

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

فروردین ماه ۹۸

مرحله شهرستانی

نمونه سوالات مقطع متوسطه دوم

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) هیچکدام د) همان تحرک بدنی است .

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) جستجوی بخشهای منفی در هر موقعیت 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) برجسب زدن ج) فیلترذهنی 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) آزردهی و بی عدالتی ج) سوء 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 اثار 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

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 (۳-۵ واحد در روز ب) ۲-۳ واحد ج) ۶-۸ واحد د) ۱-۲ 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- خود مراقبتی یعنی :

الف- مراقبت از خود و حفظ شادابی و سلامت

ب- انجام کارهای روزمره کوچکی که زندگی بهتر و سالم تر داشته باشیم

ج- موارد الف و ب صحیح است

د- هیچ کدام

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

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

۲۸- 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

۲۹- 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

۳۰- 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

۳۱- 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

۳۲- 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 اضطراب 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 الف ب

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

الف) چون زیبا تر 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

۳۴- 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

۳۵- 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

۳۶- 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

۳۷- 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

۳۸-- 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

۳۹- 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

۴۰- برای زندگی سالم کدام گزینه مناسب تر است ؟

الف) یافتن راه هایی برای بهبود عادت های 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

د) همه موارد

۴۱- 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

۴۲- 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

۴۳- 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

۴۴- 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

۴۵- 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

۴۶- 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

۴۷- اگر نتوانیم مسائلی که بر ایمان پیش می آید حتی مسائل کوچک را حل کنیم :

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

ب) در انتها احساس درماندگی یا حتی افسردگی و ناامیدی خواهیم کرد

ج) گزینه الف و ب

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

۴۸- 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

۴۹- مزایای حل مساله کدام اند ؟

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

ب) مزایای خاصی ندارد

ج) ما می توانیم بر دیگران حکومت کنیم

د) هیچ کدام

۵۰- در تعریف مشکل باید چگونه باشیم ؟

الف) دقیق باشیم ب) حقیقت نگر باشیم ج) بدبین نباشیم د) همه موارد

۵۱- مهناز 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 پیدا کنم

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

د) من چقدر بد شانسم که کامپیوتر ندارم

۵۲- 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

ب) یعنی به طور آگاهانه و هوشمندانه اهداف را تعیین کنیم

ج) موارد الف و ب

د) هیچ کدام

۵۳- 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

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

الف) آیا دیگران با آن موافقت

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

۵۵- ویژگی های یک راه کار خوب کدام است ؟

الف) قابل اجرا و متناسب با توان و امکاناتمان باشد

ب) ما را 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

د) فقط برایمان سود داشته باشد .

۵۶- 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

۵۷- 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 .

۵۸- 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 .

۵۹- 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

۶۰- دوست صدرا از کنارش عبور می کند و با او احوالپرسی نمی کند . صدرا با خودش می گوید چقدر بی ادب است عمداً 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

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

الف) استفاده از عبارت های بایده

ب) غیب گویی

ج) کلی گویی

د) هیچ کدام

۶۲- بهترین روش برای از 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 الف و ب

د) هیچ کدام

۶۳- 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 نیامورد 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 .

۶۴- تفاوت عصبانیت با پرخاشگری 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

۶۵- طریقه ابراز خشم به چه عواملی بستگی دارد؟

الف) جنسیت

ب) فرهنگ

ج) -) باورهای مذهبی

د) هر سه مورد

۶۶- 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

۶۷- 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 خشونت شود

د) هر سه مورد صحیح است

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

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

۶۹- 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.

۷۰- 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

۷۱- 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

۷۲- 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

۷۳- عامل بیماری ایدز ویروسی است که :

الف) گلبول های قرمز را در گیر می کند

ب-) گلبول های سفید را در گیر می کند

ج) استخوان ها را در گیر می کند

د) ریه های را در گیر می کند

۷۴- 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

۷۵- 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 ، تواله و استخر های مشترک

د) همه موارد

۷۶- 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

۷۷- 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

۷۸- روبان قرمز نشانه جمعیت کدام بیماران است ؟

الف) تالاسمی

ب) هپاتیت

ج) ایدز

د) سرطان

پاسخنامه سوالات متوسطه دوم

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

