

## به نام خدا

### نمونه سوال درس سلامت و بهداشت

#### درس دهم: بهداشت روان

برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید ([www.hoonarjo.ir](http://www.hoonarjo.ir))

۱۰

درستی یا نادرستی عبارات زیر ا تعیین کنید.

الف) خودآگاهی می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.

ب) ملاک ارزشمندی انسان اصل و نسب است.

ج) فشار روانی همواره باعث ناکارآمدی افراد می‌شود.

۱

جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.

الف) داشتن هدف و معنا در زندگی به حفظ و ارتقای ..... کمک می‌کند.

ب) ..... احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنها بی و غمگینی است.

۲

خودشناسی چیست؟

۳

عزت نفس چیست؟

۴

سه مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بیان کنید.

۵

شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟

۶

علائم بدنی و روانی اضطراب کدامند؟

۷

عوامل زمینه ساز وقوع افسردگی در نوجوانان را نام ببرید؟

۸

سه مورد از روش‌های خود آرام سازی در هنگام خشم را بیان کنید.

۹

## پاسخنامه

۱ الف) درست ب) نادرست ج) نادرست

۱

۲ الف) تاب آوری ب) افسردگی

۲

۳ خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.

۳

۴ منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است.

۴

۵ تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی

۵

۶ از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی می‌توان به استرس، اضطراب، افسردگی و خشم اشاره کرد.

۶

۷ علائم بدنی: تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهاایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و ...

۷

علائم روانی: عصبانیت، بی‌تابی، دلواپسی و ...

|   |          |
|---|----------|
| <p>وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان و ...</p> <p>بیماری‌ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص دارند</p> <p>برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد.</p> | <p>۸</p> |
| <p>وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید</p> <p>چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید</p> <p>قدرتی آب خنک بنوشید</p> <p>افکار منفی را از ذهن تان بیرون کنید.</p> <p>موقعیت را در صورت امکان ترک کنید</p>   | <p>۹</p> |
| <p>تهیه شده در سایت هنرجو (<a href="http://www.hoonarjo.ir">www.hoonarjo.ir</a>)</p>  |          |