

بسمه تعالی

سوالات جدول هدف و محتوا درس سلامت و بهداشت
گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان کرمان

موضوع: اهمیت بهداشت روان و خطرات ناشی از فقدان آن

سوالات (دانشی اولیه)

۱- دومورداز عواملی که باعث بالا رفتن پیچیدگی های زندگی انسان و مواجه او با چالش ها و فشارهای متعدد می شود؟

پاسخ ۱- نیازهای زندگی امروزی ۲- تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ۳- تغییرات ساختار خانواده ۴- شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی ۵- گسترده و هجوم منابع اطلاعاتی ۶- تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه

۲- آشفتگی های هیجانی معمولاً بوده و در رفتارهای روزمره فرد می باشد و دوام چندان.....

پاسخ: طبیعی - قابل مشاهده - ندارد

۳- چه عواملی برای تقویت افراد در جهت رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان باید ارتقاء یابند تا بتواند بر تعارض ها و فشارهای زندگی چیره شود ؟

الف اضطراب ب) خوابگاه (ج) عزت نفس (د) قسمت الف و ج

سوال (دانشی مفهومی)

۴- توضیح دهید که نبود بهداشت روان چه تأثیری بر جنبه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد؟

نبود آن می تواند باعث بروز اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز، ضعف در تصمیم گیری، افت عملکرد تحصیلی یا شغلی، و بروز تعارض در روابط اجتماعی شود. فردی که از بهداشت روان مناسبی برخوردار نیست، ممکن است نتواند با فشارهای زندگی مقابله کند، احساس رضایت از زندگی نداشته باشد و در تعامل با دیگران دچار مشکل شود. بنابراین، حفظ و ارتقای بهداشت روان برای داشتن زندگی سالم، روابط مؤثر و موفقیت در ابعاد مختلف زندگی ضروری است.

سوال (دانشی مفهومی)

۵- کدام گزینه به درستی اهمیت بهداشت روان را در زندگی فردی و اجتماعی نشان می دهد؟

الف) بهداشت روان فقط در دوران نوجوانی اهمیت دارد.

ب) افراد دارای بهداشت روان، هیچگاه دچار مشکل نمی‌شوند.

ج) بهداشت روان به فرد کمک می‌کند با فشارهای زندگی مقابله کند و روابط مؤثرتری داشته باشد.

د) نداشتن بهداشت روان فقط باعث بیماری جسمی می‌شود.

۶- آشفته‌گی‌های هیجانی در زندگی روزمره معمولاً طبیعی بوده، ولی دوام چندانی ندارند. **ص**

۷- استمرار آشفته‌گی‌های هیجانی در کارکردهای جسمانی، روانی و فعالیت‌های اجتماعی اثر سوء داشته و زندگی را مختل می‌کند. **ص**

سوال (دانشی مفهومی)

۸- درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید .

فردی که از بهداشت روان برخوردار است، می‌تواند با فشارهای روانی مقابله کند و در روابط اجتماعی خود موفق‌تر عمل کند

پاسخ: درست

سؤال (فرایندی-فهمیدن)

موضوع: اهمیت بهداشت روان و خطرات ناشی از فقدان آن

۹- مرضیه در طول هفته‌های اخیر به دلیل فشارهای کاری و تحصیلی دچار اضطراب و بی‌خوابی شده است و ارتباطش با دوستان و خانواده‌اش ضعیف شده است. با توجه به وضعیت او توضیح دهید ؟

۱- چرا بهداشت روان برای مرضیه اهمیت دارد ؟

۲- چه پیامدهایی ممکن است در اثر ادامه یافتن وضعیت فعلی برای او ایجاد شود؟ (دومورد)

پاسخ :

برای مرضیه اهمیت دارد زیرا وضعیت فعلی باعث کاهش کارایی ذهنی، تمرکز و توانایی تصمیم‌گیری او شده است. -بهداشت روان باعث حفظ روابط اجتماعی سالم و کاهش احساس انزوا می‌شود

پیامدهای فقدان بهداشت روان

.افزایش اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب

.ضعف عملکرد تحصیلی و شغلی

مشکلات در روابط خانوادگی و دوستانه و احتمال انزوا
افزایش ریسک مشکلات جسمانی مانند سردرد، فشار خون و....

سؤال (دانشی-مفهومی)

موضوع: اهمیت خودآگاهی و روش شناخت واقعی خود

۱۰- خودآگاهی چیست؟ و چرا برای هر فرد اهمیت دارد؟

پاسخ:

خودآگاهی یعنی توانایی شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، افکار، ارزش ها، آرزوها، اهداف
و رفتارهای خود

اهمیت خودآگاهی

از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پر خطر جلوگیری می نماید .

۱۱- خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پر خطر جلوگیری نماید.

۱۲- شناخت فرد از خویشتن که شامل شناخت تواناییها، ضعفها و احساسات است (عزت نفس –
خودشناسی) نامیده می شود.

سؤال (فرایندی یاد آوردن)

۱۳- کدام گزینه اهمیت خودآگاهی و یکی از روش های شناخت واقعی خود را بیان می کند؟

الف) خودآگاهی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود و شناخت خود فقط از طریق مقایسه با دیگران
امکان پذیر است.

ب) خودآگاهی به فرد کمک می کند احساسات، ضعف ها و توانایی های خود را بشناسد و یکی از
روش های شناخت واقعی خود، دریافت بازخورد از دیگران است.

ج) خودآگاهی فقط به شناخت نقاط قوت مربوط است و شناخت خود نیازی به توجه به احساسات ندارد.

د) خودآگاهی فقط در نوجوانی اهمیت دارد و شناخت واقعی خود تنها از طریق آزمون های هوش انجام
می شود.

عزت نفس، اهمیت آن و راه های حفظ و بهبود آن

سؤال (دانشی - مفهومی)

۱۴- کدام گزینه به درستی عزت نفس، اهمیت آن و یکی از راه های حفظ یا بهبود عزت نفس را بیان می کند؟

الف) عزت نفس یعنی برتر دانستن خود نسبت به دیگران و برای حفظ آن باید دیگران را نقد کرد.

ب) عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی فرد نسبت به خود؛ عزت نفس بالا به سلامت روان کمک می‌کند جایگزین کردن پیام‌های درونی مثبت به جای پیام‌های منفی از راه‌های بهبود آن است.

ج) عزت نفس فقط به موفقیت تحصیلی مربوط است و با نادیده گرفتن احساسات منفی تقویت می‌شود.

د) عزت نفس یک ویژگی ذاتی است و با تمرین و خودگویی درونی تغییر نمی‌کند.

۱۵- ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. **درست**

۱۶- جمله من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم بر کدام یک از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند. تأثیر منفی می گذارد؟ **عزت نفس**

۱۷- جمله من لایق احترام آمیز به دیگران نیستم کدام یک از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند. تأثیر منفی می گذارد؟ **عزت نفس**

۱۸- نداشتن عزت نفس ممکن است فرد را دچار اعتیادهای رفتاری کند؟ **درست**

سؤال (فرایندی یاد آوردن)

۱۹- نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.

۲۰- داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است. **درست**

۲۱- کدام گزینه به درستی یکی از راه های حفظ و تقویت عزت نفس را نشان می‌دهد؟

الف) تمرکز بر نقاط ضعف و مقایسه خود با دیگران

ب) نادیده گرفتن احساسات و نیازهای شخصی

ج) داشتن تصویر ذهنی مثبت از خود و پذیرش توانایی‌ها

د) اجتناب از هرگونه بازخورد و انتقاد

۲۲- تصویر داده شده چه مواردی از عزت نفس را بیان کنید؟ **شکل گیری شخصیت درونی محکم ،واستوار در فرد را بیان می کند .**

سر سختی و تاب آوری، اهمیت آن و توصیه های سرسختی و تاب آوری

سوالات دانشی - مفهومی

۲۳- نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.

۲۴- فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت میدانند نه یک تهدید.

۲۵- افراد سرسخت و تابآور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند نادرست

۲۶- کدام افراد دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری در مشکلات زندگی هستند؟ افراد سرسخت و تاب آور

۲۷- مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و شخصیت خود را ارتقا بخشد؟ تاب آوری

۲۸- کدام یک شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟

۱) استرس ۲) اضطراب ۳) خشم ۴) تاب آوری

۲۹- مفهوم کلی سرسختی و تاب آوری را بیان کنید؟

پاسخ :

۱. تعریف: مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد

۳۰- کدام گزینه از موارد توصیه برای حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند ؟

الف) تغییرات جسمانی ب) کسب موفقیت ج) شکل گیری هویت مطلوب د) ایجاد دلبستگی های مثبت

فرایندی - فهمیدن

۳۱- این جمله "افراد زیادی در جنگ تحمیلی پس از ویران شدن شهرها و خانه هایشان واز دست دادن نزدیکانشان ، ثبات عاطفی خود را حفظ کردند " به کدام مورد حفظ سلامت روان اشاره دارد ؟ سرسختی و تاب آوری

۳۲- مقاومت درختان در مقابل برف و طوفان نوعی (تاب آوری / انگیزه) به حساب می آید.

۳۳- رشد و پیشرفت برخی افراد با محیط امکانات کم نوعی (تاب آوری / عزت نفس) محسوب می شود .

اختلالات روانی - رفتارهای شایع در دوره نوجوانی

سوالات (دانشی - اولیه)

۳۴- هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟

احساس تپش قلب : اثرات زودگذر

ضعف سیستم ایمنی: اثرات جسمی پایدار

۳۵-لتهاب های پوستی و افزایش احتمال ابتال به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟
اثرات جسمی پایدار.

۳۶-اضطراب را تعریف کنید؟واژه ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.

۳۷-بیقراری و دلواپسی به ترتیب از عاظم - اضطراب هستند . ۱) بدنی - روانی

سوال (دانشی – مفهومی)

۳۸-از کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱) حضور در محافل دینی – اجتماعی ۲) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد . ۳) خواندن داستان های پند آموز ۴) گفت وگو با نگرانی ها و اضطراب ها

۳۹-فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید؟

پاسخ: فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیتهای مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد میشود.

۴۰-ذهن خود را از نگرانیها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستانهای پند آموز، اعمال عبادی و بپردازیم. اصل جایگزین کردن خواسته ها.

۴۱-با نگرانی ها واضطراب هایمان گفت و گو کنیم وبه آنها بگوییم: نه !من اصلا این گونه فکر نمی کنم ،نمی توانم مر اذیت کنی ، مزاحم نشو ، به کدام اصل مقابله با فشارهای روانی واضطراب اشاره دارد ؟(اصل برون ریزی)

۴۲-افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. نادرست

۴۳-نارضایتی و بی علاقهگی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، عالیم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱) خشم ۲) اضطراب ۳)تاب آوری ۴)افسردگی

۴۴-مریم در دوره نوجوانی بسر می برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی - رفتاری است، در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و در پاسخنامه وارد کنید.

(خشم، استرس، افسردگی و اضطراب)

۱) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان. **استرس**

۲) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی. **افسردگی**

۳) این احساس نوعی واکنش طبیعی نسبت به شرایط محیطی است. **خشم**

۴) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتال به سرطان. **استرس**

۵) احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی، از آثار کدام نوع خشم است؟ **آثار مثبت خشم**

۴۵-برنامه ریزی و مدیریت زمان چگونه می تواند در حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی موثر واقع شود؟ **پاسخ: جواب این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.**

۴۶-ترس از حمله حیوان درنده نوعی (**اضطراب** / استرس) محسوب می شود .

۴۷-چرا در صورت لغزیدن در پهنه افسردگی، برای برگشت به حالت طبیعی هر چه سریعتر باید اقدام کرد؟ **زیرا ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خشونت و...نمود.**

۴۸-جاماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار از موقعیت‌های **ص** استرسزای قابل پیش‌بینی است.

۴۹-چگونه می تواند در حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید ؟

تشکیل گروه حمایتی از دوستان و خانواده اعتقاد به خود وظرفیت خود

۵۰-اهمیت شوخ طبعی و بازگشت به دوران کودکی از نظر حفظ سلامت روان چیست ؟ **سبب کاهش استرس می شود .**

"آرزوی سلامتی ،موفقیت و آرامش "