

بانک سوال رایگان

+ پاسخ
تشریحی

یاوران دانش



راه های ارتباطی با ما:

www.Dyavari.com

۰۲۱ ۹۱۶ ۹۲۱ ۴۰



- ۱- برای اینکه فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویتهای خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید؟
 - ۲- چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟
 - ۳- حفظ آرامش که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تأثیر می‌گذارد؟
 - ۴- من لایق رفتار احترام‌آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می‌گذارد؟
 - ۵- آلودگی صوتی و سروصدای شدید و طولانی‌مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می‌شود؟
 - ۶- کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟
(۱) التهاب‌های پوستی (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سرگیجه
 - ۷- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.
 - ۸- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.
 - ۹- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
انسان‌ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه‌روز، نیاز کمتری به خواب دارند.
 - ۱۰- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر (بالتر از / پایین‌تر از / سمت راست) چشم قرار دهید.
- «بانک سوال یاوران دانش»
- ۱۱- جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و هستند.
 - ۱۲- جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از ، این است که خود را بشناسیم.
 - ۱۳- درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است.



۱۴- با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.

«نویید دانش‌آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است).

- الف) شماره ۱ به کدامیک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟
 ب) شماره ۲ به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟
 ج) در شماره ۳، فشار روانی (استرس) نوییدی از نوع سالم است یا ناسالم؟
 د) شماره ۴ به کدامیک از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می‌کند؟
 ه) برای آرام‌سازی نویید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟ (دو مورد)

۱۵- با توجه به شکل زیر، کدامیک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می‌توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟



۱۶- هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟

- الف) فشار سیستمی (ماکزیمم)
 ب) پیرچشمی

۱۷- جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارد، تأثیر منفی می‌گذارد؟

۱۸- برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید.

افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۱۹- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

«یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداری / برون‌ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می‌باشد.

۲۰- جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.

فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن را از پدر و مادر به ارث برده است.



۲۱- جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.

در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده‌های چربی پوستی و ملتهب می‌شوند.

۲۲- درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

- خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است.

«بانک سوال یاوران دانش»

۲۳- پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاءدهنده بهداشت روانی تأثیر منفی می‌گذارد؟

- (۱) عزت نفس (۲) سرسختی (۳) تاب‌آوری (۴) خودآگاهی



۲۴- شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می‌باشد؟

- (۱) نزدیک‌بینی
(۲) دوربینی
(۳) آستیگماتیسم
(۴) آب مروارید

۲۵- در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟

- (۱) کوتاهی بیش از حد قد
(۲) نازایی یا سقط مکرر
(۳) ازدواج‌های فامیلی
(۴) بیماری ناشی از هلیکوباکتری

۲۶- در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاءدهنده بهداشت روان توصیه شده است؟

۲۷- با توجه به متن زیر، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید.

«بهر روز و سعید همکلاسی بوده و در دوره نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت تصادفی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند.

الف) نوع اختلال روانی - رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟

ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟

ج) توصیه بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی - رفتاری می‌باشد؟

د) توصیه خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی - رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟

۲۸- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود.



- ۲۹- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی / سر سیاه / سر سفید) می‌باشد.
- ۳۰- جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند.
- ۳۱- جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
تزریق واکسن برای خانم‌ها قبل از عقد، امری الزامی است.
- ۳۲- جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.
بوی نامطبوع بدن، می‌تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها باشد.
- ۳۳- درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- حواس‌پرتی از علائم روانی اضطراب می‌باشد.
- «بانک سوال یاوران دانش»
- ۳۴- درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- این عقیده که همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست.
- ۳۵- درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- استفاده از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مژک‌دار) گوش میانی را تخریب کند.