

تمام نکته های آمده داخل کادرهای مشخص شده در کتاب درسی (برای نیمسال اول: بخش دوم کتاب صفحه ۳۰ تا ۵۶ کتاب تفکر و سبک زندگی)

- ۱) امام علی (ع) درباره ی هویت فردی و شناخت خود می فرماید: شناخت خود سودمندترین دانش هاست.
- ۲) هویت فردی: مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود.
- ۳) خودآگاهی یعنی: 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.
- ۴) انسان با مطالعه ی صفات دیگران می تواند رفتارهای خود را بشناسد و خودآگاهی خود را بیشتر کند.
- ۵) خداوند در قرآن (سوره زمر آیه ۹) درباره ی مطالعه و یادگیری می فرماید: آیا کسانی که می دانند با آن هایی که نمی دانند برابرنند.
- ۶) کتاب دروازه ای به سوی جهان گسترده ی دانش و معرفت است. کسی که با این دنیای زیبا و زندگی بخش، دنیای کتاب ارتباط ندارد، بی شک از مهمترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. (سخنرانی آیت الله خامنه ای - رهبر انقلاب اسلامی ایران)
- ۷) انتخاب درست هدف، نیمی از موفقیت است.
- ۸) بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد.
- ۹) مدیریت زمان: یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان، استفاده ی درست از فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد. برای استفاده ی بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.
- ۱۰) هدف: به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آن ها برسیم هدف می گویند.
- ۱۱) اهداف سه دسته اند: کوتاه مدت - میان مدت - بلندمدت
- ۱۲) اهداف کوتاه مدت: برخی از اهداف برای یک روز یا یک ماه تنظیم می شود.
- ۱۳) اهداف میان مدت: برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند.
- ۱۴) اهداف بلندمدت: برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می شوند.
- ۱۵) زندگی اگرچه کوتاه است؛ اما طولانی ترین چیزی است که در اختیار ما قرار گرفته است. پس، از آن به درستی استفاده کنید.

۱۶) برنامه ریزی یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف موردنظر، 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؟

۱۷) سبک زندگی: شیوه ای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت بر اساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کنند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می کند. سب زندگی به طور کلی مشخص می کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.

۱۸) جنسیت یک فرد چگونه سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار می دهد؟

۱۹) شرایط محیطی و فرهنگی جامعه چگونه سبک زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار می دهد؟

۲۰) سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می شود؛ اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت و گو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

۲۱) سبک زندگی مردم کشور ما اسلامی - ایرانی است. اسلام مشخص می کند که هر فرد در برابر خود، خانواده، دیگران، طبیعت، خداوند و نقشی که به لحاظ شغلی و جنسیتی باید انجام دهد، چه وظایفی دارد. ایرانی بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران دارد. این آداب و رسوم تحت تأثیر شیوه ی معیشت و باورهای اعتقادی در نواحی جغرافیایی فرق می کند. اسلام و فرهنگ ایران دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می دهند.

۲۲) شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری: به روش ها و شیوه هایی که انسان ها در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند، شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری می گویند. شیوه های رفتاری ممکن است منطقی، مؤدبانه، تهاجمی، پرخاشگرانه، منفعلانه و یا قاطعانه باشد.

۱- درستی یا نادرستی جملات زیر را با علامت (×) مشخص کنید.

- الف) امام علی(ع) درباره ی هویت فردی و شناخت خود می فرمایند: شناخت خود سودمندترین دانش هاست. درست نادرست
- ب) انسان با مطالعه ی صفات دیگران نمی تواند رفتارهای خود را بشناسد و خودآگاهی خود را بیشتر کند. درست نادرست
- پ) کتاب دروازه ای به سوی جهان گسترده ی دانش و معرفت نیست. درست نادرست
- ت) انتخاب درست هدف، نیمی از موفقیت است. درست نادرست
- ث) بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد. درست نادرست
- ج) مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. درست نادرست
- چ) به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آن ها برسیم هدف می گویند. درست نادرست
- ح) اهداف سه دسته اند: کوتاه مدت - میان مدت - بلندمدت. درست نادرست
- خ) اهداف میان مدت: برخی از اهداف برای یک روز یا یک ماه تنظیم می شود. درست نادرست
- د) اهداف بلند مدت: برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند. درست نادرست
- ذ) اهداف کوتاه مدت: برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می شوند. درست نادرست
- ر) زندگی اگرچه کوتاه است؛ اما طولانی ترین چیزی است که در اختیار ما قرار گرفته است. درست نادرست

۲- جاهای خالی را با واژگان مناسب پر کنید.

۱) امام علی(ع) درباره ی هویت فردی و شناخت خود می فرمایند: دانش هاست.

۲) یعنی مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود.

۳) یعنی 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.

۴) انسان با مطالعه ی صفات دیگران می تواند خود را بشناسد و خودآگاهی خود را بیشتر کند.

۵) خداوند در قرآن(سوره زمر آیه ۹) درباره ی مطالعه و یادگیری می فرماید: آیا کسانی که با آن هایی که نمی دانند برابرند.

۶) انتخاب درست هدف، است.

۷) بدون هدف و برنامه، مانند هستی که مقصد مشخصی ندارد.

۸) یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان، استفاده ی درست از فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد. برای استفاده ی بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.

۹) به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آن ها برسیم می گویند.

۱۰) اهداف سه دسته اند: - - بلندمدت

۱۱) اهداف کوتاه مدت: برخی از اهداف برای یا تنظیم می شود.

۱۲) اهداف میان مدت: برخی از اهداف برای و یا تنظیم می شوند.

۱۳) اهداف بلندمدت: برخی از اهداف برای سال، سال و یا سال تنظیم می شوند.

۱۴) زندگی اگرچه کوتاه است؛ اما چیزی است که در اختیار ما قرار گرفته است. پس، از آن به درستی استفاده کنید.

۱۵) یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف موردنظر، برنامه ریزی به شما کمک می کند.

۱۶) شیوه ای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت بر اساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کنند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می کند. سب زندگی به طور کلی

مشخص می کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.

۱۷) سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط مشخص می شود؛ اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت و گو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

۱۸) سبک زندگی مردم کشور ما است.

۳- رابطه ی بین گزینه های زیر را پیدا کنید و با خط به یکدیگر وصل کنید.

- | | |
|---|--|
| الف) شناخت خود سودمندترین دانش هاست. <input type="checkbox"/> | ب) سه دسته اند: کوتاه مدت - میان مدت - بلندمدت. <input type="checkbox"/> |
| ب) هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می شود. <input type="checkbox"/> | ت) دروازه ای به سوی جهان گسترده ی دانش و معرفت است. <input type="checkbox"/> |
| ت) سبک زندگی مردم کشور ما اینگونه است. <input type="checkbox"/> | ث) سبک زندگی مردم کشور ما اینگونه است. <input type="checkbox"/> |
- کتاب سبک زندگی
- سخن امام علی (ع) اسلامی - ایرانی
- اهداف

۴- بهترین گزینه به صورت ■ پُر شود.

۱) به مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود گویند.

- الف) هویت فردی ب) خودآگاهی پ) مدیریت زمان ت) هدف

۲) یعنی 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.

- الف) هویت فردی ب) خودآگاهی پ) مدیریت زمان ت) هدف

۳) یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان، استفاده ی درست از فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد. برای استفاده ی بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.

- الف) هویت فردی ب) خودآگاهی پ) مدیریت زمان ت) هدف

۴) شیوه ای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت بر اساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کنند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می کند. سب زندگی به طور کلی مشخص می کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.

- الف) هویت فردی ب) خودآگاهی پ) شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری ت) سبک زندگی

۵) به روش ها و شیوه هایی که انسان ها در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند، می گویند. ممکن است منطقی، مؤدبانه، تهاجمی، پرخاشگرانه، منفعلانه و یا قاطعانه باشد.

- الف) هویت فردی ب) خودآگاهی پ) شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری ت) سبک زندگی

۶) به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آن ها برسیم می گویند.

- الف) هویت فردی ب) خودآگاهی پ) مدیریت زمان ت) هدف

۷) برخی از اهداف برای یک روز یا یک ماه تنظیم می شود.

- الف) اهداف کوتاه مدت ب) اهداف میان مدت پ) اهداف بلند مدت ت) برنامه هفتگی

۸) برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند.

- الف) اهداف کوتاه مدت ب) اهداف میان مدت پ) اهداف بلند مدت ت) برنامه هفتگی

۹) برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می شوند.

- الف) اهداف کوتاه مدت ب) اهداف میان مدت پ) اهداف بلند مدت ت) برنامه هفتگی

۱۰) اگرچه کوتاه است؛ اما طولانی ترین چیزی است که در اختیار ما قرار گرفته است. پس، از آن به درستی استفاده کنید.

- الف) هویت فردی ب) زندگی پ) مدیریت زمان ت) هدف

۵- به پرشی های زیر پاسخ دهید.

۱) هویت فردی را تعریف کنید.

۲) امام علی (ع) درباره ی هویت فردی و شناخت خود چه می فرمایند؟

۳) خداوند در قرآن (سوره زمر آیه ۹) درباره ی مطالعه و یادگیری چه می فرماید؟

۴) مدیریت زمان را تعریف کنید.

۵) هدف را تعریف کنید.

۶) اهداف چند نوع هستند؟ (انواع هدف را نام ببرید.)

۷) برای هر یک از انواع هدف، یک مثالی بزنید.

۸) برنامه ریزی را تعریف کنید.

۹) چرا سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می شود؟ توضیح دهید.

۱۰) شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری را تعریف کنید.