تصمیم بگیرید و تابع رفتار غلط دیگران نباشید. کنترل نفس را برای سود های فراوان آن تمرین کنید.

- در رسیدن به خواسته ها، عجله و شتاب به خرج ندهید. خیلی ها در رسیدن به پول یا مقام عجله دارند. به خداوند توکل کنید و سعی کنید از راه درست و خدا پسندانه به خواسته های خود برسید

- اغلب افراد موفق کسانی هستند که نفس خود را کنترل کرده و شیوه درستی را در زندگی انتخاب می کنند. اگر در کنترل نفس ضعف دارید، از خداوند کمک بگیرید.

- مطالعه زندگی انسانهای با ایمان، دانشمندان و افراد موفق میتواند راهگشای شما باشد .

- هر شب مروری بر اعمال و رفتار روزانه خود داشته باشید. کارهای خوب یا بد را مرور کنید. برای کارهای خوبی که انجام دادهاید، از خداوند سپاسگزاری کنید و برای کارهای زشت خود، از خداوند عذرخواهی کنید.

۴۱- رفتار پر خطر را تعریف کنید.

رفتار پرخطر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار میدهد.

۴۲- مواد مخدر را تعریف کنید.

مواد مخدر موادی است که مصرف آن تعادل روانی و جسمی افراد را به هم میزند و فرد معتاد را در بلند مدت، و یا در کوتاه مدت دچار بیماری و آسیب های روحی و روانی و بدنی می کند.

۴۳-روایت پیغمبر را در مورد مصرف مواد سکر آور(مسکرات)را بنویسید.

مصرف هر نوع ماده سکر آور حرام است.

۴۴-کاربرد مجاز مواد مخدر را توضیح دهید.

در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها، انجام جراحی ها و کنترل برخی بیماری های عصبی و روانی استفاده می کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر(قانونی) می گویند.

۴۵-سوء استفاده مصرف مواد را توضیح دهید.

اما برخی افراد نا آگاه با هدف تفریح، بی خیالی، لذت جویی یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوء استفاده می کنند و زمینه اعتیاد خود و دیگران را فراهم می کنند به این شیوه سوء مصرف مواد می گویند.

۴۶-یکی از سیاستمداران آمریکایی برای مقابله با جمهوری اسلامی ایران چه راهکار هایی را پیشنهاد کرد؟

- ترویج فحشا و منکرات در بین جوانان و مردم

- توسعه و ترویج مواد مخدر

۴۷-عزت نفس را تعریف کنید.

عزت نفس، یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت.

۴۸-آثار عزت نفس را بیان کنید.

داشتن عزت نفس موجب می شود که شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید. عزت نفس بالا به شما کمک می کند تا از اشتباهات پند بگیرید و همواره رو به جلو حرکت کنید. امیدوار و انتقاد پذیر باشید. هیجانات منفی خود را کنترل کنید و دیگران نتوانند روی افکار و رفتار شما کنترل داشته باشند و به جای شما تصمیم گیری کنند.

۴۹-عزت نفس را با خود بزرگ بینی مقایسه کنید.

خود بزرگ بینی یا تکبر، احساس غلط یا باور اشتباهی است که یک فرد درباره توانایی های خود دارد. افراد متکبر از یک خود پنداره غیرواقعی برخوردارند. آنها تصور می کنند که بهتر از بقیه اند. این افراد تنها باورها و نظرات خود را قبول دارند و انتظار دارند که دیگران به آنها احترام بگذارند و از نظرات آنها پیروی کنند. از آنجا که افراد خود خواه، باورهای غلطی دارند و روی توانایی های خود بیش از اندازه حساب می کنند، نزد دیگران احترام زیادی ندارند.

۵۰-ارکان اساسی عزت نفس را نام ببرید.

- ایمان به خدا و عمل صالح

- احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود

- احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران

- احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام

- احساس شایستگی

۵۱-خود پنداره را تعریف کنید.

هر انسانی تصویری از خود دارد و میتواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند. به این

ارزیابی، یا تصور از خود «خودپنداره» میگویند.

۵۲- عوامل شکل گیری تصور مثبت را نام ببرید؟

داشتن هدف مناسب در زندگی، احساس شایستگی و کفایت، خودباوری و رضایت از خود، تحسین خود، داشتن روابط سالم با دیگران، زندگی در یک خانواده خوب، داشتن هدف در زندگی.

۵۳- اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس، یعنی باور کردن خود، باور داشتن توانایی ها و استعداد های ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خداوند متعال.

۵۴- راهکار های تقویت اعتماد به نفس را بیان کنید.

- خود را بشناسیم و توانایی های خود را تقویت کنیم.

- استعداد های خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.

- به توانایی های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف ها، یا نداشته های خود.

- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده ایم و باید خود را پیدا کنیم.

- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم. کمک گرفتن از خداوند موجب میشود تا ما انرژی بیشتری را در خود احساس کنیم.

- با توسعه دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی های خود کمک کنیم.

- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم.

- از شکست ها نهراسیم و اراده خود را تقویت کنیم.

- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود.

۵۵- تفاوت اضطراب و استرس را بیان کنید.

در سال گذشته با مفهوم اضطراب آشنا شدید. اضطراب، یا نگرانی و دلواپسی حالتی روانی است که قبل از مواجه شدن با یک خطر نامعلوم، عارض انسان میشود؛ اما استرس فشار روانی است که یک فرد بعد از مواجه شدن با خطر و مصیبت، در خود احساس میکند.

۵۶- استرس یا تنیدگی را تعریف کنید.

استرس یا تنیدگی، وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل رو به رو شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه، یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است.

۵۷- عوامل استرس زا را تعریف کنید.

به عوامل یا موقعیت هایی که مانع می شود تا نیاز های اساسی شما تأمین شود یا باعث می شود آرامش روحی شما برهم بخورد، عوامل استرس زا می گویند.

۵۸- عوامل استرس زا را نام ببرید.

گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبک زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می توانند از عوامل استرس زا باشند.

۵۹- علائم استرس زا را نام ببرید. (۴ مورد)

- ضربان قلب شما بیشتر می شود.

- تند تند نفس می کشید.

- ممکن است انرژی زیادی را در خود احساس کنید.

- بدن شما دچار لرزش شود؛ دهان و گلو شما خشک شود.

- خلق و خوی شما تغییر کند؛ برای مثال، غمگین یا عصبانی شوید.

۶۰- عکس العمل افراد به استرس به چه عواملی بستگی دارد؟

شدت استرس، نوع استرس، مدت زمان استرس، خستگی یا آرامش فرد هنگام استرس.

۶۱- کدام افراد بیشتر از بقیه دچار استرس می شوند؟

افراد رقابت جو، عجول و شتاب زده، بی قرار و عصبانی، کسانی که برای برنده شدن ولو به هر قیمتی تلاش می کنند، افرادی که کمتر دعا می کنند و افراد ترسو، بیش از بقیه دچار استرس می شوند.

۶۲- راه های مقابله با استرس چیست؟

- داد و فریاد راه نیندازید.

- خود را تنبیه نکنید.

- برای حل مسئله یا مشکل، راه حلی پیدا کنید.

۶۳- برای مقابله با استرس چه راه حل هایی را می توان پیدا کرد؟

- باید مشکل را تحمل کنید و با آن کنار بیایید؛ زیرا نمی توانید علت استرس را از بین ببرید.

- باید برای حل مشکل تلاش بیشتری کنید.

- باید موقتاً خود را با بعضی فعالیت های مفید سرگرم کنید و بعد برای حل مشکل اقدام کنید.

۶۴- استرس را چگونه مدیریت کنیم؟ (به ترتیب)

- عوامل استرس زا را بشناسید.

- به راه حل های مختلف برای حل مسئله یا کنار آمدن با آن فکر کنید.

- درباره پیامد هر راه حل فکر کنید.

- به انتخاب بهترین راه حل فکر کنید.

- یک برنامه عملی برای مقابله با مشکلات تهیه کنید.

- نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید.

۶۵- عادت را تعریف کنید.

هرگاه رفتاری در اثر تکرار چنان مورد قبول و خوشایند خود قرار گیرد؛ به طوری که انجام دوباره آن خوشایند و ترک آن دشوار باشد، می گویند عادت به وجود آمده است.

۶۶- عادت ها به چه دلایلی ایجاد می شوند؟

رفع یک نیاز، عوامل طبیعی و اقلیمی، تمایلات زودگذر، و... .

۶۷- عادت خوب و بد را چگونه تشخیص می دهیم؟

اگر رفتار و عقاید نادرست، ملکه نفس و ذهن ما شده باشد، به رفتار و عقاید بدی عادت کرده ایم؛ اما اگر رفتار و عقاید درستی ملکه ما شده باشد، ما به رفتار و عقاید خوبی عادت کرده ایم.

۶۸- راه های مبارزه با عادت های بد را فقط نام ببرید.

- علم آموزی.

- تفکر و تعقل در هر امر و در هر مورد و هر مقامی.

- امر به معروف و نهی از منکر.

۶۹- دلایل شاد بودن و شاد نبودن افراد در جوامع مختلف را بنویسید.

- وضعیت اقتصادی.

- سابقه تاریخی – فرهنگی.

- وجود ژن خاص یا وضعیت روانی آنها.

۷۰- عصبانیت چیست؟

عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم واندوه، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می خورد.

۷۱- خشم را تعریف کنید.

در صورتی که عصبانیت یک فرد بسیار شدید باشد، به آن خشم می گویند. خشم مجموعه ای از احساسات در حال انفجار است.

۷۲- عکس العمل منطقی چیست؟

در عکس العمل منطقی به هیچ وجه احساسات درونی شما و دیگری خدشه دار نمی شود؛ زیرا شما بر احساسات خود کنترل دارید.

۷۳- عکس العمل غیر منطقی چیست؟

این نوع عکس العمل با پرخاشگری کلامی، بدنی یا آسیب زدن به خود یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد یا طرف مقابل میگردد و ممکن است که طرف مقابل را آماده درگیری کند .

۷۴- پرخاشگری کلامی را توضیح دهید.

تهدید، توهین، داد و فریاد، فحاشی، شوخی های توهین آمیز، تمسخر، تحقیر، متلک گفتن، بد دهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن نمونه هایی از پرخاشگری کلامی هستند.

۷۵- پرخاشگری فیزیکی را توضیح دهید.

هل دادن، کوبیدن در، مشت زدن، سیلی زدن، خرد کردن اشیاء، لگد زدن یا استفاده از وسیله های مختلف برای حمله به دیگری، نمونه هایی از پرخاشگری فیزیکی اند.

۷۶- در هنگام مواجهه با فرد عصبانی چه کار هایی را باید انجام داد؟(۶ مورد)

- از فرد عصبانی فاصله بگیرید.

– سعی کنید طرف مقابل را آرام کنید.

– از پرخاشگری کلامی و فیزیکی بپرهیزید.

– درباره علت ناراحتی طرف مقابل سؤال کنید.

– به طرف مقابل بگویید من دلیل عصبانیت شما را درک می کنم.

– سعی کنید مشکل را برطرف کنید.

– عواقب عصبانیت را به طرف مقابل تذکر دهید.

– درباره حالت خشم و عواقب آن فکر کنید.

۷۷- در هنگام مواجهه با فرد عصبانی از چه کار هایی باید پرهیز کرد؟ (۳ مورد)

– هرگز عکس العمل سریع از خود نشان ندهید.

– سعی نکنید که انتقام بگیرید.

– جملات یا رفتار هایی که مانند ریختن نفت روی هیزم است، بر زبان نیاورید.

– از گفتن فحش یا ضربه زدن به طرف مقابل پرهیز کنید؛ زیرا این کار موجب درگیری های کلامی و بدنی بیشتری میشود.

۷۸- آثار روانی و اجتماعی عصبانیت یک نوجوان را بنویسید. (۴ مورد)

– نوجوان عصبانی و پرخاشگر معمولاً به درسهای خود کمتر توجه می کنند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته های معلم دارند.

– نوجوان خشمگین، بد دهن و اهل درگیری را والدین، معلم، همکلاسی ها و حتی مردم دوست ندارند.

– در مواقع سختی، دیگران از دانش آموزی که اهل درگیری است، کمتر پشتیبانی می کنند.

– نوجوان عصبی با خلق و خوی آتشین معمولاً بیشتر از بقیه به دفتر مدیر احضار میشود و معلم، هم کلاسی ها و حتی مردم از او ناراضی هستند.

– نوجوانان عصبی و پرخاشگر معمولاً از عزت نفس پایینی برخوردارند و نمی توانند با دیگر هم کلاسی های خود رابطه مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

۷۹- مهارت های کنترل خشم را نام ببرید. (۵ مورد)

– سعی کنید قدری نفس عمیق بکشید و خودتان را آرام کنید. به خاطر داشته باشید که انسان خشمگین فردی نابیناست که نمیتواند تصمیم درستی بگیرد؛

– سعی کنید ده بار صلوات بفرستید و یا از یک تا ده بشمارید؛

– از موقعیت ناراحت کننده دور شوید؛

– اگر آب در دسترس شماست کمی آب بنوشید؛

– به خودتان بگویید من الان خشمگین هستم و این حالت خوبی نیست؛ من نباید اجازه دهم که رفتار دیگران آرامش مرا به هم بریزد؛

– خود را به کار مثبت دیگری سرگرم کنید.

۸۰- تعدادی از عواملی که موجب افسردگی می شود را نام ببرید.

دلهره و اضطراب زیاد، فشار روانی بالا، آسیب های جسمی، بیماری، از دست دادن عزیزان، طلاق و جدایی والدین، شکست در امتحانات، ورشکستگی مالی، قرار گرفتن در یک جو خانوادگی ناراحت کننده، تأخیر در ازدواج به ویژه برای دختران، اعتیاد یکی از نزدیکان یا تغییراتی که به دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد به وجود می آید.

۸۱-مهمترین علائم افسردگی را نام ببرید. (۷ مورد)

-تغییر در خواب و خوراک.

-احساس خستگی شدید و نداشتن انرژی برای انجام کارها.

-سردرد یا احساس درد بدون دلیل جسمانی.

-نداشتن علاقه به انجام فعالیت یا رفت و آمد با دیگران.

-احساس گناه و تقصیر.

-بی توجهی در رسیدگی به ظاهر شخصی.

-تغییرات در شخصیت.

-دشواری در تمرکز.

-احساس نومیدی، بی یابوری و بی ارزشی و بی کفایتی.

-نداشتن احساس رضایت از زندگی و در موارد بسیارحاد میل به خودکشی.

۸۲-منظور از سرما خوردگی روانی را بیان کنید.

افسردگی یکی از اختلالات خلقی (بیماریهای عاطفی) است که در روزگار ماخلیلی از مردم جهان به آن مبتلا میشوند.

۸۳-عوامل ایجاد افسردگی را نام برده و هر یک را توضیح دهید.

۱- وراثت: این بیماری ممکن است که از طریق والدین به وسیله ژن ها به فرزندان منتقل شود.

۲- عوامل روانشناختی: طرز تفکر و نوع برداشتهای ما از مسائل میتواند موجب افسردگی

شود.

۳- عوامل اجتماعی - رفتاری: مانند شکستهای متعدد، از دست دادن شغل یا خانواده،

بیماری، غم شدید و حوادث دردناک

۴- افسردگی فصلی: این نوع از افسردگی ها با شروع یک فصل ممکن است آغاز شود و با

پایان فصل از بین برود.

۸۴-مصرف کننده عاقل کیست؟

یک مصرف کننده عاقل کسی است که درباره کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد، تصمیمات درستی بگیرد.

۸۵-تفاوت نیاز و خواسته را بیان کنید.

نیاز چیزی است که بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم؛ مانند غذا، لباس، سلامتی، خانه، تحصیلات؛ اما خواسته چیزی است که می توانیم از آن صرف نظر کنیم، مانند خرید یک تابلوی نقاشی.

۸۶-خصوصیات یک مصرف کننده عاقل را بیان کنید.

-تفاوت بین نیاز و خواسته های خود را درک می کنید. نیاز چیزی است که بدون آن نمیتوانیم زندگی کنیم؛ مانند غذا، لباس، سلامتی، خانه، تحصیلات؛ اما خواسته چیزی است که می توانیم از آن صرف نظر کنیم، مانند خرید یک تابلوی نقاشی.

درباره خصوصیات کالایی که قصد خریدن آن را دارید، تحقیق می کنید و بعد درباره خریدن یا نخریدن آن تصمیم می گیرید.

-در خریدکردن با دیگران مشورت می کنید.

-به اندازه توان مالی خود خرید می کنید.

-به اولویت ها اهمیت می دهید و توجه می کنید که آیا نیازهای مهم تری دارید که باید پول خود را برای خرید آنها هزینه کنید یا برای خرید آنها در آینده، پس انداز کنید.

-ابتدا قیمت کالاهای مختلف را با هم مقایسه می کنید و بعد اقدام به خرید می کنید.

-به کیفیت کالا و خدمات توجه می کنید.

۸۷-شش گام کلیدی در خریدن کالا و خدمات را به ترتیب فقط نام ببرید.

-تصمیم بگیرید.

-مراکز خرید را شناسایی کنید.

-اطلاعات لازم را درباره کالا یا خدمات مورد نیاز جمع آوری کنید.

-جنس خوب را انتخاب کنید و از افراد مطمئن خرید کنید.

-برنامه خرید را به اجرا گذارید.

-خرید خود را ارزیابی کنید.

۸۸-برای نگهداری از افراد بیمار و ناتوان چه مهارت هایی باید داشته باشیم؟

-سعی کنید بیماری یا مشکل فرد را درک کنید.

-از افراد آگاه کمک بگیرید.

-افراد کم توان یا ناتوان را به انجام برخی از کارها و پذیرش برخی از مسئولیت ها در برابر خود تشویق کنید.

- از محدودیت های خود آگاه شوید.

- صبر و تحمل داشته باشید.

- مراقبت از دیگران با اضطراب، عصبانیت و احساس غم و اندوه همراه است.

- در سختی ها از خداوند کمک بگیرید.

- برای سبک کردن خودتان با دیگران درددل کنید.

۸۹-احترام گذاشتن به دیگران چه پیام هایی دارد؟(۴ مورد)

من انسان با ارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید.

من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند.

من می خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم.

شما حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می کنم.

انسان ها نزد من ارزش دارند.

۹۰- ارزش را تعریف کنید.

هرآنچه که برای یک فرد یا افراد اهمیت دارد، ارزش نام دارد.

۹۱- انواع ارزش را فقط نام ببرید.

- ارزش مادی.

- ارزش احساسی.

- ارزش های شخصی.

- ارزش های دینی.

- ارزش های ابزاری یا ارزش مادی.

- ارزش ذاتی.

- ارزش جهانی.

- ارزش های اخلاقی.

۹۲- انواع ارزش ها را با مثال توضیح دهید.

ارزش ها انواع مختلفی دارند. برخی از چیزها، ارزش مادی دارند و می توان برای آن قیمت تعیین کرد؛ اما برخی از چیزها ارزش احساسی دارند. برای مثال، یک یادگاری از پدر و مادر برای شما ارزش احساسی دارد و فردی دارند و ممکن است که شما حاضر نباشید آن را به هیچ قیمتی بفروشید. این نوع ارزش ها جنبه فردی دارند و به آنها (ارزشهای شخصی) نیز میگویند

«ائمه اطهار» و اولیای خدا یا باورهای دینی، جزء برخی از ارزش ها مانند خدا، پیامبران، «ارزشهای دینی» محسوب می شوند. این نوع از ارزش ها در دنیا بیش از سایر ارزش ها طرفدار دارد. به افراد متدین، باتقوا، نیکوکار و مفید احترام میگذاریم؛ چون برای ما ارزشهای دینی بسیار مهم است.

برخی از چیزها به این علت ارزش دارند که از آنها برای به دست آوردن چیزهای دیگر استفاده میکنیم. به این چیزها «ارزشهای ابزاری یا ارزش مادی» می گویند. برای مثال، پول یک ارزش ابزاری است؛ زیرا مردم از آن به عنوان یک وسیله برای خرید کالا و خدمات از دیگران، استفاده می کنند.

۹۳- معیار های رفتاری را تعریف کنید.

افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام رفتارها برای خودشان مقدار، یا حد و حدودی قائل اند که به آنها «معیارهای رفتاری» می گویند.

۹۴- عوامل موثر درونی در تصمیم گیری را نام ببرید.

احساسات و علائق، باورها و اعتقادات، رشد فکری، ارزشها، اخلاقیات، اطلاعات و تجربیات ما از جمله عوامل فردی هستند که بر تصمیم گیری های ما مؤثرند. به این موارد عوامل مؤثر درونی در تصمیم گیری می گویند.

۹۵- عوامل موثر بیرونی در تصمیم گیری را نام ببرید.

دیدگاه های والدین، بزرگ ترهای فامیل، دوستان، معلمان و رسانه ها، از جمله عوامل اجتماعی اند، که در تصمیم گیری های ما نقش دارند. به این موارد عوامل مؤثر بیرونی در تصمیم گیری می گویند.

۹۶- انواع مختلف تصمیم گیری را نام ببرید.

-تصمیم گیری احساسی.

-تصمیم گیری آنی.

-واگذاری تصمیم گیری به دیگران.

-تصمیم گیری منطقی.

۹۷-تصمیم گیری احساسی را تعریف کنید.

در این نوع از تصمیم گیری، فرد براساس احساسات و علایق خود تصمیم گیری می کند و درباره عواقب تصمیم خود کمتر فکر می کند. تجربه نشان می دهد که تصمیم گیری های احساسی اغلب پیامدهای خوبی ندارند.

۹۸-تصمیم گیری آنی به چه شیوه ای است؟

در این نوع از تصمیم گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می گیرد این نوع تصمیم گیری ها نیز معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد.

۹۹-کدام افراد تصمیم گیری را به دیگران واگذار می کنند؟

افرادی هستند که در تصمیم گیری ناتوان اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. آنها از مسئولیت پذیری می ترسند و می خواهند در صورت شکست، مشکل پیش آمده را به گردن دیگران بیندازند.

۱۰۰-شیوه تصمیم گیری منطقی به چه شکلی است؟

این نوع تصمیم گیری براساس جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه حل های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل براساس معیارهای عاقلانه صورت می گیرد. تصمیم گیری منطقی بهترین نوع تصمیم گیری است.

۱۰۱-مراحل تصمیم گیری منطقی را فقط نام ببرید.

-جمع آوری اطلاعات.

-توجه به همه جوانب.

-توجه به پیامد هر انتخاب.

-بهترین گزینه را انتخاب کنید.

-برنامه عمل را تهیه کنید و آن را به اجرا بگذارید.

-ارزیابی تصمیم و فرایند.

۱۰۲-سفر را تعریف کنید.

بیرون رفتن موقت از محل زندگی خود به مکانی دیگر (روستا، شهر یا کشور خارجی) به قصد انجام یک کار را سفر می گویند.

۱۰۳-مهاجرت را تعریف کنید.

در صورتی که هدف از مسافرت تغییر محل زندگی باشد، به این عمل مهاجرت می گویند.

۱۰۴-انواع سفر را نام ببرید.(۵ مورد)

کسب درآمد، کسب سلامتی و درمان، دیدن اقوام تجارب علمی، زیارت، کسب نشاط روحی، دیدن و خویشاوندان، کسب مهارت های حرفه ای، توسعه مناظر طبیعت، دیدن شهرها و کشورها، دیدن آثار تاریخی .

۱۰۵-دین اسلام برای سفر کردن چه توصیه هایی می کند؟

-داشتن هدف درست از مسافرت.

- پرهیز از مسافرت های انفرادی.

- پیش بینی نیاز های مادی در طول سفر.

- خواندن دو رکعت نماز، خواندن دعا و دادن صدقه قبل از سفر.

- مراعات حال همسفران و برخورد خوب با آنها.

- مواظبت بر خواندن نماز در اول وقت.

- آوردن هدیه و سوغات برای اهل خانه و قدردانی از خداوند متعال به جهت بازگشت توأم با سلامتی از سفر.

۱۰۶-بازدید علمی را تعریف کنید.

در بازدیدهای علمی تعداد شرکت کنندگان محدود است. این بازدیدها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه های درسی دارد. بازدید علمی ممکن است در یک روستا، یک رودخانه، بازدید از یک موزه، بازدید از روستاهای مجاور یا شهر، بازار، کارخانه، طبیعت، حاشیه شهرهای نزدیک و در مواردی از شهرها و مکان های دور صورت گیرد. مکان های مورد بازدید در بازدیدهای علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه های درسی است.

۱۰۷-اردو را تعریف کنید.

نوعی مسافرت دسته جمعی با هدف تفریح، کسب مهارت های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی، زیارت اماکن خاص و یا سیاحت است.

۱۰۸-اهداف بازدید های علمی با اهداف اردو های تفریحی آموزشی را مقایسه کنید.(از هر کدام ۵ مورد)

اهداف اردوهای تفریحی آموزشی	اهداف بازدیدهای علمی
● کسب مهارت های زندگی جمعی و تقویت روحیه همبستگی بین دانش آموزان مناطق مختلف ایران	● مشاهده علمی پدیده ها، فرایندهای طبیعی و تولیدی
● تقویت اعتقادات دینی و ارزش های اخلاقی و اجتماعی در بین دانش آموزان	● مشاهده مکان های فرهنگی، مذهبی، جغرافیایی و اجتماعی و علمی
● تقویت روحیه نظم پذیری، همزیستی و انس و الفت بین دانش آموزان	● تنوع دادن در شیوه تدریس توسط معلمان
● آشنا کردن دانش آموزان با فرهنگ های مختلف مردم ایران، اماکن زیارتی، باستانی و سیاحتی کشور	● آشنایی با منابع متنوع یادگیری در خارج از مدرسه
● تقویت روحیه مسئولیت پذیری، همکاری و مشارکت-جویی	● جمع آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع
● کشف خلاقیت های علمی، هنری، ورزشی و کشف استعداد های نهفته	● افزایش مهارت های اجتماعی و فرصت دادن به دانش آموزان برای بحث و تبادل نظر
● تمرین زندگی ساده و بالا بردن روحیه تحمل و سختی	
● آشنایی با مناطق عملیاتی و تلاش های رزمندگان در طول هشت سال دفاع مقدس	
● تقویت روحیه اعتماد به نفس و زندگی مستقل از خانواده	

پیش‌کننده: فیلد نرادی

مهارت در انجام بازدیدهای علمی و شرکت در آن
● توجه به آداب مسافرت به‌ویژه در بازدیدهای یک روزه و دو روزه خارج از شهر یا مسافرت به شهرها و مناطق دیگر
● نشان دادن روحیه همکاری و سازگاری با دیگران
● پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (کفش مناسب، وعده غذایی، دفترچه یادداشت)
● توجه به مسائل ایمنی در گردش‌های علمی
● جمع‌آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع
● ثبت مشاهدات هنگام بازدید علمی

۱۱۰-مهارت های شرکت در ارو را نام ببرید. (۶ مورد)

مهارت‌های شرکت در اردو
● توجه به آداب مسافرت (استمداد از خداوند، مسافرت به نیت خیر و بدن پاک)
● نشان دادن روحیه سعه صدر، همکاری، مسئولیت‌پذیری، اطاعت و هماهنگی از مسئولان در طول سفر، پرهیز از تک‌روی، اقدامات خودسرانه و بی‌نظمی
● پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (لباس، لوازم بهداشتی، دفترچه بیمه درمانی، کفش مناسب، پول (در حد متعادل))
● احترام به قومیت‌های مختلف مردم ایران و تلاش در پیدا کردن دوست در بین آنها
● تلاش در حفظ سلامت فردی و جمعی
● داشتن تلفن همراه مربیان و نشانی محل اسکان
● رعایت مقررات اردوگاه
● پرهیز از آوردن طلاجات و وسایل گران‌قیمت
● ثبت مشاهدات و خاطرات در طول سفر