



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

مشاور مهارت های سبک زندگی سالم

کد استاندارد: ۳۲۳۰۳۰۴۷۰۰۱۰۰۰۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- نقطه مقابل سلامت را می نامند .

الف- بهداشت

ب- بیماری

ج- فعالیت

د- مرگ

۲- کدام یک از گزینه های زیر از عوامل موثر بر سلامت و بیماری نیست ؟

الف- محیط

ب- اقتصاد

ج- اجتماع

د- مراقبت های بهداشتی

۳- کدام یک از موارد زیر جزء عوامل درونی موثر بر سلامت و بیماری در انسان است ؟

الف- ارث

ب- هوا

ج- خاک

د- ارتباط اجتماعی

۴- مهمترین عامل در شیوه زندگی کردن افراد جامعه کدام است ؟

الف- فرهنگی

ب- سیاسی

ج- اجتماعی

د- مذهبی

۵- واکنش زیاده از حد سیستم امنیتی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا چه نام دارد ؟

الف- مسمومیت

ب- آلرژی

ج- فساد غذایی

د- گندزایی

۶- در شادابی و نشاط پوست کدام نکته موثر است ؟

الف- نورخورشید

ب- ۴ لیوان آب در روز

ج- سیگار

د- رژیم غذایی پر چرب



۷- کدامیک از ویتامین های زیر نقش موثری در سلامت چشم دارند؟

الف- ویتامین D

ب- ویتامین A

ج- ویتامین C

د- ویتامین B

۸- در چه صورتی نیاز بدن به انرژی بیشتر خواهد بود؟

الف- درد کمر

ب- تب

ج- فرد سالمند

د- بیمار

۹- دیابت نوع دوم در کدام یک از گروه های سنی بیشتر دیده می شود؟

الف- افراد لاغر

ب- زنان باردار

ج- ورزشکار

د- افراد بزرگسال

۱۰- مصرف کدام یک از ویتامین های زیر در فرد ایجاد مسمومیت خواهد شد؟

الف- C

ب- A

ج- E

د- B

۱۱- از جمله ویتامین های محلول در چربی است؟

الف- C

ب- D

ج- E

د- B

۱۲- هرگرم کربو هیدرات چه مقدار کالری دارد؟

الف- ۴

ب- ۱۰

ج- ۸

د- ۹



۱۳- یک فرد بزرگسال چندسهم لبنیات در طول روز نیاز دارد؟

الف- ۳

ب- ۷

ج- ۲-۳

د- ۵

۱۴- مصرف کدام یک از گزینه های زیر به منظور پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا توصیه می شود؟

الف- کم پتاسیم - پر سدیم

ب- پرپتاسیم - کم سدیم

ج- پرکلسیم - کم سدیم

د- پر پتاسیم - پرسدیم

۱۵- مهم ترین نکته در تنظیم برنامه غذایی برای افراد خانواده کدام است؟

الف- سن و جنسیت

ب- انرژی

ج- فعالیت بدنی

د- گروه سنی

۱۶- کدام یک از موارد زیر در رشد و تراکم استخوان ها نقش مهم تری دارند؟

الف- روی

ب- کلسیم

ج- آهن

د- پتاسیم

۱۷- چند درصد وزن بدن را آب تشکیل می دهد؟

الف- ۵۵٪

ب- ۵۰٪-۶۰٪

ج- ۷۵٪-۵۰٪

د- ۷۵٪

۱۸- کدام یک از این گروه مواد در قاعده هرم قرار دارد؟

الف- گروه نان و غلات

ب- گروه سبزی ها

ج- گروه میوه ها

د- گروه شیر و فرآورده های آن



۱۹- در راس هرم غذایی کدام مواد قرار دارند؟

الف- گروه میوه ها

ب- گروه سبزی ها

ج- گروه گوشت - حبوبات و سبزی ها

د- گروه قند ها و چربی ها

۲۰- برای تنظیم رژیم غذایی روزانه از کدام یک از ابزارهای زیر استفاده نمی کند؟

الف- راهنمایی رژیم غذایی

ب- هرم راهنمایی غذایی

ج- توجه به میزان انرژی

د- انرژی

۲۱- قبل از عمل جراحی چه نوع تغذیه مناسب تر است؟

الف - پروتئین کربوهیدرات و ویتامین و مواد معدنی بیشتر

ب - چربی کربوهیدرات و ویتامین بیشتر

ج - پروتئین ویتامین و مواد معدنی بیشتر

د - چربی کربوهیدرات مواد معدنی بیشتر

۲۲- بعد از جراحی مصرف کدام گروه از مواد برای ترمیم و بازسازی بافت ضرورت دارد؟

الف - چربی ها

ب - کربوهیدرات ها

ج - پروتئین ها

د - مواد معدنی

۲۳- در سالمندی چه تغییراتی در مکانیسم های بدن بوجود نمی آید؟

الف - مکانیسم هایی که فشارخون را کنترل می کنند ضعیف می شوند

ب - تغییر حالت ناگهانی سالمند موجب گيجی ضعف و سقوط می شود

ج - وقتی سالمند ناگهانی از وضعیت خوابیده به ایستاده در می آید فشارخون افت می کند

د - مکانیسم هایی که فشار خون را کنترل نمی کند

۲۴- کدام یک از مواد معدنی زیر در رشد قدی نوجوان تاثیر دارد؟

الف - آهن

ب - ید

ج - کلسیم

د - روی

۲۵- کدام یک از ویتامین ها زیر رشد ، نمو و سختی استخوان ها را موجب می شود ؟

الف - A

ب - B

ج - C

د - D

۲۶- ارگونومی سعی دارد محیط شغلی را باتوجه به کدام توانایی ها طراحی کند؟

الف- جسمی و محیطی

ب- جسمی و روانی و بدنی

ج- جسمی

د- جسمی و روانی

۲۷- برای ایجاد تکیه گاه کمر، از پشتی بالشتکی چند سانت کمر استفاده کرد؟

الف - ۱۵

ب - ۲۵

ج - ۳۰

د - ۳۵

۲۸- واحد اندازه گیری شدت یا دامنه صدا کدام است ؟

الف- دی سی بل

ب- ثانیه

ج- دسی

د- آمپر

۲۹- کدام انرژی تجدید شونده می باشد؟

الف- زغال سنگ

ب- نفت

ج- خورشید

د- گاز

۳۰- جهت مبارزه با آلودگی صوتی کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف- قطع درختان اطراف خانه

ب- استفاده از وسایلی که جای کمتری از خانه را اشغال کند

ج- استفاده از زیر انداز لاستیکی زیر وسایل برقی

د- افزایش جمعیت



۳۱- از اثرات باران اسیدی بر محیط زیست کدام گزینه می باشد؟

الف- ترمیم ساختمان ها

ب- افزایش تعداد آبزیان

ج- فراوانی گیاهان

د- تخریب ساختمان ها

۳۲- کدام انرژی تجدید ناپذیر می باشد؟

الف- نفت، گاز، خورشید

ب- ذغال سنگ، نفت، گاز

ج- انرژی باد، خورشید، گرمای زمین

د- نفت، باد، آب

۳۳- یکی از بهترین راه های مبارزه با آلودگی صوتی چیست؟

الف- کاشتن درختان بلند

ب- بریدن درختان و درختچه ها

ج- استفاده از وسایل برقی

د- کندن آسفالت با بیل مکانیکی

۳۴- از جمله عوامل تخریب جنگل ها و مراتع کدام یک از موارد زیر است؟

الف- تولید سوخت های فسیلی

ب- ایجاد منابع آب

ج- احداث کارخانه و ساختمان های مسکونی

د- زیبایی شهرها

۳۵- آلودگی های طبیعی شامل کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- زلزله، آتشفشان

ب- آب و هوا

ج- خاک و موجودات زنده

د- فعالیت های انسانی

۳۶- کدام یک از موارد زیر مواد رادیو اکتیو را به خاک وارد کرده و باعث آلودگی آن می شود؟

الف- زباله های بیمارستانی

ب- فاضلاب صنایع

ج- زباله های اتمی

د- فاضلاب های کشاورزی



۳۷- مهمترین زباله های صنعتی کدام هستند؟

الف- زباله های کشاورزی

ب- زباله های اتمی

ج- زباله های خانگی

د- زباله های شهری

۳۸- کدام گزینه زیر نقش حفاظتی برای کره زمین در برابر اشعه های مضر خورشید است؟

الف- جنگل ها

ب- هوا

ج- لایه اوزون

د- آب

۳۹- کدام یک از روش های مبارزه با حشرات و جوندگان موذی روشی بهتر و مناسب تر است ؟

الف- پیشگیری

ب- مبارزه فیزیکی

ج- مبارزه بیولوژیکی

د- مبارزه شیمیایی

۴۰- کدام نکته غیر بهداشتی در استحمام محسوب می شود؟

الف- هنگام غذا

ب- بعد از غذا

ج- با آب سرد

د- با آب ولرم

۴۱- جنس کفش بهتر است که از..... باشد .

الف- پارچه

ب- چرم

ج- لاستیک

د- نایلون ضخیم

۴۲- بین نوک کفش تا شست پا باید چندسانتی متر باشد ؟

الف- ۱

ب- ۲

ج- ۳

د- فاصله نباشد



۴۳- چه عاملی باعث پیری زود رس ، چین و جروک و سرطان پوست می گردد ؟

الف- خواب ناکافی

ب- نورخورشید

ج- فشار روحی

د- عدم فعالیت

۴۴- اولین دندان های دائمی در چه سنی رشد می کند ؟

الف- ۴ سالگی

ب- ۵ سالگی

ج- ۶ سالگی

د- ۷ سالگی

۴۵- در چه سنی تعداد دندان های شیری کامل و بیست عدد می رسد ؟

الف- ۵ سالگی

ب- ۴ سالگی

ج- ۱ سالگی

د- ۳ سالگی

۴۶- کدام ویتامین در سلامت موها موثر است ؟

الف- ویتامین A

ب- ویتامین C

ج- ویتامین D

د- ویتامین E

۴۷- برای مطالعه ، کدامیک از نورهای زیر مناسب است ؟

الف- نور مستقیم

ب- روبرو

ج- مایل

د- از بالا

۴۸- مشاهده کدام علامت متوجه بیماری های چشمی می شود ؟

الف- سوزش و خارش

ب- سردرد

ج- خستگی

د- قرمزی چشم



۴۹- فردی که جراحی دارد از چه زمانی نباید غذا بخورد؟

الف- دوساعت قبل

ب- ظهر روز قبل از جراحی

ج- فرقی نمی کند

د- بعداز ظهر روز قبل از جراحی

۵۰- یبوست بر اثر چه عواملی به وجود می آید؟

الف- مصرف زیاد گوشت

ب- تغذیه نامناسب

ج- مصرف زیاد چربی

د- مصرف زیادغلات

۵۱- چه بیماری در افراد دارای چربی خون بالا فراوان است؟

الف- قلبی

ب- کلیوی

ج- تنفسی

د- کبدی

۵۲- با مشاهده کدام علامت متوجه بیماری های چشمی می شوید؟

الف- سوزش و خارش

ب- خستگی سریع

ج- سردرد

د- همه گزینه ها درست می باشد

۵۳- کدامیک از نکات زیر را باید در بهداشت پوشاک رعایت کنیم؟

الف- رنگ

ب- جنس الیاف

ج- تمیزی

د- لباس تنگ

۵۴- کدامیک از گزینه های زیر در مراقبت از اندام هنگام خوابیدن درست است؟

الف- طاقباز

ب- بالش کوتاه

ج- تشک نرم

د- پشت به شکم



۵۵- برای پیشگیری و مبارزه با بیماری اسکاردوز چه باید کرد؟

الف- اجتناب از شنا در استخرهای عمومی

ب- اختصاصی بودن وسایل حمام

ج- استفاده از سوزن و سرنگ یک با مصرف

د- رعایت بهداشت محیط

۵۶- اکسیژن از کدام گروه عوامل محیطی است فساد ضایع شدن آن می شود؟

الف- شیمیایی

ب- فیزیکی

ج- بیولوژیکی

د- طبیعی

۵۷- بیماری وبا از چه راهی وارد بدن شخص سالم می شود؟

الف- تنفس

ب- گوارش

ج- راه خون

د- قلب

۵۸- کدام یک از موارد زیر در سطح اول پیشگیری قرار دارد؟

الف- درمان بیماری

ب- تشخیص به موقع بیماری

ج- فیزیوتراپی

د- واکسیناسیون

۵۹- علل دزدی در نوجوان ها کدام یک از موارد زیر نمی باشد؟

الف- اقتصاد

ب- مسایل خانوادگی

ج- تایید شدن

د- رفاه

۶۰- به چه دلایلی زنان سالمند در زمره سالمندان آسیب پذیرتر قرار دارد؟

الف- طول عمر بیشتر

ب- معلولیت و بیوه بودن

ج- تحصیلات کمتر و حمایت اجتماعی کمتر

د- یائسگی



- ۶۱- به چه دلیل جمعیت کشور ما در حال پیرشدن است؟
- الف- میزان مرگ و میر کم شده و امید زندگی افزایش یافته
- ب- میزان مرگ و میر زیاد شده و امید زندگی افزایش یافته
- ج- میزان مرگ و میر کم شده و امید به زندگی کم شده است
- د- میزان مرگ و میر زیاد شده و امید زندگی کاهش یافته
- ۶۲- رشد و تکامل انسان از چه زمانی شروع می شود؟

الف- تشکیل سلول تخم

ب- زمان تولد

ج- دوران نوزادی

د- دوران بلوغ

۶۳- کدام رفتار را کودکان از دیگران می آموزند؟

الف- پرخاشگری

ب- چنگ زدن

ج- بازی کردن

د- عزت نفس

۶۴- کدام یک از روش های اعتماد به نفس در کودکان و نوجوان نمی باشد

الف- توانمندی

ب- افزایش قدرت تحمل

ج- تجارب

د- ضعف و ناتوانی

۶۵- کدام یک از روش های اعتماد به نفس در کودکان و نوجوان نمی باشد

الف- توانمندی

ب- افزایش قدرت تحمل

ج- رفتار

د- ضعف و ناتوانی

۶۶- کدام یک از موارد زیر از جمله اصول روابط موفق در میان همسران است؟

الف- احترام متقابل

ب- اقتصاد خوب

ج- درک

د- امن بودن



۶۷- دوران بلوغ چند مرحله دارد؟

الف- ۲

ب- ۳

ج- ۴

د- ۵

۶۸- کدام گزینه سن بروز بلوغ جنسی را به خوبی نمایش می دهد؟

الف- ۱۵

ب- ۱۳

ج- ۹

د- ۱۰

۶۹- تمامی از عوامل موثر در سلامت روانی کودکان است به جزء :

الف- امنیت

ب- پذیرش

ج- خانواده

د- دوست

۷۰- کدام عامل است که باعث بروز رفتارهای خاص تحرک و فعالیت در انسان می شود؟

الف- جنبش و فعالیت

ب- نیاز

ج- گرسنگی

د- رنج و محدودیت

۷۱- شایع ترین اختلالات روانی سالمندان کدام است؟

الف- زوال عقل

ب- فراموشی

ج- آلزایمر

د- افسردگی

۷۲- کدام گزینه حلقه های اصلی ارتباط رانشان نمی دهد؟

الف- گیرنده

ب- فرستنده

ج- کانال ارتباطی

د- دریافت کننده



۷۳- کدام یک از موارد زیر در بالا رفتن اعتماد به نفس کودک نقش مهم دارد؟

الف- اجتماع سالم

ب- احترام والدین به کودک

ج- مدرسه

د- اجتماع

۷۴- کدام یک از دوران زندگی به عنوان دوران شکل پذیری انسان معرفی شده است؟

الف- میانسالی

ب- نوجوانی

ج- کودکی

د- جنینی

۷۵- تمامی از خطرات همراه با مصرف الکل می باشد به جزء:

الف- افزایش میل جنسی

ب- پیری زود رس

ج- مشکل گوارشی

د- خماری

۷۶- تمامی از خطرات همراه با مصرف الکل می باشد به جزء :

الف- کاهش میل جنسی

ب- پیری زود رس

ج- سگته

د- ارتباط

۷۷- محرک های آمفتامینی عبارت از :

الف- دشواری خواب

ب- کاهش وزن

ج- افزایش اشتها

د- بیقراری

۷۸- ویژگی افرادی که سبک زندگی سالم دارند :

الف- کنترل

ب- مسولیت پذیر

ج- ایمنی

د- مسئول رفتار



۷۹- تمامی از نشانه های هشداری مصرف مواد مخدر می باشد به جزء :

الف- خیره ماندن

ب- حرف زدن زیاد

ج- قرمزی چشم

د- تمیزی

۸۰- از فواید ترک دخانیات تمامی موارد زیر است به جزء :

الف- فشار خون نرمال

ب- اکسیژن خون نرمال

ج- نفس کشیدن سخت

د- انرژی بیشتر

۸۱- آرسنیک در کدام عضوهای بدن یافت نمی شود ؟

الف- مغز

ب- تیروئید

ج- کبد

د- قلب

۸۲- کدام حس نوجوان در اثر نصیحت و کنترل آسیب می بیند ؟

الف- احساس همدلی

ب- اعتماد به نفس

ج- ارتباط

د- توانایی و احساس ارزشمندی

۸۳- مهم ترین عامل تمایل نوجوان جهت ارتباط با همسالان کدام گزینه می باشد ؟

الف- درک شدن

ب- همدم

ج- حمایت

د- نیاز

۸۴- جهت کاهش نگرانی نوجوان از تغییرات دوره بلوغ مهم ترین مارکدام است ؟

الف- الگو

ب- استقلال

ج- مسئولیت

د- دادن اطلاعات



۸۵- اکثر معتمدان اولین بار در چه دوره ای از مواد مخدر استفاده کردند؟

الف- کودکی

ب- بزرگسالی

ج- جوان

د- نوجوان

۸۶- کلید برقراری ارتباط چیست؟

الف- گیرنده

ب- بازخورد

ج- قضاوت

د- ذهن مثبت

۸۷- حق آموزش تا چه سطحی برای شهروندان اجباری است؟

الف- ابتدایی

ب- سیکل

ج- دانشگاهی

د- دیپلم

۸۸- سرقت کردن قتل خشونت و بی بندوباری نتیجه ضعف در کدام یک از نیازهای انسان می باشد؟

الف- رفتاری

ب- احساسی

ج- معنوی

د- جسمی

۸۹- تاثیر پذیری از همسالان از عوامل شایع آسیب زا سلامت روان در کدام دوره می باشد؟

الف- میانسالی

ب- نوجوانی

ج- کودکی

د- جوانی

۹۰- مهمترین عامل شایع آسیب زای سلامت روان در دوره جوانی کدام گزینه می باشد؟

الف- ضعف در مهارتهای ارتباطی

ب- ضعف در هویت سازی سالم

ج- تاثیر پذیری بیشتر از همسالان

د- نداشتن هدف یا سرگرمی مناسب



۹۱- کدام یک از نیاز های زیر فیزیو لوژیک می باشد؟

الف- نیاز به خواب

ب- نیاز به احترام

ج- نیاز به خودشکوفایی

د- نیاز به ایمنی و امنیت

۹۲- در سلسله مراتب نیازها «نیاز به داشتن شغل و کسب درآمد» به کدام نیاز انسان مربوط می باشد؟

الف- فیزیو لوژیک

ب- امنیت

ج- تعلق

د- خودشکوفایی

۹۳- اولین نوع بیمه که در دنیا رایج شد کدام یک از بیمه های زیر می باشد؟

الف- بیمه عمر

ب- بیمه دریایی

ج- بیمه آتش سوزی

د- بیمه بیماری

۹۴- معامله به قصد فرار از دین : (تمامی درست است به جزء :)

الف- بطلان نسبی دارد

ب- اگر صوری باشد باطل است

ج- قابلیت استناد در برابر طلبکار را ندارد

د- بطلان قطعی

۹۵- کدام یک از عبارات ذیل صحیح است؟

الف- اصل، لزوم عقد است

ب- هر عقدی لازم است

ج- هر عقدی صحیح است

د- هر عقد غیرمعوض، جایز است

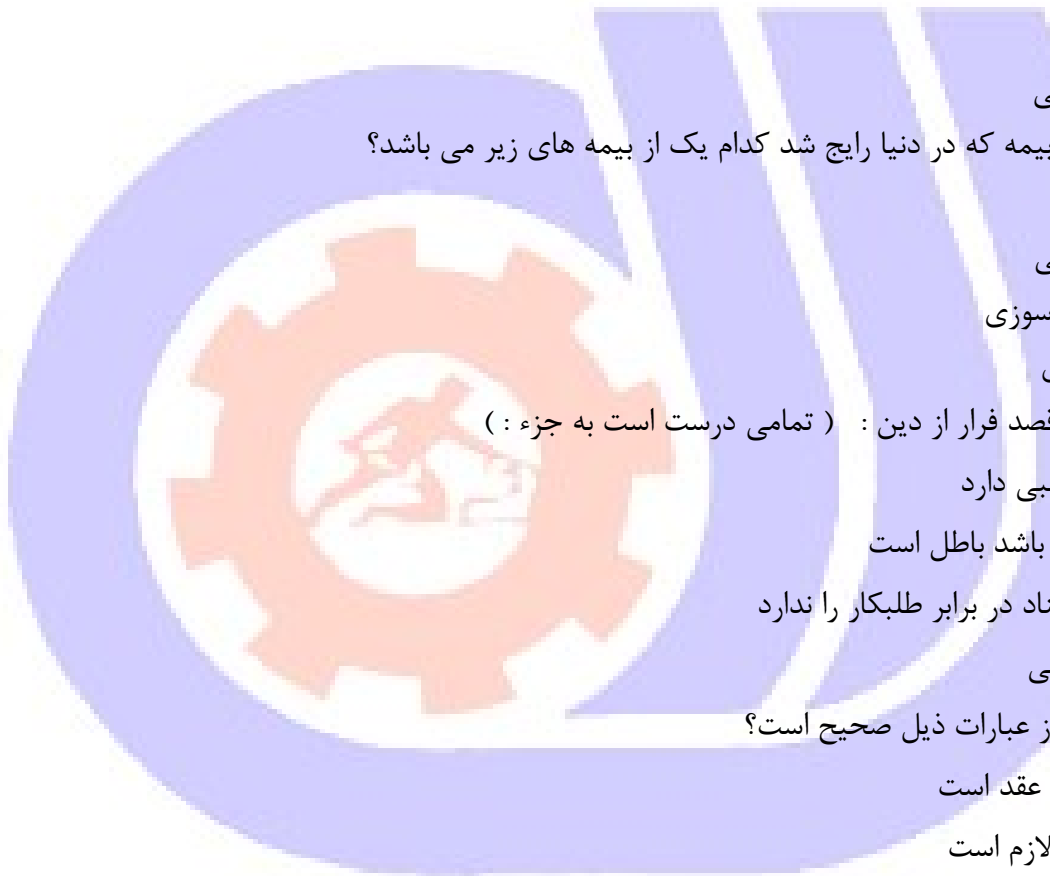
۹۶- اگر تردید شود که مورد معامله در زمان تشکیل عقد معلوم بوده است، معامله چه وضعیتی دارد؟

الف- صحیح است

ب- باطل است

ج- غیرنافذ است

د- حکم مشخصی ندارد



۹۷- منظور از معاملات برواتی معاملاتی است که مورد معامله آن ... :

الف- کالا باشد ، مشروط بر آن که طرفین معامله تاجر باشند .

ب- بروات باشد.

ج- کالا باشد به شرط آنکه خریدار به جای وجه نقد برات دهد .

د- کالا باشد.

۹۸- عامل کسی است که

الف- به نام خود ولی به حساب دیگری معامله انجام می دهد

ب- به دستور دیگری معامله انجام می دهد

ج- به نام و حساب خود معامله انجام می دهد

د- واسطه انجام معامله قرار می گیرد

۹۹- در مورد معامله برات ، سفته و چک کدام گزینه صحیح است ؟

الف- صدور سفته توسط تاجر ذاتا تجاری است ، خواه مربوط به معامله تاجر باشد یا نباشد

ب- معامله هر سه سند تجاری است

ج- معامله برات ذاتا تجاری است

د- معامله چک ذاتا تجاری نیست ولی معامله برات و سفته ذاتا تجاری است

۱۰۰- سطوح مختلف نظام شبکه در کشور کدام است؟

الف- شهرستان -درمانی -دانشگاه

ب- پایگاه -بهداشت -بیمارستان

ج- شهرستان -دانشگاه -کشور

د- دانشگاه -بیمارستان -خانه بهداشت

۱۰۱- ارتباط یعنی ؟

الف- ارسال

ب- دریافت پیام ها

ج- فرستنده

د- ارسال و دریافت پیام ها

۱۰۲- تمام موارد از مزایای ارتباط موثر است به جزء :

الف- درک درست پیام

ب- انگیزه

ج- پذیرش احترام

د- احساس ناامنی

۱۰۳- تمام موارد از مزایای ارتباط موثر است به جزء :

الف- انگیزه

ب- احساس امنیت

ج- اجتناب از سردرگمی و فهم نادرست

د- افزایش خودکفایی

۱۰۴- تمامی از عوامل موثر ارتباط می باشد به جزء :

الف- قومیت

ب- طبقه اجتماعی

ج- زبان

د- دین

۱۰۵- همدلی یعنی ؟

الف- دنیار را از دریچه چشم فرد مقابل دیدن

ب- دنیار را از دریچه چشم خود دیدن

ج- درک کردن

د- پذیرش

۱۰۶- تمامی از انواع رفتارهای قاطعانه می باشد به جزء :

الف- رد

ب- بیان

ج- درخواست

د- گوش کردن

۱۰۷- رفتار قاطعانه یعنی فرد :

الف- طوری رفتار می کند که بدون زیر پا گذاشتن حقوق خود و دیگران به خواسته خود برسد

ب- طوری رفتار می کند با زیر پا گذاشتن حقوق دیگران به خواسته خود می رسد

ج- طوری رفتار نمی کند با زیر پا گذاشتن حقوق دیگران به خواسته خود می رسد

د- طوری رفتار می کند با زیر پا گذاشتن حقوق خود به خواسته اش می رسد

۱۰۸- تمامی موارد از انواع تصمیم گیری می باشد به جزء :

الف- احساسی

ب- تکانشی

ج- بیانی

د- منطقی



۱۰۹- کدام تصمیم گیری سالم و مورد قبول است ؟

الف- احساسی

ب- تکنانشی

ج- بیانی

د- منطقی

۱۱۰- تفکر نقاد یعنی :

الف- فکر کردن

ب- حرف زدن

ج- بررسی افکار و عقاید خود و دیگران

د- بررسی افکار خود

۱۱۱- علل استرس :

الف- تغییرات در زندگی

ب- نیروی بیرونی و درونی

ج- احساس از دست ندادن کنترل شخصی

د- نیروی درونی

۱۱۲- تمامی موارد از تغییرات ناشی از استرس می باشد به جزء :

الف- بی قراری

ب- افزایش مصرف سیگار

ج- نامنظمی الگوی غذا خوردن

د- خوش خلقی

۱۱۳- تمامی از ویژگی های افراد با تفکر نقاد است به جزء:

الف- سوال کم می کنند

ب- ذهن مستقل

ج- عقاید نو

د- اطلاعات بیشتر

۱۱۴- تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی خانمی ۱۸ مرداد ماه ۱۳۸۵ است . تاریخی احتمالی زایمان کدام است ؟

الف- ۱۳۸۶/۸/۲۵

ب- ۱۳۸۶/۸/۱۱

ج- ۱۳۸۶/۱۱/۲۵

د- ۱۳۸۶/۳/۲۵



۱۱۵- کدام جمله صحیح است؟

الف- رشد جسمانی دختران و پسران باهم متفاوت است

ب- تاخیر زیاد در مراحل رشد خیلی مهم است

ج- نوزاد در چند روز اول زندگی ۵-۱۰ درصد اضافه وزن می کند

د- در ۲سالگی وزن کودک ۳برابر وزن هنگام تولدش است

۱۱۶- در کدام یک از مواد غذایی زیر ید وجود ندارد؟

الف- میوه ها

ب- غذاهای دریایی

ج- تخم مرغ

د- لبنیات

۱۱۷- کدام گزینه حلقه های اصلی ارتباط را نشان نمی دهد؟

الف- منبع

ب- گیرنده

ج- فرستنده

د- کانال ارتباطی

۱۱۸- کدام یک از موارد زیر در بالارفتن اعتماد به نفس کودک نقش مهم دارد؟

الف- دوستان

ب- مدرسه

ج- اجتماع

د- احترام والدین

۱۱۹- کدام یک از موارد زیر از جمله اصول روابط موفق در بین زوجین است؟

الف- محل امن

ب- احترام دو طرفه

ج- فرزندپروری

د- اقتصاد خوب

۱۲۰- کدام گزینه حلقه های اصلی ارتباط را نشان می دهد؟

الف- کانال ارتباطی

ب- منبع

ج- مسیر

د- دریافت



۱۲۱- مهم ترین ویژگی افراد سرسخت کدام است ؟

الف- تعهد

ب- کنترل

ج- چالش

د- قوی

۱۲۲- کدام یک از موارد زیر از جمله مایعات قابل اشتعال نیست ؟

الف- فراورده چوبی

ب- فراورده نفتی

ج- فراورده روغنی

د- الکل

۱۲۳- کدام نوع را آتش سوزی خشک می نامند ؟

الف- گاز

ب- جامدات

ج- مایعات

د- فلزات

۱۲۴- انجام کدام یک از کارهای زیر در برق گرفتگی اولویت دارد ؟

الف- کنارزدن سیم

ب- دور کردن مصدوم

ج- تنفس مصنوعی

د- قطع فوری جریان برق

۱۲۵- جهت نگهداری صحیح از کولر آبی اولین نکته که باید رعایت شود ؟

الف- تمیز کردن

ب- محل نصب

ج- پروانه کوار

د- موتور

۱۲۶- اجاق گاز را در کجا باید نصب کرد ؟

الف- کناردر

ب- روبروی در

ج- دور از پنجره

د- زیر پنجره



۱۲۷- وقتی چراغ وسیله برقی قرمز شود یعنی :

الف- برق ضعیف شده

ب- درجه یخچال زیاده

ج- سرماسازی خوب انجام نشده

د- مشکلی ندارد

۱۲۸- اگر کولر بادکم بزند چه مشکلی به وجود آمده است ؟

الف- پمپ خراب است

ب- شناور قطع است

ج- پوشال کثیف است

د- سیم قطع شده است

۱۲۹- کاربرد بشکاف کدام است ؟

الف- سوراخ کردن

ب- باز کردن جادکمه

ج- سرخ

د- دالبر کردن

۱۳۰- رنگ طبیعی در طبیعت برای رنگ کردن چیست ؟

الف- روناس

ب- پوست به

ج- برگ درختان

د- برگ انار

۱۳۱- بهترین روش جمع آوری زباله در منازل کدام است؟

الف- سوزاندن زباله

ب- استفاده از پلاستیک

ج- استفاده از کیسه های نایلونی تیره رنگ

د- استفاده از کیسه های نایلونی تیره رنگ با استحکام کافی

۱۳۲- در برچسب انرژی به ترتیب کدام حرف نشانه بیشترین و کدام حرف نشانه کمترین کارایی می باشد؟

الف - D-B

ب - A-G

ج - C-G

د - C-F



۱۳۳- کدام در مورد نور ساختمان صحیح است؟

الف- میکروب کش قوی

ب- نیازی به نور نیست

ج- نورگیری ساختمان

د- بخاطر شدت نور از نور مصنوعی استفاده شود

۱۳۴- اگر وسایل برقی ، حین اتصال به برق آتش بگیرند از کدام یک از انواع خاموش کننده باید استفاده شود؟

الف - Na

ب - H₂O

ج - Ca

د - CO₂

۱۳۵- انواع آتش سوزی از نظر مواد آتش زا و راه های مبارزه با حریق به چند دسته تقسیم می شوند؟

الف - ۳

ب - ۲

ج - ۴

د - ۵

۱۳۶- استفاده از آب در کدام یک از انواع آتش سوزی خطرناک است و نباید استفاده شود؟

الف- فلزات

ب- گازها

ج- مایعات

د- جامدات

۱۳۷- ضرورت دارد اجاق ها و آبگرمکن ها به کدام یک از وسایل زیر مجهز باشند؟

الف- دوربین

ب- ترموستات

ج- ترمودینام

د- ترموکوپل

۱۳۸- چه گروهی از افراد باید حتما دستگیره در دیوار حمام نصب کنند؟

الف- کودکان

ب- مصدومان

ج- سالمندان

د- خانم های خانه دار



۱۳۹- کدام یک از موارد زیر از جمله راه های پیشگیری از حادثه محسوب نمی شود؟

الف- آموزش راه های پیشگیری از خطر

ب- آگاهی دادن به افراد درمورد خطر

ج- از بین بردن عوامل خطر آفرین

د- شناخت عوامل ایجاد کننده خطر

۱۴۰- کدام گزینه علل مرگ ومیرانسان ها را نشان می دهد؟

الف- آتش سوزی

ب- سانحه و حادثه

ج- سهل انگاری ها حین انجام کار

د- تصادفات

۱۴۱- مسائل پر اهمیت در سفر های طولانی با ماشین شخصی نمی باشد؟

الف- خواب کافی

ب- آدامس جویدن

ج- توقف نداشتن

د- پر بودن باک

۱۴۲- تمامی از نکات سفری ایمن و خوب با وسیله شخصی می باشد به جزء:

الف- رایحه خوب

ب- گوش دادن به موسیقی

ج- سرگرمی

د- صاف نشستن

۱۴۳- خطرناک ترین موقع رانندگی در عصر چه ساعتی می باشد؟

الف- ۱۴-۱۶

ب- ۱۶-۱۷

ج- ۱۴-۱۳

د- ۱۴ به بعد

۱۴۴- کدام گزینه درست می باشد ؟

الف- هنگام شب ۱۶ کیلومتر کمتر از سرعت خود در روز حرکت کنید

ب- در صورتی که تایر خودرو در سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت ۱۰۰ درصد کارکرد داشته باشد

ج- حدود ۶ متر از عمق دید راننده در مقابل هر ۱۰ کیلومتر سرعت در ساعت در شب و تاریکی، زیاد می شود

د- حدود ۶ متر از عمق دید راننده در مقابل هر ۱۰ کیلومتر سرعت در ساعت در شب و تاریکی، کاسته می شود

۱۴۵- جی پی اس :

الف- یکی از قدیمی ترین روش ها برای مسیریابی است

ب- نقشه خوانی

ج- راهنما

د- نقشه

۱۴۶- از وسایل مهم مورد نیاز در سفر می باشد به جزء :

الف- کابل کشی

ب- طناب

ج- پتو

د- آینه

۱۴۷- نماز خواندن در سفر چگونه می باشد ؟

الف- شکسته

ب- کامل

ج- به مسافت بستگی دارد

د- فرقی ندارد

۱۴۸- برای سفر از چه غذاهایی باید استفاده نمود ؟

الف- گرم

ب- سرد

ج- سبک

د- نه گرم و نه سرد

۱۴۹- کدام نمازها در موقع سفر کامل خوانده نمی شود ؟

الف- صبح

ب- فرقی نمی کند

ج- مغرب و اعشا

د- مغرب

۱۵۰- مخاطرات طبیعی به چند دسته تقسیم می شود ؟

الف- ۳

ب- ۲

ج- ۱

د- ۴



۱۵۱- مخزن بیماری سرخک کدام است ؟

الف- انسان

ب- آب

ج- حشرات

د- محیط آلوده

۱۵۲- این نوع مصونیت به طور طبیعی از راه جفت یا از طریق تغذیه با شیر مادر به نوزاد منتقل می شود ؟

الف- طبیعی

ب- اکتسابی

ج- اکتسابی فعال

د- اکتسابی غیر فعال

۱۵۳- واکسن سه گانه شامل واکسن چه بیماری هایی می باشد ؟

الف- دیفتری - کزاز - سیاه سرفه

ب- دیفتری - سرخچه - سیاه سرفه

ج- سرخک - کزاز - سیاه سرفه

د- دیفتری - کزاز - فلج اطفال

۱۵۴- در برنامه ایمن سازی زنان باردار علیه چه بیماری هایی واکسیناسیون انجام می شود ؟

الف- دیفتری - کزاز

ب- کزاز - سیاه سرفه

ج- دیفتری - سیاه سرفه

د- دیفتری و اوربیون

۱۵۵- کدام گزینه از عوارض موضعی تزریق واکسن می باشد ؟

الف- ورم و قرمزی

ب- ادم

ج- افزایش وزن

د- فشار خون

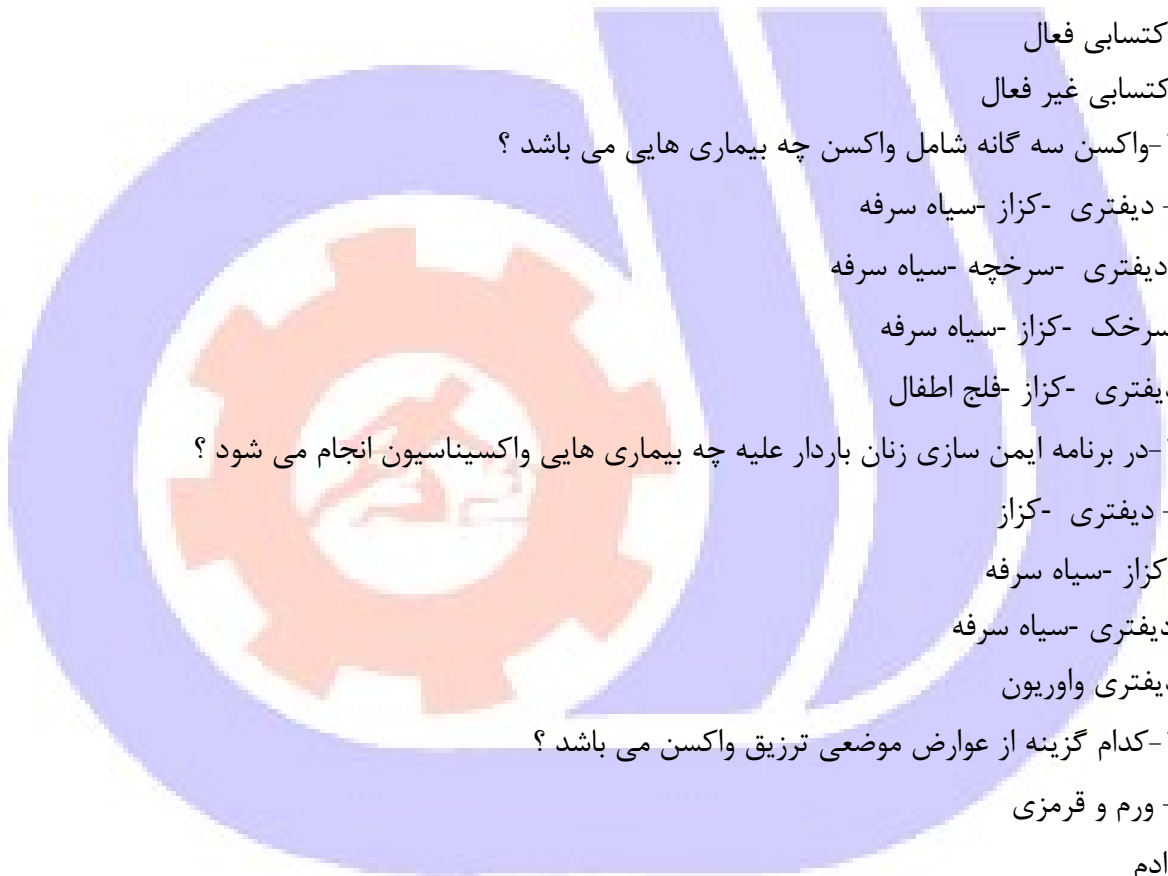
۱۵۶- به حالت برانگیختگی و ناتوانی در استفراغ توصیف می شود ؟

الف- سکسکه

ب- تهوع

ج- سرفه

د- تنگی نفس



۱۵۷-دومین عامل مرگ و میر کودکان زیر ۵سال در ایران چیست ؟

الف- اسهال

ب- عفونت ریه

ج- سرطان

د- سوتغذیه

۱۵۸-معمولا علت گرفتگی یا آبریزش بینی چیست ؟

الف- تحریک شدن مخاط بینی

ب- التهاب و ورم حنجره

ج- پرواز در ارتفاع

د- تنش ها

۱۵۹-ضربان قلب نوزاد :

الف- ۱۰۰-۱۲۰ بار دقیقه

ب- ۷۵-۷۰ بار دقیقه

ج- ۱۲۰-۱۶۰ بار دقیقه

د- ۱۵۰-۱۲۰ بار دقیقه

۱۶۰-اندام تناسلی انسان از مرحله یشروع به رشد می کند .

الف- زندگی بلوغ

ب- زندگی جنینی

ج- زندگی رویایی

د- بعد از تولد

۱۶۱-تا ۷ماهگی خانم باردار چند مرتبه باید به پزشک مراجعه کند ؟

الف- هر ماه دو بار

ب- ۳ هفته یک بار

ج- ۴ هفته یک بار

د- هر ماه یک بار

۱۶۲-گرفتگی عضلات پشت و ران ها در نیمه ی بارداری بروز می کند .

الف- اول

ب- دوم

ج- سوم

د- چهارم



۱۶۳- اشعه رادیولوژی جزء کدامیک از معلولیت ها می باشد؟

الف- قبل از تولد

ب- بعد از تولد

ج- موقع تولد

د- هیچ موقع

۱۶۴- چه بیماری هایی در کودکان موجب کاهش وزن می شود؟

الف- قرمزی ناف

ب- دندان در آوردن

ج- سرما خوردگی

د- برفک دهان

۱۶۵- استفاده از IUD برای کدامیک از خانم ها مناسب هست؟

الف- کم خونی

ب- سابقه زایمان

ج- سابقه حاملگی خارج رحم

د- دیابت

۱۶۶- اگر بارداری زیر ۱۶ سال اتفاق بیافتد چه مشکلی را به همراه ندارد؟

الف- کم خونی

ب- زایمان زودرس

ج- افزایش فشار خونی

د- تهوع

۱۶۷- بیماری کزاز از چه راهی انتقال می یابد؟

الف- با خاک

ب- گزش حیوانات

ج- مادر به جنین

د- تماس

۱۶۸- یائسگی در حدود چه سنی اتفاق می افتد؟

الف- ۴۸-۵۵

ب- ۴۰-۵۵

ج- ۴۰-۴۵

د- ۴۵-۵۵



۱۶۹- احساس حرکت جنین از جانب مادر از کدام نوع علائم حاملگی است ؟

الف- مشکوک

ب- قطعی

ج- احتمال

د- هیچ کدام

۱۷۰- (امروز یک روز زیبای بهاری است اما من نمی توانم این زیبایی را ببینم) به کدام مورد اشاره دارد ؟

الف- ارتباط موثر

ب- خودمراقبتی

ج- همدلی

د- ارتباط گرفتن

۱۷۱- مهم ترین عامل جدایی در بین زوجین کدام مورد می باشد ؟

الف- نداشتن ارتباط موثر

ب- تفاهم

ج- درک

د- پذیرش

۱۷۲- کدام عبارت زیر درست است ؟

الف- از ضمیر ما برای بیان اختلاف و تعارض استفاده شود

ب- برای مطرح کردن تعارض ، از به کار بردن جملات با ضمیر شما دوری کنید

ج- کنترل کردن صدای خود

د- از ضمیر من برای بیان اختلاف و تعارض استفاده شود

۱۷۳- در برابر مشکلات مقاوم تر هستند و کمتر دچار درماندگی می کنند تعریف کدام گزینه است ؟

الف- تحمل

ب- قوی

ج- سخت کوش

د- سرسختی و تاب آوری

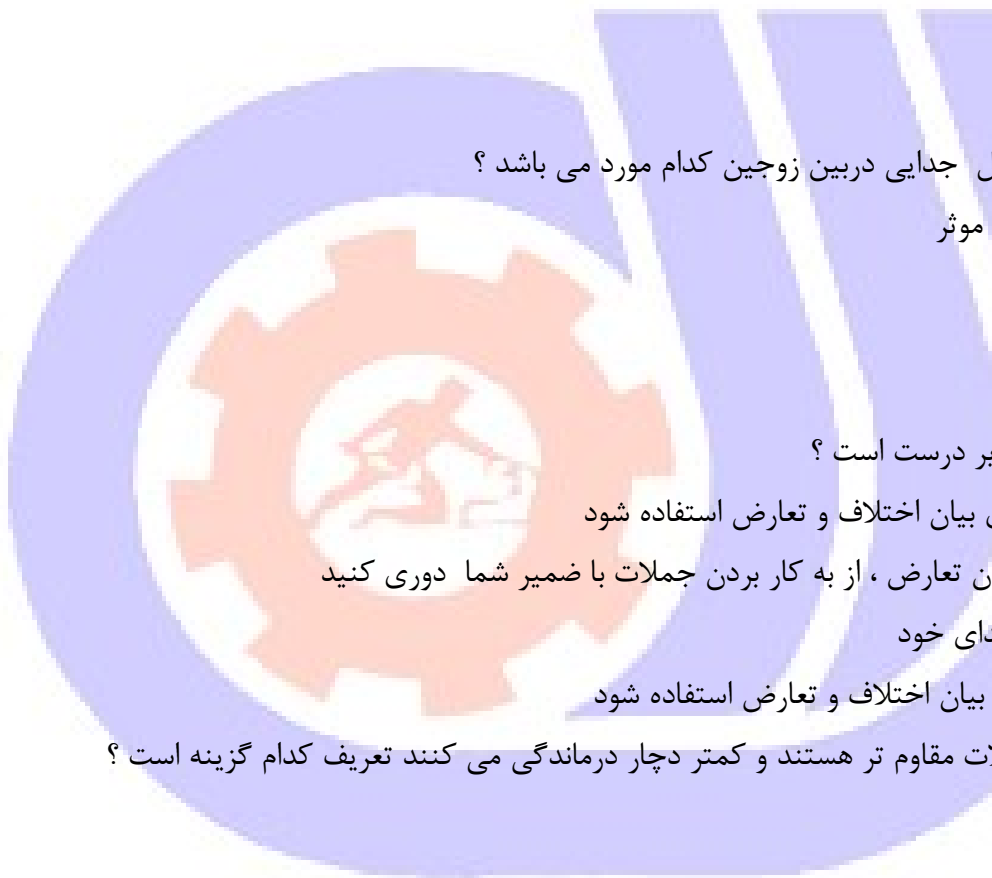
۱۷۴- سلامت روانی بیشتر با چه مواردی درگیر است ؟

الف- احساس و هیجان

ب- جسم

ج- روح

د- بدن



۱۷۵- تمامی از راهکارهای افزایش سلامت روانی می باشد به جزء :

الف- تنها نبودن

ب- ارتباط با خدا

ج- ارتباط با خود

د- هدفمندی

۱۷۶- تمامی از راهکارهای افزایش سلامت روانی می باشد به جزء :

الف- ویتامین بی

ب- گشاده دست باشید

ج- ارتباط با خدا

د- نداشتن برنامه ریزی درست

۱۷۷- فواید رابطه جنسی منظم چه فوایدی دارد ؟

الف- استرس را زیاد کرده

ب- سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده

ج- درد افزایش می دهد

د- کم خوابی

۱۷۸- تمامی از مزایا خوب روابط جنسی می باشد به جزء :

الف- سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده

ب- قلبی-عروقی تان را تقویت می کند

ج- شادابی و نشاط را افزایش می دهد

د- افزایش بروز سرطان پروستات

۱۷۹- یکی از عادت های افراد موفق که سبک زندگی سالم دارند محسوب می شود ؟

الف- آرامش بخشیدن با مدیتیشن

ب- آرامش بخشیدن

ج- دعا

د- ارتباط با خدا

۱۸۰- یکی از بهترین کارها برا داشتن یک سبک زندگی سالم می باشد ؟

الف- کنترل صحیح وضعیت فعلی جسمانی و روحی-روانی و جلوگیری از آسیبها و بیماریهای قابل پیشگیری است.

ب- کنترل صحیح وضعیت فعلی جسمانی و روحی-روانی

ج- کنترل صحیح وضعیت فعلی جسمانی

د- پیشگیری

۱۸۱- کدام مورد استرس را حدود ۶۸ درصد کاهش می دهد؟

الف- مطالعه کردن

ب- بازی

ج- حل جدول

د- سرگرمی

۱۸۲- کدام عبارت درست است؟

الف- وظیفه روح یا قلب معنوی هم شناخت خالق و ارتباط با اوست

ب- وظیفه روح یا قلب معنوی همان آرامش است

ج- وظیفه روح یا قلب معنوی همان نیایش است

د- وظیفه روح یا قلب معنوی همان عبادت است

۱۸۳- در اصطلاح پزشکی معنویت با رویکرد مادیگرا:

الف- فرایندی است که با بهره گیری از آن می توان به درمان بیماری جسمی کمک کرد

ب- در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد

ج- نهایت به کمال همه جانبه انسان و انسانیت کمک کند

د- فرایندی است که با بهره گیری از آن می توان به درمان بیماری روحی کمک کرد

۱۸۴- امنیت به معنا:

الف- پروراندن و توسعه دادن ظرفیت مواجهه با ناامنی و قدرت تبدیل کردن عوامل و شرایط ناامن بیرونی به حس

آرامش در درون است

ب- قدرت تبدیل کردن عوامل و شرایط ناامن بیرونی به حس آرامش در درون است

ج- در برابر ناامنی ها، ناملايمات و ناکامی های محیط بیرون، احساس امنیت، آرامش و کامیابی از درون داشته باشد

د- شرایط ناامن بیرونی به حس آرامش در درون است

۱۸۵- این آیه به کدام موضوع اشاره دارد: **كان اللهُ عليماً حليماً**

الف- بردباری

ب- توکل

ج- ایمان

د- امنیت

۱۸۶- شجاعت یعنی:

الف- به معنای پذیرش آگاهانه و ارادی چالشها، تهدیدها و دشواری های راه رشد برای مواجهه سازنده با آنها است

ب- به معنای پذیرش آگاهانه و

ج- به معنای پذیرش ناآگاهانه و ارادی چالش ها

د- به معنای پذیرش نا آگاهانه و ارادی چالش ها، تهدیدها و دشواری های راه رشد برای مواجهه سازنده با آنها است

۱۸۷- این آیه انه هو‌اضحک و ابکی به کدام موضوع اشاره دارد؟

الف- رضایت مندی

ب- خودبسندگی

ج- نوع دوستی

د- صبر

۱۸۸- سبک زندگی به معنی :

الف- روش زندگی کردن

ب- مسائل که شامل اعتقادات، افکار و فعالیت های انسان در ارتباط با خداوند، خویشتن و جامعه را در بر می گیرد

ج- فعالیت های معمولی و روزمره

د- ابعاد معنوی

۱۸۹- آدلر و پیروانش سبک زندگی هر فرد را از شکل گیری تا پیامدها و آثارش به چه چیزی تشبیه کرد؟

الف- درخت

ب- انسان

ج- ماشین

د- کتاب

۱۹۰- به طور معمول نیازها و گرایش های آدمی به به چند گروه تقسیم می شود؟

الف- ۲

ب- ۱

ج- ۳

د- ۴

۱۹۱- کدام کشورها اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می شود؟

الف- کره جنوبی - امریکا

ب- کره جنوبی - امریکا

ج- کره جنوبی - چین

د- کره جنوبی - ژاپن

۱۹۲- فضای مجازی :

الف- از طریق ارتباط شبکه رایانه ای

ب- جلوه های سمعی و بصری

ج- شبیه سازی دنیای واقعی

د- از طریق ارتباط شبکه رایانه ای و جلوه های سمعی و بصری

۱۹۳- کدام یک از مضرات فضای مجازی است ؟

الف- افت تحصیلی

ب- بی خوابی

ج- افسردگی

د- شرکت در فضای مجازی

۱۹۴- تعریف کدام گزینه است ؟ " برای بیان سواستفاده جسمی و جنسی و عاطفی یک عضو بر علیه یک عضو

دیگر می باشد ."

الف- خشونت خانگی

ب- خشم

ج- هنجار

د- اختلال

۱۹۵- تمامی از موارد ابتلا به اختلال سازگاری می باشد به جزء:

الف- افسردگی

ب- خودکشی

ج- مصرف مواد

د- اختلال یک قطبی

۱۹۶- تمامی از موارد راه کارهای مقابله با خشونت است به جزء:

الف- درگیر مشکل شدن

ب- باکسی صحبت نکردن

ج- اقدام کردن

د- فکردکردن

۱۹۷- تمامی از عوامل خطر به اختلال سازگاری می باشد به جزء ؟

الف- طلاق

ب- شغل نداشتن

ج- بچه دار نشدن

د- مشکل مالی

۱۹۸- کدام یک از نشانه های خشونت خانگی نمی باشد ؟

الف- مقصر واقع شدن

ب- تحت کنترل

ج- تحقیر

د- تنبیه



۱۹۹-تعریف کدام مشاوره است : ارتباط چهره به چهره که باعث برقراری ارتباط راحت در مورد موضوع است.

الف- آنلاین

ب- مجازی

ج- حضوری

د- فردی

۲۰۰-تمامی از مزایای مشاوره حضوری است به جزء :

الف- احساس راحتی

ب- آزمون

ج- راه حل

د- اطلاعات کمتر به درمانگر

