

سوالات سفیران سلامت متوسطه اول

- ۱- خود مراقبتی یعنی :
- a. مراقبت از خود و حفظ شادابی و سلامت
 - b. انجام کارهای روزمره کوچکی که زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم
 - c. موارد a و b صحیح است
 - d. هیچ کدام
- ۲- کدام یک از فعالیت های زیر خود مراقبتی محسوب می شوند ؟
- a. ورزش روزانه ، داشتن خواب و استراحت کافی
 - b. ارتباط خوب با خانواده و دوستان
 - c. محافظت از روان خود و آموزشی مراقبت به اطرافیانمان
 - d. همه موارد
- ۳- کدام یک از فعالیت های زیر خود مراقبتی محسوب می شوند ؟
- a. ورزش روزانه ، داشتن خواب و استراحت کافی
 - b. ارتباط خوب با خانواده و دوستان
 - c. محافظت از روان خود و آموزشی مراقبت به اطرافیانمان
 - d. همه موارد
- ۴- مهمترین بخش خود مراقبتی روانی چیست ؟
- a. مطالعه آثار ادبی و هنری
 - b. اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
 - c. تفکر قبل از انجام هر کار
 - d. هیچ کدام
- ۵- مهمترین بخش خود مراقبتی روانی چیست ؟
- a. مطالعه آثار ادبی و هنری
 - b. اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
 - c. تفکر قبل از انجام هر کار
 - d. هیچ کدام
- ۶- مهناز امکان خرید کامپیوتر ندارد ، بهتر است مشکل خود را اینگونه بیان کند :
- a. چطور می توانم پول کافی برای خرید کامپیوتر را به دست بیاورم
 - b. چطور می توانم به کامپیوتر دسترسی پیداکنم
 - c. خیلی دلم می خواهد یک کامپیوتر داشته باشم اما پول خرید آن را ندارم
 - d. من چقدر بد شانسم که کامپیوتر ندارم
- ۷- منظور از انتخاب یک راه کار مناسب در حل مساله این است که :
- a. بهترین کار را انتخاب کنیم
 - b. راه کاری که بیشترین مزایا را داشته باشد انتخاب کنیم
 - c. راه کاری که کمترین معایب را داشته باشد انتخاب کنیم
 - d. راه کاری که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد انتخاب کنیم
- ۸- منظور از انتخاب یک راه کار مناسب در حل مساله این است که :
- a. بهترین کار را انتخاب کنیم
 - b. راه کاری که بیشترین مزایا را داشته باشد انتخاب کنیم
 - c. راه کاری که کمترین معایب را داشته باشد انتخاب کنیم
 - d. راه کاری که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد انتخاب کنیم

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

- a. آیا کار را درست انجام داده ایم یا خیر
- b. آیا به هدفمان در حال نزدیک شدن هستیم یا دور شدن
- c. آیا اوضاع طبق برنامه پیش می رود یا خیر
- d. همه موارد

۱۰- 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 ؟

- a. تفکر منفی
- b. برجسب زدن
- c. غیب گویی
- d. هیچ کدام

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

- a. برای وقت من ارزشی قائل نبوده است
- b. همیشه عادت دارد سر قرار دیر برسد
- c. شاید مشکلی برایش پیش آمده باشد اول باید دلایلش را بشنوم
- d. دفعه بعد مثل خودش رفتار می کنم

۱۲- در همدلی ما :

- a. با دیگران درد دل می کنیم
- b. به صحبت دیگران خیلی اهمیت نمی دهیم
- c. موقعیت دیگران را درک می کنیم
- d. هیچ کدام

۱۳- راه های ورود ویروس بیماری ایدز :

- a. تزریق خون و فراورده های خونی
- b. ارتباط جنسی با فرد مبتلا
- c. از راه مادر مبتلا به کودک
- d. همه موارد

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

- a. نشستن در کنار یکدیگر
- b. غذا خوردن و استفاده از ظروف یکدیگر
- c. از طریق عطسه ، سرفه ، حمام ، توالت و استخر های مشترک
- d. همه موارد

۱۵- چه زمانی خشم به مشکل تبدیل می شود؟

- a. وقتی خیلی شدید باشد و به دفعات تکرار شود
- b. وقتی روابط ما را بر هم بزند
- c. خیلی طول بکشد و منجر به ابراز خشونت شود
- d. هر سه مورد صحیح است

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

- a. درگیری های فکری را شناسایی کنیم
- b. درگیری های فکری را مانند یک دانشمند با روش های موثر بررسی کنیم
- c. موارد a و b
- d. هیچ کدام

۱۷- 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؟

- a. 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 .
- b. سعی می کنیم خوش بین باشیم
- c. سعی می کنیم نکات منفی را با خودمان دائما تکرار کنیم تا درس عبرت شود
- d. سعی می کنیم با گریه کردن و پرخاشگری خودمان را آرام کنیم .

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

- a. آیا دیگران با آن موافقت
- b. آیا راه حلی که انتخاب کرده ام به من کمک می کند به اهدافم برسم و مساله ام را حل کنم
- c. آیا من به تنهایی می توانم آن را انجام دهم
- d. طرح سوال خیلی اهمیت ندارد

۱۹- در تعریف مشکل باید چگونه باشیم ؟

- a. دقیق باشیم
- b. حقیقت نگر باشیم
- c. بدبین نباشیم
- d. همه موارد

۲۰- اگر نتوانیم مسائلی که برآیمان پیش می آید حتی مسائل کوچک را حل کنیم :

- a. در طول زمان می توانید بر سلامت ما تاثیر بگذارد
- b. در انتها احساس درماندگی یا حتی افسردگی و ناامیدی خواهیم کرد
- c. گزینه a و b
- d. به مرور زمان فراموش می شود و مشکلی پیش نمی آید

۲۱- اثرات خواب بر روی سلامت کدام است ؟

- a. مشکلات خواب بر سلامت روان تاثیر دارد
- b. اگر خواب ما راحت نباشد ممکن است احساس آزرده گی ، بدخلقی ، اضطراب و نگرانی داشته باشیم
- c. مشکلات خواب می تواند تمرکز ، تفکر منطقی یا تصمیم گیری ما را در روز بعد دچار اختلال کند
- d. همه موارد

۲۲- برای زندگی سالم کدام گزینه مناسب تر است ؟

- a. یافتن راه هایی برای بهبود عادت های تغذیه ای و ورزشی و خود مراقبتی
- b. وقتی به اهداف کوچکی که تعیین کرده ایم رسیدیم به خودمان پاداش دهیم
- c. دوستان و خانواده همان را در برنامه هایمان شریک کنیم
- d. همه موارد

۲۳- آیا استفاده از هر نوع رژیم غذایی مجاز است ؟

- a. بله - اگر اضافه وزن داشته باشیم می توانیم از هر نوع رژیم غذایی استفاده کنیم
- b. خیر - رژیم غذایی اشتباه می تواند منجر به احساس افسردگی ، عدم تمرکز ، کاهش انرژی و خستگی شود
- c. احساس ناراحتی فرد در رژیم های غذایی اشتباه موجب می شود ، فرد به سختی به رژیم غذایی خود ادامه دهد .
- d. موارد b و c

۲۴- آیا استرس فایده ای دارد؟

- a. بله - زیرا استرس نشان می دهد مسائل مهمی در زندگی جریان دارد
- b. بله - زیرا استرس کیفیت کار افراد را بهبود می بخشد.
- c. موارد a و b
- d. خیر - استرس هیچ فایده ای ندارد

۲۵- عامل بیماری ایدز ویروسی است که :

- a. گلبول های قرمز را درگیر می کند
- b. گلبول های سفید را درگیر می کند
- c. استخوان ها را درگیر می کند
- d. ریه های را درگیر می کند

۲۶- 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 ؟

- a. استفاده از عبارت های بایندی
- b. غیب گویی
- c. کلی گویی
- d. هیچ کدام

۲۷- مزایای حل مساله کدام اند ؟

- a. عملکرد بهتر ، روابط بهتر با دیگران ، اعتماد به نفس بیشتر و در نهایت رضایت بیشتر از زندگی
- b. مزایای خاصی ندارد
- c. ما می توانیم بر دیگران حکومت کنیم
- d. هیچ کدام

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

- a. از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم یا روی یک کاغذ بنویسیم سپس به رختخواب برویم
- b. از رختخواب خارج شویم و فعالیتی مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام دهیم
- c. می توانیم داخل رختخواب مطالعه کنیم یا فعالیت دیگری انجام دهیم
- d. داخل رختخواب سعی کنیم ذهنمان را منحرف کنیم و سعی کنیم بخوابیم

۲۹- ورزش می تواند :

- a. افسردگی های خفیف را درمان کند
- b. ترس و اضطراب افراد را کاهش دهد
- c. حتی هنگام تماشای تلویزیون می توانیم ورزش های سبکی را انجام دهیم
- d. همه موارد

۳۰- سالم زندگی کردن یعنی :

- a. هیچ بیماری نداشته باشیم
- b. میانه روی ، تعادل و انعطاف در امور مختلف زندگی
- c. حتی یک ذره تلاش برای استفاده از مواد غذایی سالم و ورزشی بسیار مفید است
- d. موارد b و c