

توضیحات:

- ویژه آزمون کیفیت بخشی آموزش و پرورش
- حیطه تخصصی
- شامل ۹۸ سوال

سوالات استخدامی

سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

برای دانلود رایگان جدیدترین سوالات استخدامی بخش های زیر، روی آن کلیک نمایید:

مربی تربیت بدنی و سلامت - حیطه عمومی و اختصاصی کیفیت بخشی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



۵ سوال اول این بخش با پاسخنامه تشریحی می باشد که به عنوان نمونه زده شده است. در صورت تمایل به دریافت جواب تشریحی سوالات می بایستی این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

۱- کدام مورد به مفهوم سلامت مرتبط نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده
(۲) بی عیب شدن
(۳) رهایی یافتن
(۴) سرشستی که در آن اعمال بدن به درستی سر نمی زند.
- پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴
این سینا سلامت را چنین تعریف کرده است، سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

۲- تامین سلامت مستلزم است؟ (iranarze.ir)

- (۱) رعایت بهداشت
(۲) آموزش های پیشگیرانه
(۳) بالا بردن سطح معلومات
(۴) تامین رفاه جسمی
- پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱
تامین سلامت، مستلزم رعایت بهداشت است.

۳- مفهوم کلمه "بهداشت" چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی روانی و عاطفی برخوردار است
(۲) بهداشت عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
(۳) امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است
(۴) تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی در جامع
- پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲
بهداشت عبارت است: از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

۴- برای تامین سلامت، چه اقدامی لازم است؟ (iranarze.ir)

- (۱) اقدامات پیشگیرانه
(۲) مصرف دارو
(۳) پرداخت به درمان بیماری
(۴) استفاده از خدمات بهداشتی
- پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳
برای تامین سلامت، گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت آن را حفظ و ارتقا داد.

۵- کدام مورد جزئی از ابعاد سلامت می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) جسمانی و معنوی
(۲) شوخ طبعی
(۳) عدم ایجاد بی نظمی
(۴) تعادل میان مزاج چهارگانه
- پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱
ابعاد سلامت، شامل:
جسمانی، معنوی، روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی.

۶- کدام مورد، جز نشانه های سلامت جسمانی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ظاهر ایده آل
(۲) روحیه انتقاد پذیری
(۳) اشتها کافی
(۴) خواب راحت و منظم
- ۷- سلامت روان، به چه معنا است؟ (iranarze.ir)

- (۱) داشتن روحیه هیجانی (۲) تنها سازگاری فرد با خودش
- (۳) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی (۴) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با دیگران
- ۸- فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توأم با احساسو..... انجام دهد. (iranarze.ir)
- (۱) مسئولیت پذیری و رضایتمندی (۲) تعلق به جهان مادی و معنوی
- (۳) کمال جویی و تعامل با افراد (۴) آرامش و رضایتمندی
- ۹- داشتن احساس یوچی و بی هدفی در زندگی، باعث ابتلای فرد به کدام نوع بیماری می شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) روحی- روانی (۲) اخلاقی (۳) معنوی و اخلاقی (۴) هیچکدام
- ۱۰- کدام مورد جز ابعاد سلامت معنوی، می باشد؟ (iranarze.ir)
- (۱) داشتن روحیه انتقادپذیری (۲) کمال جویی
- (۳) افزایش مناسب وزن در سنین رشد (۴) اتمام مناسب
- ۱۱- انجام واکسیناسیون جز کدام یک از عوامل موثر بر سلامت هستند؟ (iranarze.ir)
- (۱) عوامل محیطی (۲) عوامل ژنتیکی و فردی (۳) سبک زندگی (۴) دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی
- ۱۲- کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل ژنتیکی و فردی می باشد؟ (iranarze.ir)
- (۱) عوامل وراثتی (۲) شرایط اقلیمی (۳) تامین آب (۴) فعالیت بدنی
- ۱۳- سبک زندگی سالم، مجموعه ای از افراد است. (iranarze.ir)
- (۱) باورهای فردی (۲) انتخاب های سالم (۳) الگوی مصرف (۴) دانش و فناوری
- ۱۴- براساس چه شرایطی، اغلب مردم در زندگی خود دست به انتخاب می زنند؟ (iranarze.ir)
- (۱) فرهنگ (۲) هنجارهای اجتماعی (۳) شرایط اقتصادی (۴) همه موارد
- ۱۵- سهم سبک زندگی در بین عوامل موثر بر سلامت چقدر است؟ (iranarze.ir)
- (۱) ۵۰٪ (۲) ۱۰٪ (۳) ۲۰٪ (۴) ۶۰٪
- ۱۶- مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان، چه بیماری هایی می باشند؟ (iranarze.ir)
- (۱) آسم و زوال عقل (۲) دیابت و سرطان (۳) کلیوی و کبد (۴) صرع و هپاتیت
- ۱۷- گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) میزان دستیابی به هدف (۲) برنامه ریزی (۳) نیازهای جسمانی (۴) خودمراقبتی
- ۱۸- مزیت فکر کردن به موفقیت هایمان چیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) برای شروع دوباره آماده میشویم (۲) نیازی به ادامه برنامه نداریم.
- (۳) اعتمادبنفس ما افزایش می یابد (۴) شکست را فراموش میکنیم
- ۱۹- یکی از (منبع ایران عرضه) رموز سلامت چیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) تغذیه سالم (۲) اوضاع خوب اقتصادی (۳) نوع انتخاب (۴) توجه به سلامت
- ۲۰- مازاد کربوهیدرات به چه شکلی در بدن ذخیره می شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) قند و شکر (۲) پروتئین (۳) گلیکوژن در ماهیچه ها (۴) چربی

۲۱- با جلوگیری از بیوست نقش مؤثری در سلامت دارند. (iranarze.ir)

- (۱) چربی ها (۲) قندها (۳) فیبرها (۴) پروتئین ها

۲۲- کدام یک از موارد زیر، از دلایل نیاز بدن به چربی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مصرف ویتامین های محلول (۲) حفظ گرما
(۳) کاهش سطح کلسترول (۴) ساخت سلول های مغزی

۲۳- شناخته شده ترین منبع چربی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین های محلول در چربی (۲) روغن زیتون و گوشت
(۳) محصولات گیاهی و حیوانی (۴) روغن و کره

۲۴- ماده ای که بدن برای رشد و ترمیم بافت های عضلانی به آن نیاز دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پروتئین (۲) محصولات لبنی (۳) محصولات گیاهی (۴) حبوبات و روغن زیتون

۲۵- ویتامین ها چه نوع ترکیباتی هستند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ترکیباتی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها به مصرف برسند
(۲) مواد مغذی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند
(۳) مواد مغذی برای رشد بافت های عضلانی می باشد.

(۴) ترکیباتی هستند که در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوند

۲۶- وظیفه آهن در ترکیب هموگلوبین خون چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل مایعات (۲) حفظ ویتامین (۳) حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن (۴) هیچکدام

۲۷- یکی از پرمصرف ترین و حیاتی ترین ماده غذایی در زندگی انسان چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین (۲) مواد معدنی (۳) پروتئین (۴) آب

۲۸- نقش کدامیک از مواد معدنی بطور صحیح بیان شده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سدیم-حفظ تعادل مایعات بدن (۲) کلسیم-خون
(۳) آهن-عضلات (۴) هیچکدام

۲۹- کدام یک از موارد زیر در میزان آب مصرفی موثر نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) شرایط اقلیمی (۲) میزان مصرف چربی (۳) میزان فعالیت بدنی (۴) وضعیت سلامت افراد

۳۰- کدام یک از گروه های در پایین ترین سطح تقسیم بندی هرم غذایی قرار دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) حبوبات و مغزها (۲) میوه ها (۳) گوشت و تخم مرغ (۴) نان و غلات

۳۱- هر چه از بالای هرم به سمت پایین ، حرکت می کنیم،حجم گروه های غذایی می شود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید.....باشد. (iranarze.ir)

- (۱) بیشتر_بیشتر (۲) کمتر_کمتر (۳) کمتر_بیشتر (۴) بیشتر_کمتر

۳۲- رعایت کدام یک از اصل های زیر،برای برخورداری افراد از تغذیه سالم حائز اهمیت نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل (۲) تنوع (۳) میزان فعالیت های بدنی افراد (۴) تناسب

۳۳- یکی از مهم (تالیف توسط سایت ایران عرضه)ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد ، چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) وضعیت دسترسی افراد به محصولات غذایی

(۲) رفتارهای تغذیه ای

(۳) فاصله میان مرزهای فرهنگی

(۴) عادت های غذایی

۳۴- کدام یک از موارد زیر، جزء آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) پرهیز از پرخوری بعد از احساس سیری

(۲) خوب جویدن غذا

(۳) صرف غذا با دیگران

(۴) خوردن غذای پاک و حلال

۳۵- به چه دلیل برخی افراد، در زندگی خود با بیماری ها و عوارض جسمانی جبران ناپذیری مواجه می شوند؟ (iranarze.ir)

(۱) مصرف بیش از حد آهن و کلسیم

(۲) پرهیز از خوردن گوشت

(۳) زیاده روی در خوردن گوشت

(۴) عدم داشتن اختلال در خواب

۳۶- غنی ترین منبع ویتامین "D"، است که به صورت مکمل دارویی موجود است؟ (iranarze.ir)

(۱) بادام

(۲) روغن کبد ماهی

(۳) روغن زیتون

(۴) سبزی های سبز تیره

۳۷- چاقی در بزرگسالی، در صد ابتلا به کدام بیماری را بالا می برد؟ (iranarze.ir)

(۱) هیپاتیت

(۲) ام اس

(۳) آسم

(۴) دیابت

اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی، چاق می مانند و در معرض ابتلا به بیماری های متعددی، همچون بیماری های قلبی- عروقی- دیابت و انواع سرطان، قرار می گیرند. ص ۳۹

۳۸- عامل و از عوامل مهم و تاثیر گذار در مبحث چاقی می باشند؟ (iranarze.ir)

(۱) ژنتیک-روانی

(۲) مشکلات روانی-تبادل وزن

(۳) تغذیه نسبتاً سالم-مشکلات غددی

(۴) مشکلات سیستم عصبی-مصرف متناسب ویتامین

۳۹- شاخص توده بدنی نسبت کدام دو مورد به یکدیگر می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) مجذور قد و درصد ویتامین

(۲) وزن بر مجذور قد

(۳) درصد کلسیم و وزن

(۴) درصد موادمعدنی و ویتامین

۴۰- چه افرادی باید هرچه سریع تر، میزان وزن خود را کاهش دهند؟ (iranarze.ir)

(۱) افراد دارای فشارخون متناسب

(۲) کسانی که درصد مواد معدنی زیاد دارند

(۳) افراد دارای چربی خون بالا

(۴) گزینه ۱ و ۳

گزینه ۳

افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر از هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.

۴۱- اصول کاهش وزن به کدامین دو عامل بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) ضعف اعصاب و تغذیه

(۲) فشارخون و ورزش

(۳) تغذیه و درمان دارویی

(۴) تغذیه و فعالیت بدنی

۴۲- چه کارهایی باید برای بر خورداری از یک تغذیه سالم انجام پذیرد؟ (iranarze.ir)

(۱) مصرف زیاد ویتامین ها

(۲) به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کردن

(۳) استفاده از مکمل ها در کنار رژیم غذایی صحیح

(۴) استفاده از گوشت و سبزیجات

۴۳- از اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا

(۲) رعایت بهداشت محیط

۳) رعایت استاندارد و بهداشت مواد اولیه مواد غذایی

۴) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

۴۴- کدام دو مورد از عوامل مهم در ایجاد فساد غذایی هستند؟ (iranarze.ir)

۱) بیولوژیکی و مکانیکی (۲) بهداشتی و شیمیایی (۳) حرکتی و محیطی (۴) هیچکدام

۴۵- در حال حاضر یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری است. (iranarze.ir)

۱) پایین بودن سطح بهداشت فردی (۲) بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده

۳) عدم دسترسی به آب سالم (۴) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی

۴۶- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام مورد است؟ (iranarze.ir)

۱) حوادث (۲) بیماری های ژنتیکی (۳) بیماری های غیرواگیر (۴) شرایط تغذیه ای

۴۷- اساساً قلب در طول مدت عمر چند لیتر خون را پمپ می کند؟ (iranarze.ir)

۱) ۳۰۰ هزار لیتر (۲) ۲۰۰ میلیون لیتر (۳) ۱۵۰ هزار لیتر (۴) ۳۰۰ میلیون لیتر

۴۸- سردرد و خستگی از علائم بروز کدام بیماری است؟ (iranarze.ir)

۱) بیماری قلبی (۲) هیپاتیت (۳) فشارخون (۴) آسم

۴۹- یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما افزایش آن ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود؟ (iranarze.ir)

۱) ویتامین (۲) کلسترول (۳) مواد مغذی (۴) چربی

۵۰- کلسترول چه نوع ماده ای می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ماده ای از جنس چربی در تمام سلول های بدن است (۲) ماده ای، که منجر به کاهش سطح چربی می شود

۳) در جریان شریان ها رسوب نمی کند (۴) با افزایش مصرف سبزیجات بیشتر می شود

۵۱- اسیدهای چرب غیر اشباع در چه موادی وجود دارد؟ (iranarze.ir)

۱) روغن های جامد (۲) بادام زمینی (۳) چربی های گوشت (۴) فرآورده های لبنی پر چرب

۵۲- کدام یک از علائم زیر از نشانه های سکته قلبی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) تنگی نفس (۲) ضعف و خستگی (۳) افزایش جریان خون (۴) تهوع

۵۳- مدت زمان طلایی برای فرد، در زمان سکته مغزی چقدر است؟ (iranarze.ir)

۱) ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه (۲) ۲ ساعت (۳) ۴ ساعت (۴) ۳ ساعت

۵۴- از مهمترین دلایل افزایش آمار بروز سرطان کدام مورد نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) مواد غذایی (۲) استفاده از کودهای شیمیایی (۳) کم تحرکی (۴) غذاهای چرب

۵۵- کدام مورد از آزمایش های شایع غربالگری نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ماموگرافی (۲) پاپ اسمیر (۳) تست ویروس هیپاتیت B (۴) آزمایش خون

۵۶- در اثر کدام عامل دیابت نوع دو به وجود می آید؟ (iranarze.ir)

۱) اضافه وزن (۲) زمینه ژنتیکی (۳) فشارهای روانی (۴) اختلال در سیستم ایمنی بدن

۵۷- عدم تشخیص به موقع (منبع سوالات سایت ایران عرضه) بیماری دیابت، سبب چه عارضه ای می شود؟ (iranarze.ir)

۱) استفراغ (۲) نابینایی (۳) بی اشتها (۴) سوءهاضمه

۵۸- کدام مورد جزو مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرماخوردگی (۲) آنفولانزا (۳) آسم (۴) کرونا

۵۹- عوامل بیماری زایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویروس (۲) باکتری (۳) باکتری کزاز (۴) گزینه او ۲

۶۰- برای جلوگیری از انتقال بیماری هیپاتیت B به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضرورت ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مصرف داروها (۲) استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار
(۳) عدم تماس با خون بیمار (۴) عدم تماس با پوست بریده بیمار

۶۱- چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟ (iranarze.ir)

- (۱) عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده (۲) پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر
(۳) نداشتن شریک جنسی مشکوک (۴) او ۲

۶۲- چگونه عیوب انکساری را میتوان اصلاح کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) استفاده از لنزهای معمولی (۲) نظافت قرنیه چشم (۳) مراجعه به پزشک (۴) اشعه لیزر

۶۳- در چه صورت باید چشم را با یه بانداز استریل به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت ببندید؟ (iranarze.ir)

- (۱) برق زدگی چشم (۲) خشکی چشم (۳) سوزش چشم (۴) فرورفتن جسم خارجی به چشم

۶۴- وظیفه جمع آوری امواج صوتی را کدام بخش از گوش برعهده دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) پرده گوش (۲) لاله گوش (۳) سلول های مویی گوش داخلی (۴) سلول های مژک دار بیرونی

۶۵- آکنه به چند شکل جوش دیده میشود؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲ نوع (۲) ۳ نوع (۳) ۱ نوع (۴) ۴ نوع

۶۶- چه عاملی باعث تشدید آکنه نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) غذای پرچرب (۲) قاعدگی (۳) استفاده از محصولات آرایشی (۴) عوامل استرسزا

۶۷- کدام یک از تاثیرات اشعه ماورای بنفش (UVA) نور خورشید بر روی پوست نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) آسیب غیرمستقیم بر DNA (۲) نفوذ به لایه ی سطحی پوست
(۳) پیری زودرس (۴) چروک در پوست

۶۸- رشد موهای زائد به چه چیزی بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) محصولات بهداشتی (۲) سن (۳) عوامل ژنتیکی (۴) مشکلات پوستی

۶۹- یک احیا کننده عالی محسوب می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعادل هورمون رشد (۲) فعالیت جسمی (۳) تغذیه مناسب (۴) خواب

۷۰- هر چند وقت یکبار معاینه مرتب دندان ها به افراد توصیه می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) یک سال (۲) ۶ ماه (۳) ۸ ماه (۴) دو سال

۷۱- دو عامل مواد قندی و میکروبها دندان را به وجود می آورند؟ (iranarze.ir)

- (۱) مقاومت (۲) پلاک میکروبی (۳) پوسیدگی (۴) جرم

۷۲- برای جلوگیری از بوسیدگی دندان چه اقدامی باید صورت بگیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) استفاده از نخ دندان بعد از هر بار مسواک
- (۲) حداقل سه بار مسواک در شبانه روز
- (۳) اجتناب از مصرف زیاد چربی
- (۴) پرهیز از مصرف سیگار

۷۳- سن ازدواج در جوامع چگونه تغییر کرده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) با تغییر الگو سن ازدواج تغییر کرده است
- (۲) با تغییر رفتار سن ازدواج تغییر کرده است
- (۳) تغییر در مسائل اقتصادی باعث تغییر در سن ازدواج شده است
- (۴) افزایش جمعیت باعث تغییر سن ازدواج شده است

۷۴- از نشانه های بلوغ همسران چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) برنامه ریزی برای فرزندآوری
- (۲) احترام متقابل بهمدیگر
- (۳) صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری
- (۴) صحبت درباره مشکلات

۷۵- هر چند سال یک (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) بار واکسن کزاز را باید تکرار کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ده سال
- (۲) یک سال
- (۳) دو سال
- (۴) سه سال

۷۶- کدام مورد مفهوم خودشناسی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) شناخت فرد از خویشتن
- (۲) به معنای تشخیص هویت خود
- (۳) شناخت توانایی ها و احساسات خود
- (۴) شناخت ارزشهای خود

۷۷- عزت نفس باعث شکل گیری در فرد میشود. (iranarze.ir)

- (۱) رابطه سالم با دیگران و تعیین هدف
- (۲) شخصیت درونی و کسب موفقیت
- (۳) شخصیت درونی محکم و استوار
- (۴) اهداف و ارزشمندی درونی

۷۸- به کارگیری کدام یک از توصیه های زیر به حس و ارتقای تاب آوری ، کمک می کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) دوری از موقعیتهای تنش زا
- (۲) توسعه ارتباطات با خانواده
- (۳) کاهش دلبستگی های دنیا
- (۴) کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات

۷۹- کدام بیماریها از عوارض جسمانی فشار روانی (استرس) نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) گواتر
- (۲) بالارفتن فشارخون
- (۳) سرگیجه
- (۴) تعریق

۸۰- رعایت کدام اصل زیر برای مقابله با فشارهای روانی توصیه نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) بازداری
- (۲) عدم بی تابی
- (۳) برون ریزی
- (۴) جایگزین کردن خواسته ها

۸۱- خشم چگونه- طراحی شده توسط ایران عرضه - احساسی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) احساس ناخوشایندی که برای مدت طولانی تداوم یابد
- (۲) واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است
- (۳) احساسی که به فقط صورت هیجانی ابراز می شود.
- (۴) به عنوان یک هیجان طبیعی فقط دارای آثار منفی است

۸۲- همه موارد زیر نمونه هایی از روشهای خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن هستند به جز؟ (iranarze.ir)

- (۱) تغییر وضعیت بدنی
- (۲) نوشیدن قدری آب خنک

۳) ترک موقعیت

۴) عدم تحلیل مجدد رویداد مشکل ساز

۸۳- بزرگترین عامل مرگ و میر، کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) سیگار ۲) مصرف الکل ۳) سرطان ۴) کم تحرکی

۸۴- بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی و است؟ (iranarze.ir)

- ۱) آمونیاک و مواد سرطان زا ۲) موادشیمیایی سرطان زا و سمی
۳) آرسنیکو و موادشیمیایی ۴) کربورهای هیدروژن و آمونیاک

۸۵- کدام آلودگی در اثر استفاده مشترک از قلیان به وجود نمی آید؟ (iranarze.ir)

- ۱) اگزمای دست ۲) ویروس تبخال ۳) عفونت ریه ۴) هلیکوباکتری

۸۶- ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل میدهد که نامیده میشود ؟ (iranarze.ir)

- ۱) آمونیاک ۲) آرسنیک ۳) نیکوتین ۴) قطران

گزینه ۴

۸۷- از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در اشاره کرد؟ (iranarze.ir)

- ۱) سیستم اعصاب مرکزی ۲) کبد ۳) معده ۴) ریه

۸۸- "التهاب شدید کبدی" کدام (منتشر کننده سوالات ایران عرضه) بیماری است؟ (iranarze.ir)

- ۱) فیروز ۲) سیروز کبدی ۳) سرطان کبد ۴) کبد چرب

۸۹- کدام یک از موارد زیر، از علائم عدم مصرف مواد مخدر، توسط فرد معتاد نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) استفراغ ۲) گرفتگی عضلانی ۳) لرز ۴) سر درد

۹۰- کدام گزینه از انواع محرک های طبیعی است؟ (iranarze.ir)

- ۱) کراک ۲) آفتامین ۳) اکستازی ۴) ریتالین

۹۱- از توهمزاهای طبیعی نیست. (iranarze.ir)

- ۱) ال.اس.دی ۲) حشیش ۳) گیاه شاهدانه ۴) گراس

۹۲- یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مواد مخدر چیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) افسردگی ۲) کم بودن میزان کافئین بدن

- ۳) اصرار همسالان ۴) عدم اشتغال به علم

۹۳- از شایع ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان است؟ (iranarze.ir)

- ۱) اختلالات اسکلتی-عضلانی ۲) بیماری های قلبی و عروقی

- ۳) سندرم متابولیک ۴) دیابت نوع ۲

۹۴- چه روشی برای نشستن روی صندلی ، بهتر است؟ (iranarze.ir)

- ۱) قراردادن زیرپایی به ارتفاع (۱۵-۲۰ سانتی متر) ۲) در لبه ی صندلی نشسته و تکیه دهید

- ۳) در انتهای صندلی بشینید ۴) کمر خود را بچرخانید

۹۵- "علم ارگونومی" چه معنا و مفهومی دارد؟ (iranarze.ir)

۲) براساس تفکرات استوار است

۱) فقط به محیط محدود می شود

۴) افزایش بهره وری نیروی کار

۳) رفع اختلالات عضلانی-اسکلتی

۹۶- کار با مواد شیمیایی چه خطراتی را به همراه دارد؟ (iranarze.ir)

۴) همه موارد

۳) خطرات فیزیکی

۲) تاول های پوستی

۱) مسمومیت

۹۷- بی قراری و سرفه از علائم ناشی از کدام یک از موارد زیر است؟ (iranarze.ir)

۲) استعمال دخانیات

۱) انسداد کامل راه تنفس هوایی

۴) قطع ورود بخشی از هوا به شش ها

۳) انسداد خفیف راه تنفس هوایی

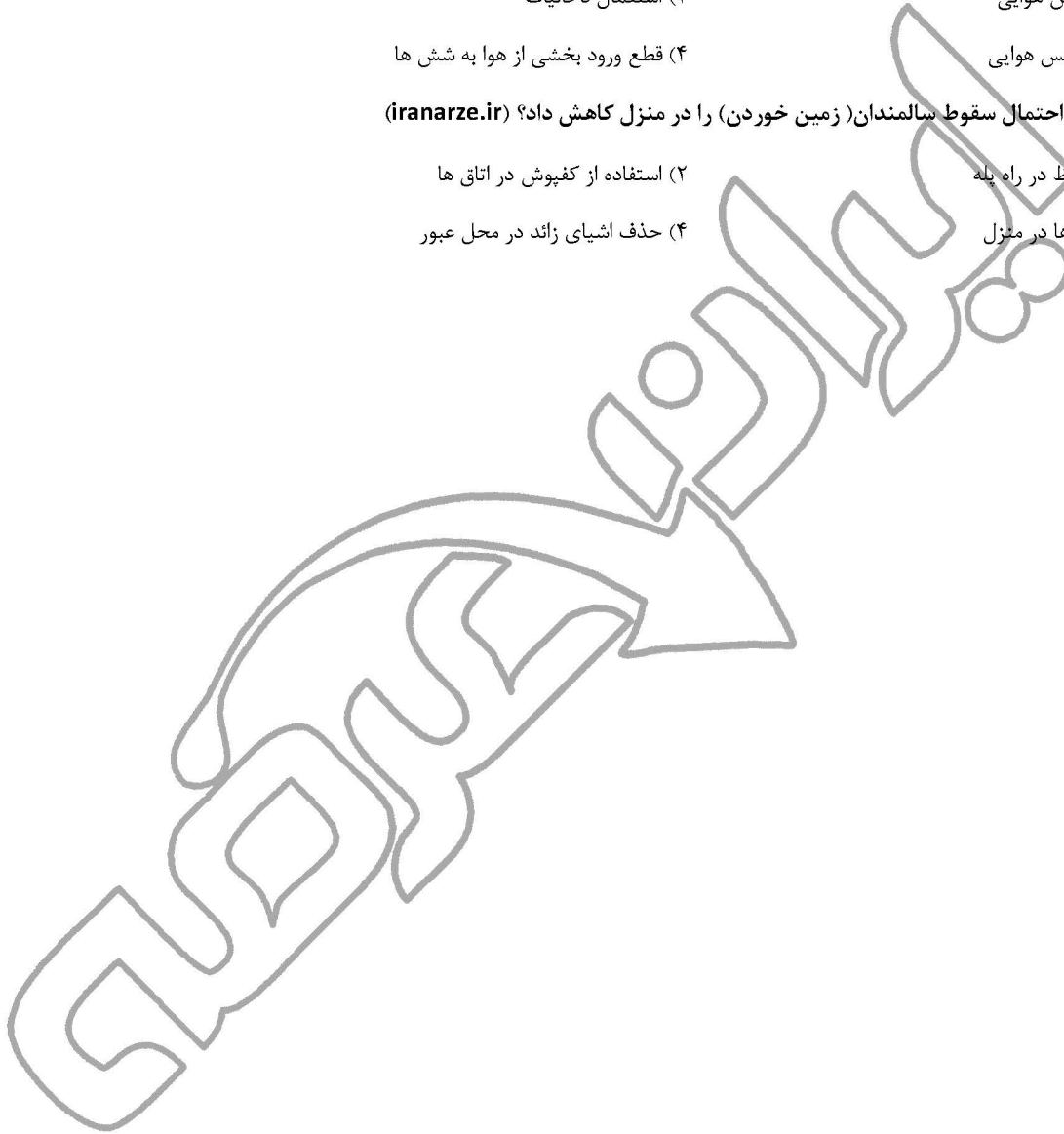
۹۸- چگونه می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ (iranarze.ir)

۲) استفاده از کفپوش در اتاق ها

۱) نصب میله های محافظ در راه پله

۴) حذف اشیای زائد در محل عبور

۳) افزایش تعداد لامپ ها در منزل



ایران عرضه

مرجع نمونه سوالات

آزمون های استخدامی

به همراه پاسخنامه تشریحی

خدمات ایران عرضه:

- ارائه اصل سوالات آزمون های استخدامی
- پاسخنامه های تشریحی سوالات
- جزوات و درسنامه های آموزشی

برای دانلود رایگان جدیدترین سوالات استخدامی بخش های زیر، روی آن کلیک نمایید:

مربی تربیت بدنی و سلامت - حیطة عمومی و اختصاصی کیفیت بخشی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »

