

بسمه تعالی نمونه سوال جلسه نهم	نمونه سوالات درس : الزامات محیط صفحه ۴۵ تا ۴۸	سال دهم
ردیف	سوالات	
۱	برای کنترل استرس، در محاسبه زمان لازم برای انجام دادن هر کاری چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟	
۲	اگر به نظر شما زمان تعیین شده برای تحویل دادن کاری یا اجرای آن کم است، چگونه باید اقدام کنید؟	
۳	قبل از هر کاری برای برنامه ریزی و زمان بندی آن اقدام کنید. در برابر خواسته های همکاران نه بگویید. در مواجهه با هر پدیده ناخوشایند، به نکات آن نیز توجه کنید. با افراد با و با دوستی کنید. نمودار سازمانی محیط کار خود را از واحد یا بگیرید، تا با محیط کار جدید آشنا شوید. در صورت طولانی شدن استرس با یا مشورت کنید و راه حل بخواهید.	
۴	برای رفع نقاط ضعف خود بهتر است با چه کسانی مشورت کنید؟	
۵	برای شادابی محیط کارتان، چه اقداماتی می توان انجام داد؟	
۶	هنگام ناراحتی یا احساس نگرانی، چه رفتاری مناسب تر است؟	
۷	قبل از اشتغال در یک محیط جدید، چه اقدامی باید انجام دهید؟	
۸	کدام وعده غذایی اهمیتی بیشتری دارد؟	
۹	برای خود در کنار کار چه سرگرمی ای می توانید در نظر داشته باشید؟	
۱۰	هر شب قبل از خواب بهتر است به چه چیزهایی فکر کنید؟	
۱۱	خوردن چه چیزهایی را قبل از خواب توصیه می کنید؟	
۱۲	از گوش دادن به چه آهنگ هایی باید خودداری کنید؟	
۱۳	هر وقت نا امید شدید بهتر است به چه انسانی فکر کنید؟	
۱۴	از نظر تغذیه چه مواردی را باید رعایت کنید .	

حباب ها همیشه قربانی هوای درون خودشان هستند. "افکار امروز" نقش مهمی در "فردای تو دارد" تکرار اشتباه دیگر اشتباه نیست، انتخاب است...