

سوالات سفیران سلامت متوسطه دوره دوم

- 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- خود مراقبتی معنوی شامل :
- a. اختصاص زمانی از روز برای علادت و نیایش و تلاوت و شنیدن آیات قران
 - b. شکرگزاری نعمت های الهی ، احساس ارزش ، خود بینی و امید
 - c. شناسایی و استفاده از روش هایی به منظور فهم بیشتر مطالب درسی
 - d. موارد a و b
- ۳- خود مراقبتی اجتماعی یعنی :
- a. انجام مناسک دینی و مذهبی
 - b. تعیین حد و مرز خود با دوستان ، اولیاء مدرسه و ...
 - c. عضویت در تشکل های دانش آموزی مدرسه و همکاری با برنامه های ارتقاء سلامت مدرسه
 - d. موارد b و c
- 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- گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی به ترتیب کدام است ؟
- a. تعیین هدف ، ارزیابی ، کسب مهارت های لازم برای خود مراقبتی
 - b. تعیین هدف ، مشخص کردن زمان انجام فعالیت های مورد نظر ، برداشتن گام های کوچک برای شروع ، استفاده از یادآور ها ، رسم نمودار تحقق اهداف ، کسب مهارت های لازم برای خود مراقبتی ، ارزیابی
 - c. نیاز به برنامه ریزی خاصی نداریم و در هر شرایطی می توانیم مراقب خودمان باشیم
 - d. همه موارد
- ۶- کدام موارد جزء فرمان های خود مراقبتی برای نوجوانان نیست ؟
- a. نماز اول وقت ، تغذیه و ورزش منظم ، استراحت کافی ، کنترل منظم سلامت خود
 - b. کاهش ترس و اضطراب از خود ، شستن دست ها ، آگاهی از محیط اطرافمان ، در میان گذاشتن همه مسائل با پدر و مادر خود .
 - c. ارتباط خیلی نزدیک با دوستانمان ، در مواردی که به مشکل برخورد می کنیم فقط از دوستانمان کمک بگیریم
 - d. سعی کنیم ابتدا همه چیز را بدون مشورت تجربه کنیم
- ۷- چرا گروه های غذایی را به صورت هرم غذایی نشان می دهند ؟
- a. چون زیبا تر است
 - b. چون به ما پیام می هد از چه غذاهایی استفاده کنیم
 - c. قسمت هایی که بزرگتر است یعنی آن مواد را باید بیشتر بخوریم و قسمت هایی که کوچکتر است یعنی آن مواد را کمتر بخوریم
 - d. قسمت هایی که بزرگتر است یعنی آن مواد را باید کمتر بخوریم و قسمت هایی که کوچکتر است یعنی آن مواد را بیشتر بخوریم
- ۸- روش های نادرست اضافه وزن کدام است ؟
- a. به اندازه کافی غذا نخوردن ، ورزش شدید ، استفاده از قرص ها و داروهای رژیمی
 - b. مشورت با افراد متخصص در زمینه ورزش
 - c. مشورت با افراد متخصص در زمینه تغذیه
 - d. تنظیم زمان خواب و استراحت

۹- فعالیت های بدن هوازی آنها می هستند که :

- a. همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندام ها موجب تقویت سیستم قلب و عروق و تنفس می شوند .
- b. موجب افزایش نیاز به مصرف اکسیژن توسط سلول های عضلانی می شوند
- c. تعداد ضربان قلب و تنفس در واحد زمان (یک دقیقه) بیشتر می شود
- d. همه موارد

۱۰- کدام جمله نادرست است ؟

- a. آثار مفید فعالیت بدنی متوسط در پیشگیری از بیماری ها و سلامت زمانی ایجاد می شود که حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد .
 - b. ضروری است سه روز در هفته ، فعالیت بدنی شدید بخشی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه باشد
 - c. ضروری است دو روز در هفته فعالیت بدنی شدید بخشی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه باشد .
 - d. 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
- ۱۱- چرا شروع یا تداوم یک برنامه ورزشی برای برخی از افراد سخت است ؟

- a. زیرا از ورزش لذت نمی برند
- b. چون وقت ندارند
- c. زیرا بعضی وقت ها برای سریع تر لاغر شدن بیش از حد ورزش می کنند
- d. موارد a و c

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

- a. می توانیم از قرص های خواب آور هر زمان اراده کردیم استفاده کنیم
- b. نمی توانیم از قرص های خواب آور استفاده کنیم زیرا برخی از آنها اعتیاد آورند
- c. بدون تجویز پزشک نمی توانیم از آنها استفاده کنیم
- d. موارد b و c

۱۳- راهنمای داشتن خواب خوب شبانه شامل :

- a. ۲ ساعت قبل از خواب بهتر است از کافئین استفاده نکنیم
- b. ۸ - ۴ ساعت قبل از خواب ورزش کردن مفید است
- c. اگر تا نیم ساعت خوابمان نبرد بهتر است از جایمان بلند شویم و یک کار آرامبخش انجام دهیم
- d. همه موارد

۱۴- فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن

- a. نباید بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد
- b. بین ۱۵ الی ۳۰ دقیقه طول بکشد
- c. ۵ دقیقه طول بکشد
- d. مهم نیست که چقدر بعد از به رختخواب رفتن بخوابیم

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

- a. تعریف مشکل ، تعیین مشکل ، تعیین راه حل ، تعیین اهداف ، انتخاب راه حل ، اجرای راه حل انتخابی، ارزیابی
- b. تعیین مشکل ، تعریف مشکل ، تعیین اهداف ، تعیین راه حل ، انتخاب یک راه حل ، اجرای راه حل انتخاب شده ، بررسی پیشرفت کار
- c. تعریف مشکل ، تعیین اهداف ، اجرای هدف، ارزیابی
- d. تعیین مشکل ، تعیین راه حل ، انتخاب راه حل ، اجرای راه حل

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

- a. یعنی اهداف ما مشخص ، قابل اندازه گیری ، قابل دستیابی ، واقع گرایانه و با زمان بندی مشخص باشد
- b. یعنی به طو راگاهانه و هوشمندانه اهداف را تعیین کنیم
- c. موارد a و b
- d. هیچ کدام

۱۷- ویژگی های یک راه کار خوب کدام است ؟

- a. قابل اجرا و متناسب با توان و امکاناتمان باشد
- b. مارا به هدفمان برساند هر چند که بیشتر از زمان تعیین شده طول بکشد
- c. میزان هزینه ای که برایش انجام می دهیم مهم نیست فقط مهم این است که به هدفمان برسیم
- d. فقط برایمان سود داشته باشد .

۱۸- در درگیری فکری کلی گویی:

a. فرد از عبارت هایی مثل " همیشه " و " هیچ " استفاده می کند

b. فرد کلیات یک مساله را در نظر می گیرد

c. فرد به دنبال یک راه حل کلی است

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

۱۹- 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 ؟

a. کلی گویی

b. تفکر منفی

c. تفکر سیاه و سفید

d. هیچ کدام

۲۰- 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 ؟

a. به روی او نیاورد و برخورد معمول خود را ادامه دهد

b. 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

c. سکوت می کند و به او بی محلی می کند

d. همانکاری که دوستش کرد انجام می دهد .

۲۱- تفاوت عصبانیت با پرخاشگری در چیست ؟

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

b. هیچ فرقی با یکدیگر ندارد

c. 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 .

d. موارد a و c صحیح است

۲۲- طریقه ابراز خشم به چه عواملی بستگی دارد؟

a. جنسیت

b. فرهنگ

c. باورهای مذهبی

d. هر سه مورد

۲۳- 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 ؟

a. بیماری قلبی

b. خشم کنترل نشده

c. مشکلات خانوادگی

d. همه موارد

۲۴- کنترل خشم یعنی :

a. حل مساله

b. احساسی رفتار نکردن

c. یاد گرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین تری عصبانی شویم

d. هر سه مورد صحیح می باشد .

۲۵- جرات مندی به معنای :

a. رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود است

b. رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود نیست

c. یاد گرفتن اینکه چطور احساس های خود را صادقانه و با دقت منتقل کنیم

d. موارد b و c

۲۶- تفاوت میان واژه ایدز و اچ آی وی در :

- a. تفاوتی با یکدیگر ندارند
- b. 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
- c. این دو واژه ربطی به یکدیگر ندارند
- d. هیچ کدام
- ۲۷- در بیماری ایدز ویروس اچ آی وی :
- a. مستقیماً فرد را بیمار می کند
- b. در داخل گلبول سفید مستقر شده و توان گلبول سفید برای مقابله با میکرب هایی که وارد بدن می شوند را می گیرد
- c. ویروس موجب از بین رفتن سیستم عصبی می شود
- d. هیچ کدام
- ۲۸- راه های محافظت در برابر بیماری ایدز :
- a. عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مشترک
- b. پرهیز از مصرف مواد مخدر ، محرک و روانگردان
- c. وفاداری به همسر
- d. هر سه مورد
- ۲۹- روبان قرمز نشانه جمعیت کدام بیماران است ؟
- a. تالاسمی
- b. هپاتیت
- c. ایدز
- d. سرطان
- ۳۰- منشأ کلی در ایجاد استرس چیست ؟
- a. سن
- b. جنس
- c. وقایع یا تغییرات مهم در زندگی
- d. نژاد

" قدرت در وقار نهفته است نه در خشونت "