

## اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان خراسان رضوی

### مرحله شهرستانی

### نمونه سوالات مقطع متوسطه اول

#### ۱- کلمه خود مراقبتی چیست ؟

الف ( مراقبت از خود      ب) مراقبت از خانواده      ج ( مراقبت از همسالان      د) همه موارد

#### ۲- خود مراقبتی شامل چه اقداماتی است ؟

الف ( اقداماتی است آموختنی ، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود ، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند .

ب) اقداماتی است که برای پیشگیری از ناخوشی ها است .      ج) همان تحرک بدنی است .      د) هیچکدام

#### ۳- انواع خود مراقبتی را نام ببرید ؟

الف ( جسمی ب) جسمی - روانی - عاطفی - معنوی - مدرسه و جامعه      ج) فقط شامل مراقبت از خود فرد است      د) هیچکدام

#### ۴- کدام یک شامل خود مراقبتی برای نوجوانان نیست ؟

الف ( نماز اول وقت و خواندن قرآن      ب) به طور منظم ورزش کنید

ج) پرهیز از مصرف دخانیات و هر ماده ناشناخته      د) مصرف دخانیات و سیگار مشکل ایجاد نمی کند .

#### ۵- کدام یک جزء استراتژی ناسالم و اختلالات غذا خوردن محسوب می شود ؟

الف ( استفاده از ملین      ب) ورزش شدید برای سوزاندن کالری

ج) استفاده از آمفتامین ها ( قرص های رژیمی با مواد مخدر و محرک ) برای کاهش اشتها      د) همه موارد

#### ۶- مشکلات خواب باعث چه مشکلاتی بر سلامت روان می شود ؟

الف ( احساس      ب) افکار و رفتار      ج ) جسم      د) همه موارد

#### ۷- چرا استفاده از روش حل مسئله یک مهارت مهم برای سلامت است ؟

الف ( عملکرد بهتر در مدرسه      ب) روابط بهتر با دوستان و خانواده

ج) اعتماد به نفس بیشتر و رضایت از زندگی      د) همه موارد

#### ۸- گام سوم در روش حل مسئله چیست ؟

الف ( تعیین راهکار      ب) تعیین هدف      ج) تعیین مشکل      د) تعریف مشکل

#### ۹- در تعیین راه کارها چه مواردی مد نظر می باشد ؟

الف ( کمیت ، قضاوت نکردن ، تنوع      ب) تعریف مشکل      ج) توجه به احساس ، استفاده از فرصت      د) بدبین نبودن

#### ۱۰- تفکر سالم به چه معنی است ؟

الف ( مثبت اندیشی      ب) جست جوی بخش های منفی در هر موقعیت

## اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان خراسان رضوی

(ج) نگاه متعادلی به زندگی و جهان داشته باشیم و لازم نیست حتما خوش بین باشیم . (د) با دوستان دعوا نکنیم

۱۱- کدام یک جزء تله های معمول فکری نیست ؟

الف ( تفکر سیاه و سفید (ب) برچسب زدن (ج) فیلتر ذهنی (د) وسواس جسمی

۱۲- برای رهایی از تله فکری چکار کنیم ؟

الف (تله فکری را شناسایی کنیم (ب) افکار خود را از واقعیت اتفاق افتاده جدا کنیم

(ج) تله فکری را به چالش بکشانیم (د) همه موارد

۱۳- کدام یک جزء آثار خشم کنترل شده نیست ؟

الف ( رفتار نامناسب با اطرافیان (ب) بیماری (ج) تضعیف سیستم ایمنی (د) مشکل خاصی ایجاد نمی شود .

۱۴- کدام یک جزء موارد بروز عصبانیت نیست ؟

الف ( درماندگی (ب) آزرده گی و بی عدالتی (ج) سو استفاده (د) انجام فعالیت بدنی زیاد

۱۵) برای مدیریت خشم چه اقداماتی ضروری است ؟

الف ( توجه به رفتار (ب) تخلیه خشم (ج) توجه به احساس (د) توجه به روش های فکر کردن

۱۶- چه کسانی کمتر در معرض استرس هستند ؟

الف ( فرد تنها (ب) افرادی با میزان در آمد کمتر (ج) افرادی که مسئولیت کمتری دارند (د) جوان تر ها

۱۷- کدام جزء آثار استرس بر فرد نیست ؟

الف ( درد معده ، احساس تهوع (ب) تکرر ادرار ، عرق کردن

(ج) تپش قلب یا ضربان نامنظم (د) رضایت خاطر

۱۸- کدام یک جز برنامه ریزی فردی برای خود مراقبتی نیست ؟

الف ( هدف واضح و مشخص انتخاب کنیم (ب) برنامه ریزی کنیم

(ج) کوچک و محدود فکر نکنیم (د) در رفتارمان از دیگران باز خورد بگیریم

۱۹- خود مراقبتی در مدرسه و جامعه شامل چه مواردی است ؟

الف ( نظارت فردی و مشورت منظم (ب) گفتگوی روزانه با دوستان ، تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیاء مدرسه

(ج) مذاکره منطقی برای رفع نیاز های فردی (د) همه موارد

۲۰- خود مراقبتی روانی شامل چیست ؟

الف) انجام اقدامات لازم جهت کاهش استرس و تنش (ب) مطالعه شاهکار ادبی و هنری

(ج) اختصاص زمان برای رفتن به دامن طبیعت (د) همه موارد

**اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی**

**۲۱- خود مراقبتی جسمی شامل کدام نمی باشد ؟**

- الف ( انجام معاینات ادواری و منظم پیشگیرانه )  
ب) داشتن خواب  
ج) انجام ورزش روزانه  
د) خوردن غذای منظم آماده ( فست فود و ... )

**۲۲- در طول روز چه مقدار سبزی استفاده کنیم ؟**

- الف ( ۵-۳ واحد در روز )  
ب) ۳-۲ واحد  
ج) ۸-۶ واحد  
د) ۲-۱ واحد

**۲۳- نان و غلات شامل چه گروهی می باشد ؟**

- الف ( گندم و جو )  
ب) برنج و ماکارانی  
ج) سیب زمینی  
د) همه موارد

**۲۴- در گروه شیرو لبنیات میزان کدام واحد غذایی اشتباه نیست ؟**

- الف ( سه لیوان دوغ )  
ب) یک و نیم لیوان بستنی  
ج) ( یک و نیم لیوان ماست )  
د) یک و نیم لیوان کره

**۲۵- برای خواب راحت کدام صحیح است ؟**

- الف ( از رختخواب برای مطالعه استفاده کنیم )  
ب) قبل از خواب دوش بگیریم  
ج) در رختخواب به تماشای فیلم مشغول باشیم  
د) همه موارد

**۲۶- کدام فعالیت بدنی هوازی است ؟**

- الف ( شنا ، فوتبال ، دوچرخه سواری )  
ب) ( وزنه برداری ، دمبل ، بارفیکس )  
ج) کوهنوردی ، دویدن ، ژیمناست  
د) همه موارد

**۲۷- برای جلوگیری از استرس کوتاه مدت چه اقداماتی مفید است ؟**

- الف ( پیاده روی )  
ب) بازی های ویدئویی  
ج) وقت گذراندن با دوستان و خانواده  
د) همه موارد

**۲۸- تفکر قبل از انجام هر کار جز کدام یک از انواع خود مراقبتی است ؟**

- الف) خود مراقبتی عاطفی  
ب-) خود مراقبتی روانی  
ج) خود مراقبتی اجتماعی  
د) خود مراقبتی معنوی

**۲۹- دومین گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی کدام است ؟**

- الف) هدف خود را تعیین کنیم  
ب) میزان رسیدن به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم  
ج) زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام مشخص کنیم

د) در صورت لزوم یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم

۳۰- در طول روز باید چند واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کنیم؟

الف) ۲ واحد      ب) ۳ واحد      ج) ۱ واحد      د) ۴ واحد

۳۱- هر واحد شیر و لبنیات در هرم غذایی معادل است با:

الف) ۱ لیوان شیر، ۶۰-۴۵ گرم بنیر معمولی      ب) ۲/۴ لیوان کشک، ۱ لیوان دوغ  
ج) ۱ لیوان بستنی، ۷۰ گرم بنیر معمولی      د) ۱/۴ لیوان کشک، ۲ لیوان بستنی

۳۲- در طول روز باید چند واحد از گروه گوشت و تخم مرغ مصرف نماییم؟

الف) ۳-۴ واحد      ب) ۲-۴ واحد      ج) ۲-۳ واحد      د) ۱-۳ واحد

۳۳- هر واحد گروه گوشت و تخم مرغ در هرم غذایی معادل است با:

الف) ۳ عدد تخم مرغ یا ۸۰ گرم انواع گوشت معادل ۳ قوطی کبریت  
ب) نصف ران یا یک سوم سینه مرغ، دو تکه مرغ  
ج) ۲ عدد تخم مرغ یا ۶۰ گرم انواع گوشت معادل ۲ قوطی کبریت  
د) ۱ تکه ماهی به اندازه یک کف دست و یک ران کامل مرغ

۳۴- روش درست کنترل وزن چیست؟

الف) به اندازه کافی غذا نخوردن      ب) ورزش شدید برای سوزاندن کالری  
ج) استفاده از قرص و داروهای رژیمی      د) به کار گیری رژیم های توصیه شده توسط افراد متخصص

۳۵- کدامیک از جملات زیر نادرست است؟

الف) ورزش می تواند عملکرد سیستم قلبی عروقی را افزایش دهد  
ب) رژیم غذایی در مقایسه با ورزش اثر مثبت بیشتری بر سلامت روانی ما دارد  
ج) ورزش باعث افزایش سطح انرژی بدن می شود  
د) ورزش می تواند افسردگی های خفیف را درمان کند

۳۶- کدامیک جز مشکلات خواب است؟

الف) کمتر از ۳ دقیقه در رختخواب دراز کشیده و خواب تان می برد  
ب) مشکلی در تداوم خواب ندارید  
ج) خواب زیاد یا تمایل به چرت زدن در طول روز  
د) هیچکدام

۳۷- مشکلات خواب می تواند آثار منفی بر سلامت روانی ما داشته باشد زیرا بر .... تأثیر می گذارد

الف) احساس ، افکار و رفتار (ب) جسم و روح (ج) احساس و رفتار (د) جسم و رفتار و احساس

۳۸- کدام جمله صحیح نیست ؟

الف ( دوساعت قبل از خواب کافیین مصرف نکنیم (ب) قبل از خواب ورزش نکنیم  
ج ( اگر تا نیم ساعت خوابمان نبرد بهتر است از جایمان بلند شویم (د) اگر مشکل خواب داریم در طول روز چرت نزنیم

۳۹- گام دوم برای حل یک مسئله چیست ؟

الف ( تعریف مشکل (ب) تعیین مشکل (ج) تعیین راه حل (د) تعیین اهداف  
۴۰- این سوال از خود جز کدام یک از گام های ضروری حل مسئله می باشد ؟ «موانع کار من چه هستند؟»

الف ( تعیین مشکل (ب) بررسی پیشرفت کار (ج) تعریف مشکل (د) تعیین راه حل

۴۱- مشخص کنید که قضاوت نکردن جز کدامیک از گام های حل مسئله است ؟

الف ( تعیین راه حل (ب) تعیین اهداف (ج) انتخاب یک راه حل (د) تعیین مشکل

۴۲- داشتن این تفکر که خبر بد در زندگی مدام تکرار می شود انسان را به سمت .... می برد ؟

الف) تفکر سیاه و سفید (ب) تفکر منفی (ج) کلی گویی (د) غیب گویی

۴۳- برچسب زدن یعنی:

الف) در نظر گرفتن چیزها به شکل درست یا غلط ، خوب یا بد

ب) یک اشتباه کوچک را یک شکست جبران ناپذیر تصور می کنید

ج) نتیجه گیری زود هنگام در مورد تفکر دیگران

د) داشتن این تفکر که تجربه بد در زندگی مدام تکرار می شود

۴۴- عصبانیت :

الف) یک نقص یا ضعف است (ب) پرخاشگری است (ج) یک واکنش هیجانی است (د) هیچکدام

۴۵- کدام جمله صحیح نیست ؟

الف) خشم های شدید می تواند مفید و سازنده باشد

ب) گاهی اوقات خشم ، متناسب و مفید است

ج) وقتی خشم برای مدت طولانی ادامه پیدا کند ، جسم و روان ما را تحت تأثیر قرار می دهد

د) وقتی خیلی خشمگین می شویم ، بیشتر امکان دارد که دست به عملکرد های غیر منتظره بزنیم

اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی

۴۶- چه وضعیتی است که می خواهیم چیز مهمی را به دست بیاوریم اما چیز دیگری مانع موفقیت های ما می شود جز کد اکمیک از دلایل بیرونی خشم است ؟

الف) آزردهی (ب) بی عدالتی (ج) درماندگی (د) عدالت

۴۷- سه راه کلی برای کنترل خشم چیست ؟

الف) آرام سازی ، مدیریت افکار ، حل مسئله

ب) جرأت مندی ، بدون خشن بودن ، همدلی ، آرام سازی

ج) توجه به احساس ها ، توجه به روشن فکر کردن ، توجه به رفتارها

د) توجه به احساس ها ، مدیریت افکار ، جرأت مندی ، بدون خشن بودن

۴۸- کدام جمله صحیح است ؟

الف) سلامت روانی بر اساس افکار و واکنش جسمی تعیین می شود

ب) سلامت روانی بر اساس افکار و احساس ما تعیین می شود

ج) سلامت روانی بر اساس افکار و رفتار ما تعیین می شود

د) سلامت روانی بر اساس افکار ، احساس ها ، رفتارها و واکنش جسمی ما تعیین می شود

۴۹- کدام جمله صحیح نیست ؟

الف) ویروس HIV فقط در گلبول سفید زنده می ماند

ب) ویروس HIV فقط درخو و ترشحات بدن و گلبول سفید وجود دارد

ج) ویروس HIV در خارج از بدن در بدن در مدت کوتاهی از بین می رود

د) ویروس HIV در اثر حرارت ، الکل و مواد ضد عفونی کننده به راحتی از بین می رود .

۵۰- راه هایی که HIV از طریق آن منتقل می شود؟

الف) غذا خوردن ، آشامیدن ، و با استفاده از قاشق و چنگال و لیوان (ب) اشک و بزاق

ج) توسط حشرات و حیوانات یا نیش پشه (د) تزریق خون و هر جسم تیز و برنده که با خون تازه آلوده باشد

۵۱- خود مراقبتی یعنی :

الف- مراقبت از خود و حفظ شادابی و سلامت ب-انجام کارهای روزمره کوچکی که زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم

ج-موارد الف و ب صحیح است د-هیچ کدام

۵۲- کدام یک از فعالیت های زیر خود مراقبتی محسوب می شوند ؟

اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی

الف- ورزش روزانه ، داشتن خواب و استراحت کافی

ب-ارتباط خوب با خانواده و دوستان

ج-محافظت از روان خود و آموزشی مراقبت به اطرافیانمان

د-همه موارد

### ۵۳-خود مراقبتی معنوی شامل :

الف-اختصاص زمانی از روز برای علادت و نیایش و تلاوت و شنیدن آیات قران

ب-شکرگزاری نعمت های الهی ، احساس ارزش ، خود بینی و امید

ج-شناسایی و استفاده از روش هایی به منظور فهم بیشتر مطالب درسی

د-موارد الف و ب

### ۵۴-خود مراقبتی اجتماعی یعنی :

الف-انجام مناسک دینی و مذهبی

ب-تعیین حد و مرز خود با دوستان ، اولیاء مدرسه و ...

ج-عضویت در تشکل های دانش آموزی مدرسه و همکاری با برنامه های ارتقاء سلامت مدرسه

د-موارد ب و ج

### ۵۵-مهمترین بخش خود مراقبتی روانی چیست ؟

الف- مطالعه آثار ادبی و هنری

ب- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

ج- تفکر قبل از انجام هر کار

د-هیچ کدام

### ۵۶-گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی به ترتیب کدام است ؟

الف- تعیین هدف ، ارزیابی ، کسب مهارت های لازم برای خود مراقبتی

ب-تعیین هدف ، مشخص کردن زمان انجام فعالیت های مورد نظر ، برداشتن گام های کوچک برای شروع ، استفاده از یادآورها ، رسم نمودار تحقق اهداف ، کسب مهارت های لازم برای خود مراقبتی ، ارزیابی

ج-نیاز به برنامه ریزی خاصی نداریم و در هر شرایطی می توانیم مراقب خودمان باشیم

د-همه موارد

### ۵۷-کدام موارد جزء فرمان های خود مراقبتی برای نوجوانان نیست ؟

الف- نماز اول وقت ، تغذیه و ورزش منظم ، استراحت کافی ، کنترل منظم سلامت خود

ب-کاهش ترس و اضطاب از خود ، شستن دست ها ، آگاهی از محیط اطرافمان ، در میان گذاشتن همه مسائل با پدر و مادر خود .

ج-ارتباط خیلی نزدیک با دوستانمان ، در مواردی که به مشکل برخورد می کنیم فقط از دوستانمان کمک بگیریم سعی کنیم ابتدا همه چیز را بدون مشورت تجربه کنیم

د-موارد a و b

اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی

## ۵۸- چرا گروه های غذایی را به صورت هرم غذایی نشان می دهند ؟

الف- چون زیباتر است

ب چون به ما پیام می هد از چه غذاهایی استفاده کنیم

ج-قسمت هایی که بزرگتر است یعنی آن مواد را باید بیشتر بخوریم و قسمت هایی که کوچکتر است یعنی آن مواد را کمتر بخوریم

د-قسمت هایی که بزرگتر است یعنی آن مواد را باید کمتر بخوریم و قسمت هایی که کوچکتر است یعنی آن مواد را بیشتر بخوریم

## ۵۹- آیا استفاده از هر نوع رژیم غذایی مجاز است ؟

الف- بله - اگر اضافه وزن داشته باشیم می توانیم از هر نوع رژیم غذایی استفاده کنیم

ب خیر - رژیم غذایی اشتباه می تواند منجر به احساس افسردگی ، عدم تمرکز ، کاهش انرژی و خستگی شود

ج-احساس ناراحتی فرد در رژیم های غذایی اشتباه موجب می شود ، فرد به سختی به رژیم غذایی خود ادامه دهد .

د-موارد b و c

## ۶۰- روش های نادرست اضافه وزن کدام است ؟

الف- به اندازه کافی غذا نخوردن ، ورزش شدید ، استفاده از قرص ها و داروهای رژیمی

ب مشورت با افراد متخصص در زمینه ورزش

ج-مشورت با افراد متخصص در زمینه تغذیه

د-تنظیم زمان خواب و استراحت

## ۶۱- ورزش می تواند :

الف- افسردگی های خفیف را درمان کند

ب ترس و اضطراب افراد را کاهش دهد

ج-حتی هنگام تماشای تلویزیون می توانیم ورزش های سبکی را انجام دهیم

د-از زمان زنگ تفریح نیز می توانیم برای ورزش استفاده کنیم

## ۶۲- فعالیت های بدنی هوازی آنهايي هستند که :

الف- همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندام ها موجب تقویت سیستم قلب و عروق و تنفس می شوند .

ب موجب افزایش نیاز به مصرف اکسیژن توسط سلول های عضلانی می شوند

ج-تعداد ضربان قلب و تنفس در واحد زمان ( یک دقیقه ) بیشتر می شود

د-همه موارد

**اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی**



## ۶۳- کدام جمله نادرست است ؟

الف- آثار مفید فعالیت بدنی متوسط در پیشگیری از بیماری ها و سلامت زمانی ایجاد می شود که حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد .

ب- ضروری است سه روز در هفته ، فعالیت بدنی شدید بخشی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه باشد

ج- ضروری است دو روز در هفته فعالیت بدنی شدید بخشی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه باشد .

د- فعالیت بدنی شدید فعالیتی است که به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن شدید نمی تواند به راحتی صحبت کند و قادر نیست بیش از ۳ یا ۴ کلمه را پشت هم ادا کند

## ۶۴- چرا شروع یا تداوم یک برنامه ورزشی برای برخی از افراد سخت است ؟

الف- زیرا از ورزش لذت نمی برند

ب- چون وقت ندارند

ج- زیرا بعضی وقت ها برای سریع تر لاغر شدن بیش از حد ورزش می کنند

د- موارد الف و ج

## ۶۵- برای زندگی سالم کدام گزینه مناسب تر است ؟

الف- یافتن راه هایی برای بهبود عادت ها ی تغذیه ای و ورزشی و خود مراقبتی

ب- وقتی به اهداف کوچکی که تعیین کرده ایم رسیدیم به خودمان پاداش دهیم

ج- دوستان و خانواده هامان را در برنامه هایمان شریک کنیم ی

د- همه موارد

## ۶۶- سالم زندگی کردن یعنی :

الف- هیچ بیماری نداشته باشیم

ب- میانه روی ، تعادل و انعطاف در امور مختلف زندگی

ج- حتی یک ذره تلاش برای استفاده از مواد غذایی سالم و ورزشی بسیار مفید است

د- موارد ب و ج

## ۶۷- اثرات خواب بر روی سلامت کدام است ؟

الف- مشکلات خواب بر سلامت روان تاثیر دارد

ب اگر خواب ما راحت نباشد ممکن است احساس آزرده گی ، بدخلقی ، اضطراب و نگرانی داشته باشیم

ج- مشکلات خواب می تواند تمرکز ، تفکر منطقی یا تصمیم گیری ما را در روز بعد دچار اختلال کند

د- همه موارد

## ۶۸- در مورد مصرف قرص های خواب آور کدام مورد درست می باشد ؟

الف- می توانیم از قرص های خواب آور هر زمان اراده کردیم استفاده کنیم

ب نمی توانیم از قرص های خواب آور استفاده کنیم زیرا برخی از آنها اعتیاد آورند

ج-بدون تجویز پزشک نمی توانیم از آنها استفاده کنیم

د-موارد ب و ج

## ۶۹-راهنمای داشتن خواب خوب شبانه شامل :

الف - ساعت قبل از خواب بهتر است از کافئین استفاده نکنیم

ب - ۴ ساعت قبل از خواب ورزش کردن مفید است

ج-اگر تا نیم ساعت خوابمان نبرد بهتر است از جایمان بلند شویم و یک کار آرامبخش انجام دهیم

د-همه موارد

## ۷۰-در صورتیکه افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می شوند :

الف- از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم یا روی یک کاغذ بنویسیم سپس به رختخواب برویم

ب -از رختخواب خارج شویم و فعالیتی مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام دهیم

ج-می توانیم داخل رختخواب مطالعه کنیم یا فعالیت دیگری انجام دهیم

د-داخل رختخواب سعی کنیم ذهنمان را منحرف کنیم و سعی کنیم بخوابیم

## ۷۱-فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن ؟

الف- نباید بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد

ب -بین ۱۵ الی ۳۰ دقیقه طول بکشد

ج- دقیقه طول بکشد

د-مهم نیست که چقدر بعد از به رختخواب رفتن بخوابیم

## ۷۲-اگر نتوانیم مسائلی که برایمان پیش می آید حتی مسائل کوچک را حل کنیم :

الف- در طول زمان می توانید بر سلامت ما تاثیر بگذارد

ج-گزینه الف و ب

د-به مرور زمان فراموش می شود و مشکلی پیش نمی آید

## ۷۳-ترتیب گامهایی که برای حل مساله بر می داریم باید چگونه باشد ؟

الف- تعریف مشکل ، تعیین مشکل ، تعیین راه حل ، تعیین اهداف ، انتخاب راه حل ، اجرای راه حل انتخابی، ارزیابی

ب -تعیین مشکل ، تعریف مشکل ، تعیین اهداف ، تعیین راه حل ، انتخاب یک راه حل ، اجرای راه حل انتخاب شده ، بررسی پیشرفت کار

ج-تعریف مشکل ، تعیین اهداف ، اجرای هدف، ارزیابی

د-تعیین مشکل ، تعیین راه حل ، انتخاب راه حل ، اجرای راه حل

## ۷۴-مزایای حل مساله کدام اند ؟

الف- عملکرد بهتر ، روابط بهتر با دیگران ، اعتماد به نفس بیشتر و در نهایت رضایت بیشتر از زندگی

**اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی**

ب-مزایای خاصی ندارد

ج-ما می توانیم بر دیگران حکومت کنیم

د-هیچ کدام

#### ۷۵-در تعریف مشکل باید چگونه باشیم ؟

الف- دقیق باشیم

ب-حقیقت نگر باشیم

ج-بدبین نباشیم

د-همه موارد

#### ۷۶-مهنّا از امکان خرید کامپیوتر ندارد ، بهتر است مشکل خود را اینگونه بیان کند :

الف- چطور می توانم پول کافی برای خرید کامپیوتر را به دست بیاورم

ب-چطور می توانم به کامپیوتر دسترسی پیداکنم

ج-خیلی دلم می خواهد یک کامپیوتر داشته باشم اما پول خرید آن را ندارم

د-من چقدر بد شانسم که کامپیوتر ندارم

#### ۷۷-منظور از فرمول SMART در تعیین اهداف در حل مساله چیست ؟

الف- یعنی اهداف ما مشخص ، قابل اندازه گیری ، قابل دستیابی ، واقع گرایانه و با زمان بندی مشخص باشد ر را به دست بیاورم

ب-یعنی به طو رآگاهانه و هوشمندانه اهداف را تعیین کنیم

ج-موارد الف و ب

د- هیچ کدام

#### ۷۸-منظور از انتخاب یک راه کار مناسب در حل مساله این است که :

الف- بهترین کار را انتخاب کنیم

ب- راه کاری که بیشترین مزایا را داشته باشد انتخاب کنیم

ج-راه کاری که کمترین معایب را داشته باشد انتخاب کنیم

د-راه کاری که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد انتخاب کنیم

#### ۷۹-بهترین سوال از خودمان برای انتخاب یک راه حل این است که :

الف- آیا دیگران با آن موافقتند

ب-آیا راه حلی که انتخاب کرده ام به من کمک می کند به اهدافم برسم و مساله ام را حل کنم

ج-آیا من به تنهایی می توانم آن را انجام دهم

د-طرح سوال خیلی اهمیت ندارد

#### ۸۰-ویژگی های یک راه کار خوب کدام است ؟

الف- قابل اجرا و متناسب با توان و امکاناتمان باشد

**اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی**

ب-مارا به هدفمان برساند هر چند که بیشتر از زمان تعیین شده طول بکشد

ج-میزان هزینه ای که برایش انجام می دهیم مهم نیست فقط مهم این است که به هدفمان برسیم  
ج-فقط برایمان سود داشته باشد .

### ۸۱-بررسی پیشرفت کار در حین حل مساله به ما نشان می دهد که :

الف- آیا کار را درست انجام داده ایم یا خیر      ب-آیا به هدفمان در حال نزدیک شدن هستیم یا دور شدن  
ج-آیا اوضاع طبق برنامه پیش می رود یا خیر      د-همه موارد

### ۸۲-پارسا افکار ناراحت کننده ای دارد ، او دائم بر جنبه های منفی مشکلی که دارد تمرکز می کند اگر شما جای او بودید چه کاری انجام می دادید؟

الف- از الگوی تفکر سالم استفاده می کنیم یعنی جست و جوی بخش های مثبت ، منفی و خنثی در مورد آن موضوع و نگاهی متعادل به مساله پیدا کنیم .  
ب-سعی می کنیم خوش بین باشیم

ج-سعی می کنیم نکات منفی را با خودمان دائما تکرار کنیم تا درس عبرت شود  
د-سعی می کنیم با گریه کردن و پرخاشگری خودمان را آرام کنیم .

### ۸۳-در درگیری فکری کلی گویی:

الف- فرد از عبارت هایی مثل " همیشه " و " هیچ " استفاده می کند

ب-فرد کلیات یک مساله را در نظر می گیرد

ج-فرد به دنبال یک راه حل کلی است

د-در کل فرد سعی می کند افکارش را به طور کلی با دیگران درمیان بگذارد .

### ۸۴-سارا یک رژیم غذایی را شروع کرده است . به مهمانی دعوت می شود و وسوسه می شود که یک تکه کیک بخورد . بعد با خود می گوید حالا که برنامه غذایی ام شکست خورده فرقی نمی کند که تمام کیک را هم بخورم .سارا دارای چه نوع تفکری است ؟

الف- کلی گویی      ب-تفکر منفی      ج-تفکر سیاه و سفید      د-هیچ کدام

### ۸۵-دوست صدرا از کنارش عبور می کند و با او احوالپرسی نمی کند . صدرا با خودش می گوید چقدر بی ادب است عمدا به من سلام نکرد . به نظر شما صدرا دارای چه نوع تفکری است ؟

الف- تفکر منفی      ب-برچسب زدن      ج-غیب گویی      د-هیچ کدام

### ۸۶-ملینا در مدت ۳ روز باید پروژه ی سختی را به معلمش تحویل دهد . ظاهرا کار مشکلی است چه نوع تفکری به او در موفقیت در کارش کمک می کند ؟

الف- استفاده از عبارت های بایدی      ب-غیب گویی      ج-کلی گویی      د-هیچ کدام

۸۷-بهترین روش برای ار بین بردن یک درگیری فکری اینست که :

الف- درگیری های فکری را شناسایی کنیم

ب-درگیری های فکری را مانند یک دانشمند با روش های موثر بررسی کنیم

ج-موارد a و b

د-هیچ کدام

۸۸-ابراهیم تصمیم گرفته در افکار خود تعادل داشته باشد. اگر دوستش از کنارش رد شد و به او سلام نکرد چه راه کاری مفید است ؟

الف- به روی او نیاورد و برخورد معمول خود را ادامه دهد

ب-با خود بگوید سلام نکردن دوستم ممکن است دلایل خاصی داشته است تا دیدار بعدی صبر می کنم و از خود او سوال می کنم

ج-سکوت می کند و به او بی محلی می کند

د-همانکاری که دوستش کرد انجام می دهد .

۸۹-تفاوت عصبانیت با پر خاشگری در چیست ؟

الف- خشم احساسی است که باعث می شود از خودمان دفاع کنیم ، حمله کنیم یا انتقام بگیریم

ب-هیچ فرقی با یکدیگر ندارد

ج-عصبانی شدن یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است و به ما می گوید چیزی یا کسی مانع رسیدن ما به هدفمان شده یا به نحوی به ما آسیب رسانیده است .

د-موارد الف و ج صحیح است

۹۰-طریقه ابراز خشم به چه عواملی بستگی دارد؟

الف- جنسیت                      ب-فرهنگ                      ج-باورهای مذهبی                      د-هر سه مورد

۹۱-معصومه دارای علائمی همچون درگیری با دوستانش ، اعتماد به نفس پایین ، اضطراب و مقاومت کم در برابر بیماری ها است . احتمال می دهید او چه مشکلی دارد ؟

الف- بیماری قلبی                      ب-خشم کنترل نشده                      ج-مشکلات خانوادگی                      د-همه موارد

۹۲-چه زمانی خشم به مشکل تبدیل می شود؟

الف- وقتی خیلی شدید باشد و به دفعات تکرار شود                      ب-وقتی روابط ما را بر هم بزند

ج-خیلی طول بکشد و منجر به ابراز خسونت شود                      د-هر سه مورد صحیح است

۹۳-علی منتظر دوستش است و دوستش هنوز سر قرار نیامده است . کدام نوع تفکر موجب آرام شدن خشمش می شود ؟

اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی

الف- برای وقت من ارزشی قائل نبوده است      ب-همیشه عادت دارد سر قرار دیر برسد

ج-شاید مشکلی برایش پیش آمده باشد اول باید دلایلش را بشنوم      د-دفعه بعد مثل خودش رفتار می کنم

#### ۹۴-کنترل خشم یعنی :

الف- حل مساله      ب-احساسی رفتار نکردن

ج-یاد گرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین تری عصبانی شویم      د-هر سه مورد صحیح می باشد .

#### ۹۵-در همدلی ما :

الف- با دیگران درد دل می کنیم      ب-به صحبت دیگران خیلی اهمیت نمی دهیم

ج-موقعیت دیگران را درک می کنیم      د-هیچ کدام

#### ۹۶-جرات مندی به معنای :

الف- رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود است      ب-رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود نیست

ج-یاد گرفتن اینکه چطور احساس های خود را صادقانه و با دقت منتقل کنیم      د-موارد ب و ج

#### ۹۷-تفاوت میان واژه ایدز و اچ آی وی در :

الف- تفاوتی با یکدیگر ندارند

ب-اچ آی وی نام ویروسی است که فرد را مبتلا می کند و ایدز زمانی است که ویروس فعال می شود و علائم بیماری بروز پیدا می کند

ج-این دو واژه ربطی به یکدیگر ندارند

د-هیچ کدام

#### ۹۸-عامل بیماری ایدز ویروسی است که :

الف- گلبول های قرمز را درگیر می کند      ب-گلبول های سفید را درگیر می کند

ج- استخوان ها را درگیر می کند      د-ریه های را درگیر می کند

#### ۹۹-راه های ورود ویروس بیماری ایدز :

الف- تزریق خون و فراورده های خونی      ب-ارتباط جنسی با فرد مبتلا

ج-از راه مادر مبتلا به کودک      د-همه موارد

#### ۱۰۰-راه هایی که اچ آی وی از طریق آن ها منتقل نمی شود شامل :

الف- نشستن در کنار یکدیگر      ب-غذا خوردن و استفاده از ظروف یکدیگر

ج-از طریق عطسه ، سرفه ، حمام ، توالت و استخر های مشترک      د-همه موارد

**اولین رقابت های علمی-بهداشتی سفیران سلامت دانش آموزان استان خراسان رضوی**

### ۱۰۱- در بیماری ایدز ویروس اچ آی وی :

الف- مستقیماً فرد را بیمار می کند

ب- در داخل گلبول سفید مستقر شده و توان گلبول سفید برای مقابله با میکروب هایی که وارد بدن می شوند را می گیرد

ج- ویروس موجب از بین رفتن سیستم عصبی می شود

د- هیچ کدام

### ۱۰۲- راه های محافظت در برابر بیماری ایدز :

الف- عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مشترک

ب- پرهیز از مصرف مواد مخدر ، محرک و روانگردان

ج- وفاداری به همسر

د- هر سه مورد

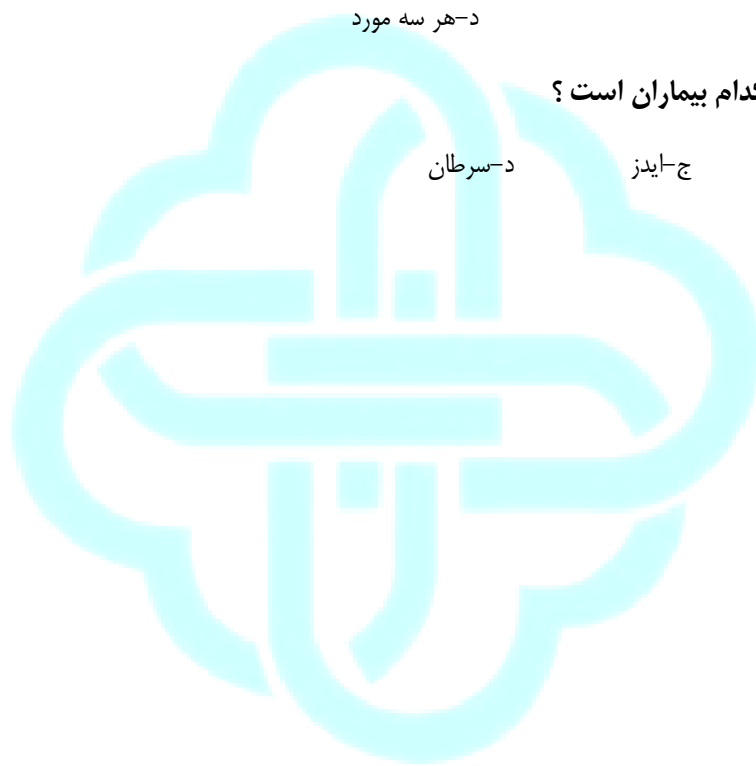
### ۱۰۳- روبان قرمز نشانه جمعیت کدام بیماران است ؟

الف- تالاسمی

ب- هیپاتیت

ج- ایدز

د- سرطان



### پاسخنامه سوالات متوسطه اول

شماره	الف	ب	ج	د
۱				
۲				

				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵
				۱۶
				۱۷
				۱۸
				۱۹
				۲۰