

ردیف	سری دوم سوالات درس دهم سلامت و بهداشت مطابق با جدول هدف و محتوا گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان کرمان	بارم
۱	درست یا نادرست بودن هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید. (الف) فرد تاب‌آور موقعیت پرخطر را تهدید می‌داند و در دشواری‌ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می‌کند. (غ) (یادآوردن) (ب) استرس ناسالم موجب انجام اقدام مناسب در فرد می‌شود. (غ) (یادآوردن)	۰/۵
۲	برای هر یک از عبارتهای زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید. (الف) با توجه به رفت و آمد زیاد خانواده در فصل امتحانات، بهتر است با این موضوع کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی برنخورد. (پیام درونی منفی - پیام درونی مثبت) در مورد سرکوب یا تقویت عزت نفس است. (یادآوردن) (ب) شکل‌گیری شخصیت محکم و استوار نتیجه (عزت نفس - تاب‌آوری) است. (یادآوردن)	۰/۵
۳	با توجه به تحقیقات روانشناس روی ۳۰ دانش‌آموز، هر یک از موارد (الف) و (ب) دچار ضعف کدام عامل مهم در شکل‌گیری شخصیت مطلوب هستند. (الف) تعدادی از دانش‌آموزان معتاد به اینترنت هستند. نداشتن عزت نفس (مفهومی) (ب) تعدادی از آنها مستعد بیماری هستند و در قبال تغییرات پذیرا نیستند. نداشتن سرسختی و تاب‌آوری (مفهومی)	۱
۴	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) افراد تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد و کنترل و چالش‌پذیری هستند. (یادآوردن) (ب) احساس خود ارزشمندی درونی همان عزت نفس است که می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. (یادآوردن) (ج) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب می‌تواند از بروز اختلافات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید. (یادآوردن)	۱/۲۵
۵	در هر یک از پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه درست را انتخاب کنید. (الف) کدام مورد راهکاری برای بهبود عزت‌نفس نمی‌باشد. (یادآوردن) (۱) آراستگی ☐ (۲) تلاش برای کسب حداقل یک مهارت ☐ (۳) داوطلب شدن برای کمک به دیگران ☐ (۴) گرفتن دوش آب سرد هنگام عصبانیت ☒ (ب) برای داشتن توصیفی از خود (خودشناسی) کدام گزینه صحیح است؟ (یادآوردن) (۱) اطلاع از محل تولد ☐ (۲) داشتن علاقه‌مندی‌های خود ☐ (۳) شناخت نقاط قوت خود ☐ (۴) همه موارد ☒	۱ / ۵
۶	علت هر یک از موارد زیر را بنویسید. (الف) تاب‌آوری به عنوان یک ویژگی مثبت روانی در علی متبلور شده است؟ تاب‌آوری اگرچه قابلیت درونی است ولی می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد و به ویژگی مثبت روانی متبلور شود. (مفهومی) (ب) رضا در برخورد با تغییرات دوران نوجوانی تعادل روانی خود را حفظ کرده و گرفتار اختلالات و بحران‌های روانی نمی‌باشد؟ کسب اطلاعات و مهارت‌های لازم (مفهومی)	۱/۵
۷	با توجه به شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری برای هر عبارت کلمه مناسب را بنویسید.	۱

	استرس	خشم	اضطراب	افسردگی	
	الف) واکنشی طبیعی در برابر خطر است و زمانی مشکل آفرین می شود که فرد بدون دلیل موجه، احساس ناراحتی می کند. اضطراب (یادآوردن) ب) رویدادها و مشکلات زندگی، همواره بر جسم و روان افراد اثر می گذارد. استرس (یادآوردن) ج) در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع، به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و افسردگی منجر می شود. (یادآوردن) د) در صورت کنترل آن، باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی می شود. خشم (یادآوردن)				
۸	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل از روش های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب است. الف) نگرانی های خود را در یک جعبه خیالی که در محکمی دارد بگذاریم. اصل بازداری (یادآوردن) ب) وقت گذراندن با دوستان؟ اصل جایگزین کردن خواسته ها (یادآوردن)				۱
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام توصیه خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران نوجوانی است. الف) اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند؟ خواسته های خود را بررسی کنید. (یادآوردن) ب) برای رهایی از استرس در محل کار یا تحصیل؟ دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. (یادآوردن)				۱
۱۰	میترا دانش آموز کلاس دوازدهم است، او حدود یک هفته است که روزانه ۴ ساعت از گوشی استفاده می کند و این موضوع موجب کاهش انگیزه او در درس خواندن شده است. الف) آیا این حالت او طبیعی است؟ بله (مفهومی) ب) در چه صورت روند زندگی او مختل می شود؟ اگر استفاده زیاد از گوشی تکرار شود. (مفهومی) ج) نتیجه اختلال در روند زندگی و حال بد او، چه پیامدهایی به دنبال دارد؟ (۳مورد) امکان دارد فرد کنترل زندگی خود را از دست بدهد - مسئولیت های خود را نتواند انجام دهد - تصمیم های نابجا بگیرد - به موقع اقدام نکند - ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود - در اثر ناکامی های حاصل در اموری مانند تحصیل و... دچار اضطراب و خشم یا افسردگی شود. (فهمیدن) د) برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، چه ویژگی هایی در میترا باید تقویت شود؟ (۴مورد) خودآگاهی - عزت نفس - سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات - تاب آوری و... (فهمیدن)				۳