

سوالات امتحانات نهایی مبحث محور

درس سلامت و بهداشت – درس 10 – بهداشت روان

گردآورنده: نازنین قریب رتبه 388 منطقه یک کنکور انسانی 1404

1) درستی یا نادرستی گزاره های زیر را با (ص/غ) مشخص کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض آفسردگی قرار دهد.

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

ب) مالک ارزشمندی و محترم بودن انسان داشتن صفات و ویژگیهای خاص است.

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

پ) حواس پرتی از علائم روانی اضطراب میباشد.

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

ت) تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما میتواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.

(امتحان نهایی سلامت دی 1401)

ث) افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

ج) فشار روانی ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد میشود

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1400)

2) عبارت های زیر را با کلمات مناسب تکمیل کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) فشار روانی ناسالم، موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس در فرد

میشود



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

ب) فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک میداند نه یک تهدید.

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

پ) به کارگیری روشهای بهترین روش مقابله با خشم است.

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

ت) اولین و مهمترین گام برای مراقبت از، این است که خود را بشناسیم.

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

ث) در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه میکند

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

ج) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های اشاره کرد.

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

چ) علائمی همچون عصبانیت و بی تابی، از علائم اضطراب هستند

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1401)

ح) احساس خود ارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که میتواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1400)

3) گزینه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) بی قراری و دلواپسی به ترتیب از علائم اضطراب هستند

1) بدنی - روانی

2) روانی - ذهنی



@bartarhakanoon

(3) بدنی - ذهنی

(4) ذهنی - بدنی

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

ب) کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی مرتبط است؟

(1) التهاب های پوستی

(2) ضعف سیستم ایمنی

(3) تعریق و لرزش

(4) سردرد

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

پ) کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی استرس مرتبط است؟

(1) التهاب های پوستی

(2) تپش قلب

(3) تعریق و لرزش

(4) سرگیجه

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

ت) پیغام درونی منفی من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم بر کدام یک از عوامل دهنده ی بهداشت روانی تأثیر منفی میگذارد؟

(1) عزت نفس

(2) سرسختی

(3) تاب آوری

(4) خودآگاهی

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)



@bartarhakanoon

ث) کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی-رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟

(1) فشار خون بالا

(2) افسردگی

(3) استرس

(4) خشم

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

ج) ناراحتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟

(1) خشم

(2) اضطراب

(3) تاب آوری

(4) افسردگی

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

چ) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟

(1) حضور در محافل دینی-اجتماعی

(2) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد

(3) خواندن داستان های پندآموز

(4) گفت وگو با نگرانی ها و اضطراب ها

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1400)

4) از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) تعهد، کنترل و چالش پذیری از ویژگی های افراد (دارای عزت نفس / تاب آور / خودآگاه) است



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

ب) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی های (جسمی / اجتماعی / روانی) ناشی از خشم منفی است

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

پ) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی / عزت نفس / تاب آوری) ما را کامل تر میکند

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

ت) افسردگی و احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل میگیرد

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

ث) یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم. این جمله مربوط به اصل (بازداری / برون ریزی / جایگزین کردن خواسته ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1402)

ج) بهروز در دوره نوجوانی به سر میبرد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی - رفتاری است (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب)

الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشار خون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان

ب) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی

ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است

د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان

(امتحان نهایی سلامت دی 1401)

چ) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط فردی / اضطراب) است.

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

ح) افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1400)

5) هر یک از موارد زیر به کدام یک از اختلالات روانی رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟ هر مورد 0/25 نمره

الف) احساس بی ارزش بودن، نا امیدی، ضعف عزت نفس و خشم در فرد ایجاد میشود

ب) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی بروز می یابد

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

6) عزت نفس، سرسختی و تاب آوری در فرایند شکل گیری چه ویژگی هایی نقش دارند؟ 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

7) در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1/25 نمره

الف) سه ویژگی مهم در افراد سرسخت و تاب آور را بیان کنید

ب) برای هر یک از آثار مثبت خشم و آثار اجتماعی خشم منفی، یک مورد بنویسید

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

8) در رابطه با بهداشت روان، به پرسش های زیر پاسخ دهید. 0/75 نمره

الف) تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود در بهبود کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر میگذارد؟

ب) رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی کند چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می کند؟

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)



@bartarhakanoon

9) با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. 1/5 نمره

سینا در آزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه ریزی طی این مدت خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه ی خود را آغاز می کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون میرود. متوجه میشود که نمیتواند سوالات را پاسخ دهد. رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی - عروقی پیدا میکند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه میشود. شیر را نیز با سختی به صحبت میرساند

الف) این نوع اختلال روانی رفتاری سینا چه نام دارد؟

ب) این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی عروقی دارد؟ دو مورد

ج) سینا با رعایت کدام اصول می تواند با این اختلال مقابله کند؟ سه مورد

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

10) در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. 0/75 نمره

الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری میتواند تاثیرگذار باشد؟

ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

11) برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند، کدام توصیه خود

مراقبتی در زمینه سلامت روان را پیشنهاد میکنید؟ 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

12) با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. 1/5 نمره



@bartarhakanoon

نوید دانش آموز 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 می انجامد، حرکت کند. ۱

او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته است

۲

و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی در حد متعارف، انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. ۳

اما گاهی اوقات به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می گیرد که باعث بروز جلوه هایی از پرخاشگری در او شده است. ۴

الف) شماره ۱ به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می شود، مربوط است؟

ب) شماره ۲ به کدام عامل مهم در فرآیند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟

ج) در شماره ۳، فشار روانی نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟

د) شماره ۴ به کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی رفتاری دوره نوجوانی اشاره می کند؟

ه) برای آرام سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1402)

13) در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله ی حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدام یک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روان توصیه شده است؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

14) در رابطه با بهداشت روان، به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1/5 نمره

الف) از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید

ب) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید



@bartarhakanoon

ج) از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

15) دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید. 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1401)

16) فشار روانی سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. 0/75 نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

17) در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید 1 نمره

الف) دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک میکنند را بنویسید

ب) از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند، دو مورد را بنویسید.

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1400)



@bartarhakanoon

پاسخنامه

(1)

الف) نادرست

ب) نادرست

پ) نادرست

ت) درست

ث) نادرست

ج) درست

(2)

الف) درماندگی

ب) فرصت

پ) خود آرام سازی

ت) روان خود

ث) تاب آور

ج) B

چ) روانی

ح) عزت نفس

(3)



@bartarhakanoon

الف) گزینه ۱ (بدنی روانی)

ب) گزینه ۴ (سردرد)

پ) گزینه ۱ (التهاب های پوستی)

ت) گزینه ۱ (عزت نفس)

ث) گزینه ۱ (فشار خون بالا)

ج) گزینه ۴ (افسردگی)

چ) گزینه ۲ (گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد)

4)

الف) تاب آور

ب) روانی

پ) خودآگاهی

ت) طولانی

ث) بازداری

ج) الف) استرس ب) افسردگی ج) خشم د) استرس (هر مورد 0/25 نمره)

چ) احقاق حق در روابط فردی

ح) بیشتری

5)

ب) خشم

الف) افسردگی



@bartarhakanoon

(6) شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان

(7)

الف) تعهد، کنترل و چالش پذیری افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند. نسبت به آنچه انجام میدهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند

ب) اثر مثبت: احقاق حق آثار اجتماعی خشم منفی: درماندگی، انزوا یا تنهایی

(8)

الف) عزت نفس

ب) موجب می شود که او زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند

(9)

الف) فشار روانی یا استرس

ب) افزایش فشار خون و افزایش تعداد نبض و تپش قلب

ج) بازداري، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها

(10)

الف) از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری مینماید

ب) سرسختی یا تاب آوری



11) رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی کند و یاد بگیرد
نه بگوید

12)

الف) خودآگاهی یا خودشناسی

ب) سرسختی و تاب آوری

ج) سالم

د) خشم

ه)

۱ - وضعیت بدن خود را تغییر دهید ، مثلا بنشینید یا دراز بکشید.

۲ - چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۳ - قدری آب خنک بنوشید.

۴ - افکار منفی مانند او مرا مسخره می کند را از ذهنتان خارج کنید

۵ - موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶ - عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

13) خودآگاهی

14)

الف) تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری

ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود



ج) غذاهای سالم بخورید ، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگیتان لذت ببرید

(15)

*غمگینی مداوم

*نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند

*خستگی مفرط و فقدان انرژی

*افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بیقراری غیرقابل توجه و گریه زاری و ...

*اختلال خواب

*تغییر وزن و تغییر اشتها

*عدم تمرکز و ناتوانی در تصمیم گیری

*احساس بی ارزش بودن، نا امیدی، ضعف نفس، خشم یا احساس گناه

* بروز افکار و اظهارات نا امیدکننده درباره مرگ

16) فشار روانی سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک میکند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های

مختلف برآورده نماید ، در حالی که فشار روانی ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد میشود.

(17)

الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری برابر

تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش بینی،

ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود



@bartarhakanoon

ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکته مغزی ، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها



@bartarhakanoon