ایران عرضه
فروشگاه کالاهای دانلودی
IRANARZE.IR

سوالات استخدامی

مربی امور تربیتی و سبک زندگی

تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

توضیحات:

- ویژه آزمون کیفیت بخشی آموزش و پرورش
- حیطه تخصصی
- بخشی از محصول
- کد محصول: es828

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش iranarze.ir/a1

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش iranarze.ir/a2

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

@iranarze @iranarze

فهرست مطالب (برای مراجعه به هر بخش، روی عنوان بزنید)

❖ **فصل اول: دانش تربیت بدنی**

- سوالات استخدامی انسان کامل نوشته استاد مطهری (از صفحه ۱ تا ۱۲۳ کتاب) - صفحه ۲
- سوالات استخدامی شیوه های دعوت به نماز قرائتی (فقط فصل دوم) – صفحه ۸

❖ **فصل دوم: دانش تربیت بدنی**

- سوالات راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ فصل اول تا سوم - صفحه ۱۱
- سوالات راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷ فصل اول تا چهارم - صفحه ۱۶

❖ **فصل سوم: دانش بهداشت و سلامت**

- سوالات انسان و محیط زیست پایه یازدهم - صفحه ۲۳
- سوالات سلامت و بهداشت پایه دوازدهم - صفحه ۲۸
- سوالات تغذیه و بهداشت مواد غذایی شاخه آموزش فنی و حرفه ای - صفحه ۳۱

❖ **فصل چهارم: اصول و فنون راهنمایی و مشاوره و روان درمانگری اسلامی**

- سوالات استخدامی روش ها و فنون راهنمایی در مشاوره تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ – صفحه ۳۵
- سوالات استخدامی اصول روان درمانگری و مشاوره با رویکرد اسلامی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۳۹

---

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 فصل های ۱ الی ۴ می بایستی این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

فصل اول: دانش و مفاهیم تخصصی تربیتی

سوالات استخدامی انسان کامل نوشته استاد مطهری (از صفحه ۱ تا ۱۲۳ کتاب)

۱- کدامیک از آیات زیرنشان دهنده کامل بودن انسان است. (iranarze.ir)

۱) إِنَّاعَرَضْنَاالْأَمانَةَ.... وَحَمَلَهَاالْإِنْسان

۲) اَلْیَومِ اَکمَلت لَکُم دینکُم وَاتممت عِلیکُم نِعمَتی

۳) لَقَدخَلَقنَاالاِنسان َفی اَحْسَنِ

۴) وَإِذِ ابْتَلَی إِبْرَاهِیمَ رَبُّهُ بِکَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ ۖ قَالَ إِنِّی جَاعِلُکَ لِلنَّاسِ إِمَامًا

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

انسان کامل آن‌انسانی است که همه ارزشهای انسانی در او رشد کنند وهیچکدام بی رشد نمانند وهمه هماهنگ‌با یکدیگر رشد کنند ورشد هر کدام‌از این ارزشها به حد اعلی برسد این انسان می شود انسان کامل .انسانی که قرآن از او تعبیر به امام می کند مانند این آیه شریفه:

وَإِذِ ابْتَلَی إِبْرَاهِیمَ رَبُّهُ بِکَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّی جَاعِلُکَ لِلنَّاسِ إِمَامًا قَالَ وَمِنْ ذُرِّیَّتِی قَالَ لَا یَنَالُ عَهْدِی الظَّالِمِینَ

ابراهیم بعد از آنکه از امتحانهای بزرگ‌الهی سربلند بیرون آمد و به مقام امامت رسید یکی از امتحانهای بزرگ‌ابراهیم آماده کامل برای بریدن سر فرزند خودش با دست خود در راه خدا بود او تا این حد تسلیم بود که وقتی فهمید خداست که بر او امر می کند بدون چون وچرا حاضر شد .ابراهیم آماده کامل برای سربریدن واسمائیل هم اماده کامل برای ذبح شدن بودبعد از آنکه ابراهیم از عهده

همه امتحانها از به آتش افتادن تا فرزند را به قربانگاه بردن‌بر می آید وبه تنهایی یک قوم ویک ملت مبارزه میکند آنگاه به او خطاب می شود: تو اکنون به حدی رسیده ای که می توانی الگوباشی امام.پیشوا باشی مدل دیگران باشی وبه تعبیر دیگرتو انسان کاملی .انسانهای دیگر برای کامل شدن‌باید خود را با تو تطبیق دهند.

۲- این شعرمولوی کدام حالت انسان رابیان می کند؟ (iranarze.ir)

حسرت و زاری که دربیماری است　　وقت بیماری همه بیداری است

۱) بیماری باعث بیداری است　　۲) درد درانسان چیز خوبی است

۳) حسرت و زاری دروقت بیماری پسندیده است　　۴) منشا درد درانسان خوب است

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

درد در عین اینکه انسان را ناراحت می کند موجب آگاهی وبیداری برای انسان می شود حتی همین دردهای جسمانی (یعنی دردهای مشترک‌انسان وحیوان) , شما را آگاه وبیدار می کند وقتی سر انسان درد می کند امکان ندارد که هیچگونه ضایعه ای پیدا نشده باشد و درد پیدا شود اگر درد پیدا می شود خبر می کند که در سر یک ناراحتی و ضایعه ای پیدا شده است وشما به فکر معالجه اش می افتید اگر درد در بدن انسان ها نمی بود وانسان احساس درد نمی کرد هیچ گاه از بیماری اطلاع پیدا نمی کرد و آگاه نمیشد وبه دنبال درمان نمی رفت این درد یک مامور نافذ الحکم انسان را وادار به چاره جویی واو را مامور می کند که زود در فکر حل مشکل برآید چون‌درد است انسان را ناراحت می کند و دائما به او می گوید هر طور هست این درد را درمان کن‌این است که خود درد حتی دردهای جسمانی وعضوی نعمت است احساس امنیت وآگاهی وبیداری است وآگاهی وبیداری خوب است و لو انسان از اینکه یک ضایعه ای در بدنش ایجاد شده است آگاه شود

مولوی در اینجا چقدر شیرین میگوید

حسرت و زاری که در بیماری است

وقت بیماری همه بیداری است

پس بدان‌این اصل را ای اصل جو

هر که را درد است او برده است بو

و می گوید هر کسی که صاحب درد است به هر اندازه که در عالم درد دارد ودردی را احساس می کندکه دیگران احساس نمی کنند به همین نسبت از دیگران‌بیدارتر وآگاه تر است بی دردی مساوی است با لَختی بی شعوری بی حسی بی ادراکی واحساس درد مساوی است با آگاهی وبیداری وشعور ادراک انسان اگر امرش دایر باشد که راحت باشد ودرد را احساس نکندیعنی جاهل ولَخت بی درد باشد ویا هوشیار باشد ودرد را در خود احساس کند آیا انسان ترجیح می دهد که هوشیار وآگاه باشد و درد را احساس کند یا بیهوش و کودن باشد که درد را احساس نکند ناراحتی هوشیار وآگاه‌ترجیح دارد بر راحتی وآسایش جاهل وبی خبر ولَخت و بی حس

۳- این شعر سعدی بیانگر کدام جنبه از وجود انسان است: (iranarze.ir)

«تن آدمی شریف است به جان آدمیت　　نه همین لباس زیباست نشان آدمیت»

۱) جسم　　۲) جسم وماده　　۳) ماده　　۴) امور معنوی انسان

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

یک سلسله امور وجود دارند که در عین اینکه از جنس ماده ومادیات نیستند (و می شود نام آنها را معنویات گذاشت) به انسان ارزش و شخصیت می دهند. انسان بودن انسان به این امور است، یعنی اگر این معانی را از انسان بگیرند با حیوان‌هیچ فرقی نمی کند؛ به عبارت دیگر انسانیت انسان به ساختمان جسمانی او نیست که هر کسی که یک سر و دو گوش داشت و پهنه ناخن ومستوی القامه بود و حرف زد، انسان است؛ حال هر که و هر چه می خواهد باشد « تن آدمی شریف است به جان آدمیت　　نه همین لباس زیباست نشان آدمیت» اگر آدم بودن به داشتن همین اندام است همه از مادر، آدم به دنیا می آیند. نه. آدم بودن به یک سلسله صفات و اخلاق و معانی است که انسان به موجب آنها انسان است و ارزش وشخصیت پیدا می کند امروزه همین اموری که به انسان ارزش وشخصیت می دهند و اگر نباشند انسان با حیوان تفاوتی ندارد به نام "ارزشهای انسانی" اصطلاح شده است.

۴- این سخن حضرت علی (ع) ؛ « اَشَدُّ من الفاقه مرضُ البَدَن » دررابطه با چیست؟ (iranarze.ir)

۱) فقر شدیدتر از بیماری جسمی است.　　۲) شدیدترین کمبودها ، کمبود تغذیه بدنی است.

۳) بدتر از فقر، بیماری روحی است　　۴) شدیدترین کمبودها، کمبود انسان های سالم است.

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

ممکن است انسان از نظر روانی بیمار ومعیوب باشد، همچنان که ممکن است از این نظر سالم باشد. قرآن این اصل را پذیرفته و می فرماید: فی قُلوبِهِم مَرَضٌ فَزادَهُمُ اللّهُ مَرَضًا در دل و روحشان بیماری است. نمی فرمایند: مثلا چشمشان بیمار است. قلبی که قرآن می گوید غیر از قلب پزشکی است که برای درمان آن لازم است به طبیب مراجعه کنیم. "قلب" در قرآن همان روح وروان انسان است .امیرالمومنین می فرماید:إلا وإن مِنَ البَلاءِ الفاقَةَ از جمله بلایا و شداید فقر است وأشد مِنَ الفَاقَةَ مَرَض البَدَن، از فقر بدتر مریضی بدن است وأشد مِنَ مَرضِ البَدن مَرضِ القَلب از بیماری تن بدتر وشدیدتر بیماری دل وقلب انسان است یکی از برنامه های قرآن ساختن انسان‌سالم است و ما قبل از آنکه بخواهیم‌این توقع را داشته باشیم که انسان کامل باشیم باید به انسان کامل نزدیک باشیم، باید خود را از این نظر که اساسا انسان سالم یا انسان معیوب هستیم، بشناسیم.

۵- تعبیر" انسان کامل " و مومن کامل برای چه کسانی به کار می رود؟ (iranarze.ir)

۱) کسانی که به ایمان کامل رسیده اند. ۲) کسانی که به یقین کامل رسیده اند.

۳) کسانی که به آرامش کامل رسیده اند. ۴) کسانی که در پرتو ایمان به کمال رسیده اند

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

مسلمان کامل یعنی انسانی که در اسلام به کمال رسیده است و مومن کامل یعنی انسانی که در پرتو ایمان به کمال رسیده است چون اسلام می خواهد انسان کامل بسازد وتحت تربیت وتعلیم اسلامی به کمال انسانی خود برسیم انسان کامل یعنی انسان نمونه - انسان اعلی-انسان والا. خود پیامبر نمونه انسان کامل انسان است .علی ع) نمونه ای دیگری از انسان کامل است پس گزینه ۴ تعریف بهتری کرده از انسان کامل یا مومن کامل

۶- از نظر نیچه فیلسوف آلمانی، دین چگونه شکل گرفته است؟ (iranarze.ir)

۱) ضعفا آن را اختراع کرده اند. ۲) اقویا آن را اختراع نموده اند.

۳) طبقه ی متوسط جامعه آنرا اختراع کرده اند. ۴) موارد ۱و۲ صحیح است

۷- ماقبل ازاینکه انسان کامل باشیم باید... . (iranarze.ir)

۱) سالم باشیم ۲) انسان کامل رابشناسیم ۳) ازگناه دوری کنیم ۴) به انسان کامل نزدیک باشیم

۸- گناهی که ازدروغ وغیبت بالاتراست وسرور آنهاست. (iranarze.ir)

۱) شرک به خدا ورزیدن ۲) شرابخواری ۳) تهمت زدن ۴) حق الناس

۹- «ما اکثر الضجیج و اقل الحجیج» این سخن از کیست؟ (iranarze.ir)

۱) امام سجاد علیه السلام ۲) حضرت محمد(ص) ۳) امام حسین علیه السلام ۴) حضرت علی علیه السلام

۱۰. مثنوی .....مهم‌ترین و مشهورترین اثر منظوم محمود شبستری است که در بردارنده اندیشه‌های .....وی می باشد. (iranarze.ir)

۱) هفتاد من --اندیشه های معاصر ۲) گلشن راز--اندیشه های سیاسی

۳) یوسف وذلیخا--اندیشه های فرهنگی ۴) گلشن راز--اندیشه های عرفانی

۱۱- این جمله سعدی«عبادت به جزخدمت خلق نیست» نشان دهنده چیست؟ (iranarze.ir)

۱) نفی عبادت ۲) نفی علم ۳) نفی زهد ۴) هرسه مورد

۱۲- در کدام آیه از قرآن معلوم می کند که "کامل انسان" با "کامل فرشته" فرق می کند؟ (iranarze.ir)

۱) لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِی أَحْسَنِ تَقْوِیمٍ ۲) إِنّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

۳) اِنّاخَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ ۴) وَإِذِ ابْتَلَی إِبْرَاهِیمَ رَبّهُ بِکَلِمَاتٍ فَأَتَمّهُنّ

۱۳- انسان کامل چه کسی است؟ (iranarze.ir)

۱) کسی که چون ابراهیم فرزندش راقربانی راه خداکند ۲) کسی که ولایت پیامبر(ص) وعلی(ع) رابپذیرد

۳) کسی که به جسم وروح به طورکامل رسیدگی کند ۴) کسی که همه ارزشهای انسانی دراو رشد کند

۱۴- از نظر علما حقیقت عدل به چه چیزی بر می گردد؟ (iranarze.ir)

۱) عدالت الهی ۲) رشد فرهنگ اجتماعی ۳) عدالت در جامعه ۴) توازن وهماهنگی

۱۵- مقصود عرفا از سفر روحانی انسان در تعبیر سفر انسان همراه خدا در خدا چیست؟ (iranarze.ir)

۱) خود شناسی ۲) روح شناسی ۳) خدا شناسی ۴) دین شناسی

۱۶- کدام یک از آیات و دعاها یاد خدا را زنده می دارد؟ (iranarze.ir)

۱) ألا بذکر الله تطمئن القلوب. ۲) اللهم اغفرلی الذنوب التی تحبس الدعا.

۳) اللهم بَلی لا تخلوا الارضَ من قائم. ۴) موارد ۱ و۲

۱۷- کدام مکتب معیار کمال انسانی را در آزادی و آگاهی ومسئولیت های اجتماعی می داند؟ (iranarze.ir)

۱) اومانیسم ۲) اگزیستانسیالیسم ۳) ماتریالیسم ۴) فمینیسم

۱۸- شعر زیر در رابطه با زندگی حضرت علی (ع) چه هنگامی را ترسیم می کند؟ (iranarze.ir)

« دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند اندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند»

۱) زمانی که حضرت روزه میگرفتند ۲) بعد از ضربت و قبل از شهادت ایشان

۳) شبهایی که حضرت برای شیعیان غذا می برد ۴) شبهایی را که مشغول عبادت بودند

۱۹- این نظریه از آن چه کسی است: (iranarze.ir)

«دین را اقویااختراع کرده اندبرای اسیرکردن ضعفا»

۱) فروید ۲) نیچه ۳) کارل مارکس ۴) گاندی

۲۰- انسان برای خودش دروازه معنویت است یعنی چه؟ (iranarze.ir)

۱) انسانیت انسان فقط بدست خودش ساخته می شود ۲) انسانیت انسان در او انفکاک پذیر است

۳) شخصیت انسان به معنویت او وابسته است ۴) موارد ۱ و ۲

۲۱- چراوصال، مدفن عشق است وآغاز دلزدگی وتنفر.؟ (iranarze.ir)

۱) چون انسان عاشق کمال مطلق است ۲) چون انسان موجودیست ضعیف وبی ظرفیت

۳) انسانیت انسان فقط بدست خودش ساخته می شود ۴) چون عاشق بادوری معشوق خوش است

۲۲- گاهی رشد یک ارزش از ارزشها در وجود بشر مانند رشد .....است که ارزشهای دیگر را در خود.....می کند. (iranarze.ir)

۱) سرطان، تقویت ۲) سرطان، محو ۳) یک عضو بدن، اثبات ۴) جزر ومد دریا ، تقویت

۲۳- چرا عمر جمله «حی علی خیرالعمل» را از اذان برداشت؟ (iranarze.ir)

۱) به گمان او این جمله روحیه ی مجاهدین را خراب می کند ۲) زیرا معنی آن را نمی دانست

۳) به گمان او این جمله اضافی است ۴) چون اهل بدعت در دین اسلام بود

۲۴- این سخن از کیست؟ «شفاعت ما شامل حال کسی که نماز راکوچک بشماردنمی شود» (iranarze.ir)

۱) امام رضا (ع) ۲) امام علی(ع) ۳) امام صادق(ع) ۴) رسول اکرم(ص)

۲۵- حکمت ازدیدگاه یک فیلسوف به چه معناست: (iranarze.ir)

۱) اطلاع وآگاهی جزیی از اسرارهستی ۲) اطلاع وآگاهی دقیق ازموجودات

۳) اطلاع وآگاهی معنوی ازسراسرهستی ۴) اطلاع وآگاهی کلی از سراسر هستی

۲۶- سه اصلی که گاندی ازمطالعه ی اوپانیشادها به آن پی برد کدامند؟ (iranarze.ir)

۱) تنها خودت رابشناس،هرکه تفکرکند به حقیقت می رسد، بخواه تابیابی

۲) بخواه تاب یابی،حقیقت در وجودتوست، زیباسخن بگوتاجواب درست بشنوی

۳) تنها خودت را بشناس،هرکه خودراشناخت خداراهم می شناسد،فقط یک نیرو وجود داردوآن تسلط برخویشتن

۴) بخواه تا بیابی، زیباسخن بگو تاجواب زیبا بشنوی، حقیقت در وجود توست

۲۷- در کدام مکتب مسئله ی" مراقبه" مطرح است؟ (iranarze.ir)

۱) عرفان ۲) فلسفه اسلامی ۳) فلسفه هندی ۴) فلسفه غربی

۲۸- نظریه ی اسلام در باره« جاودانگی روح» باکدامیک ازنظرات زیرمنطبق است. (iranarze.ir)

۱) نظریه روحیون ۲) مسیحیت ۳) مادیون ۴) الهیون

۲۹- کدام جمله درست است؟ (iranarze.ir)

۱) انسان ترجیح می دهدک ه هوشیارباشد ولی دردمند ۲) انسان ترجیح می دهد بیهوش باشد ولی بی درد

۳) ناراحتی هوشیاری برآسایش ترجیح دارد ۴) گزینه۱ و ۳

۳۰- این دیدگاه کدام مکتب است«انسان کامل،انسانی است که خودرابشناسد» (iranarze.ir)

۱) مکتب قدرت ۲) مکتب الهیون ۳) مکتب محبت ۴) مکتب عشق

۳۱- تسلط کامل عقل انسان بر همه غرائز و همه قوا و نیروهای وجود خود را چه می نامند؟ (iranarze.ir)

۱) شناخت عالم ۲) حکمت نظری ۳) شناخت فکری ۴) حکمت عملی

۳۲- کدام یک از جملات زیر در مقایسه بین انسان وفرشتگان درست تر است: (iranarze.ir)

۱) انسان موجودی ملکوتی است نه مادی

۲) فرشتگان از اندیشه وفکر محض آفریده شده اند

۳) در فرشتگان جنبه های خاکی ،مادی،شهوانی ،غضبی ومانند اینها وجود دارد

۴) انسان موجودی است مرکب از آنچه در فرشتگان وخاکیان وجود دارد

۳۳- کدام یک از گزینه های زیر در مورد دعا درست است؟ (iranarze.ir)

۱) دعا همیشه برای استجابت است ۲) دعا برای انسان وسیله است

۳) دعا برای انسان مطلوب است ۴) موارد ۲ و ۳

۳۴- «سَنُریهِم آیاتنا فی الآفاق و فی أنفُسهم »، آفاق در این آیه شریفه به چه معناست: (iranarze.ir)

۱) خود انسان ۲) عالم طبیعت واجسام ۳) خدا شناسی ۴) عالم ارواح

۳۵- مضمون این آیه سوره ی فتح؛ « مُحمدٌ رسول الله و الذین معَهُ اشداء علی الکفار و رحماء بینهم »، چیست؟ (iranarze.ir)

۱) مهربانی با یاران خویش و جنگ ودشمنی با کفار ۲) مبارزه ی پیامبر (ص) با دشمنان حضرت علی (ع)

۳) اعتدال در اسلام ۴) عبادت و شب زنده داری پیامبر (ص)

۳۶- کدام جمله درباره مفهوم آزادی نادرست است؟ (iranarze.ir)

۱) بزرگترین وعالی ترین ارزشهای انسانی است
۲) جزء معنویات انسان است
۳) ارزشی ما فوق ارزشهای مادی است
۴) رهایی از هر قید وبند است

۳۷- نقطه مقابل مکتب عقل چیست؟ (iranarze.ir)

۱) مکتب قدرت ۲) مکتب ضعف ۳) مکتب عشق ۴) مکتب نیچه

۳۸- مقصود از تمام چیست؟ (iranarze.ir)

۱) فعلیت یافتن استعداد ها وقوه ها است
۲) همه آن چیزی که برای اصل وجود لازم است به وجود می آید
۳) وقتی چیزی درجات‌مختلف وجودی داشته باشد
۴) موارد ۱و ۲

۳۹- کدام مورد از ویژگیهای انسان حسود است؟ (iranarze.ir)

۱) همیشه دوست دارد خودش از دیگران جلو بیفتد
۲) همیشه دوست دارد که دیگران از او عقب بیفتند
۳) دوست دارد که به دیگران صدمه وارد کند
۴) گزینه ۲و ۳

۴۰- برنامه قرآن برای مبارزه با عقده ها وانحرافات روحی در کدامیک از آیات زیر آمده است؟ (iranarze.ir)

۱) إنّ اللّه َ یَحشُرُ النّاسَ علی نِیّاتِهِم یَومَ القِیامَةِ
۲) «وَ لا تَکُونُوا کَالّذِینَ نَسُوا اللّهَ فَأنْساهُمْ أنْفُسَهُمْ»
۳) قَدْ أفْلَحَ مَنْ زَکّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّاهَا
۴) ان الله یحب الذین یقاتلون فی سبیله صفا کانهم بنیان مرصوص

۴۱- سیر انسان کامل ازدیدگاه عرفا به ترتیب کدام است. (iranarze.ir)

۱) الف) سفر انسان از خود به خدا.

ب) سفر انسان، همراه خدا در خدا

ج)سفر انسان، همراه خدا- نه به تنهایی- به خلق خدا

د) سفر انسان، همراه خدا در میان خلق خدا برای نجات خلق خدا

۲) الف)سفر انسان، همراه خدا- نه به تنهایی- به خلق خدا

ب) سفر انسان، همراه خدا در خدا

ج)سفر انسان از خود به خدا

د)سفر انسان، همراه خدا در میان

خلق خدا برای نجات خلق خدا

۳) الف)سفر انسان، همراه خدا در خدا

ب) سفر انسان، همراه خدا در میان خلق خدا برای نجات خلق خدا

ج)سفر انسان، همراه خدا- نه به تنهایی- به خلق خدا

د.)سفر انسان از خود به خدا

۴) الف)سفر انسان از خود به خدا

ب)سفر انسان، همراه خدا- نه به تنهایی- به خلق خدا

ج)سفر انسان، همراه خدا در خدا

د)سفر انسان، همراه خدا در میان خلق خدا برای نجات خلق خدا

۴۲- او چه کسی است که به اعتبار مدفنش به او لقب شامی داده اند؟ (iranarze.ir)

۱) حاتم طایی ۲) صدر الدین قونوی ۳) محیی الدین عربی ۴) صفی الدین حلی

۴۳- کدام یک از آیه های زیر مفهوم‌اختیار انسان را می رساند: (iranarze.ir)

۱) إنّا خَلَقنَا الإنسان من نطفةٍ امشاجٍ نَبتليهِ ۲) لولا دفعُ اللهِ الناس بعضهم لَفَسَدَت الارض

۳) أحسِبَ الناسُ ان يقولوا آمنا و هم لا يفتنون ۴) إنّا هَديناهُ السَبيلَ إمّا شاكرا و إمّا كفوراً

۴۴- جمله ی « و ما كنت الا كقارب ورد و طالب وجد » را حضرت علی (ع) چه هنگامی بیان فرمودند ؟ (iranarze.ir)

۱) در هنگام ضربت خوردن در محراب ۲) هنگامی که داخل مسجد می شدند .

۳) هنگامی که با خوارج روبرو شدند . ۴) هنگامی که در اثر ضربت در بستر بودند

۴۵- بی دردی مساوی است با: (iranarze.ir)

۱) ادراک ۲) آگاهی ۳) شعور ۴) بی حسی

۴۶- از دیدگاه کدام مکتب «انسان کامل انسانی است که قدرت ندارد زیرا اگر قدرت داشته باشد تجاوز می کند». (iranarze.ir)

۱) مکتب ضعف ۲) مکتب عقلیون ۳) مکتب اگزیستانسیالیسم ۴) مکتب عرفان

۴۷- در مکتب عشق(عرفان) ذات وجوهر انسان برای رسیدن به کمال چیست؟ (iranarze.ir)

۱) عقل ۲) تهذیب نفس ۳) روح ۴) عشق به خدا

۴۸- این حدیث از چه شخصیتی است خطاب به کمیل بن زیاد در مورد" درد انسان" ؟ یا كُمَيْلُ! اِنَّ هذِهِ الْقُلُوبَ اَوْعِيَةٌ، فَخَيْرُها اَوْعاها، فَاحْفَظْ عَنّي ما اَقُولُ لَكَ

۱) امام سجاد ۲) امام حسین ۳) امام حسن ۴) حضرت علی

۴۹- طبق فرمایش امام هشتم علی بن موسی الرضا منظور از روایت: " لايُعْرَفُ هُنالِكَ اِلاّ بِما هيهُنا"کدام یک از موارد زیر است؟ (iranarze.ir)

۱) خدمت به خلق خدا ۲) عبادت ۳) وجود انسان ۴) روح انسان

۵۰- از نظر علم روانشناسی منشاء بسیاری از عقده های روانی وبیماریهای روانی انسان که در کتاب(انسان کامل) ذکر شده چیست؟ (iranarze.ir)

۱) محرومیت ها ۲) حقارت ۳) نیاز به توجه ۴) تنهایی

بیمار است، مریض است. حتی شما می بینید که گاهی آدمهای حسود به مرحله ای می رسند که حاضرند به خودشان صد درجه صدمه بزنند، بلکه به دیگری پنجاه درجه صدمه وارد شود

سوالات استخدامی شیوه های دعوت به نماز قرائتی (فقط فصل دوم)

۱- حضرت ابراهیم از خداوند متعال برای نسل خود دو نعمت مهم را درخواست کرد: این دو نعمت در کدام گزینه ذکر شده اند؟ (iranarze.ir)

۱) اقامه نماز - هدایت مردم ۲) اقامه نماز - رهبری مردم

۳) داشتن ایمان - رهبری مردم ۴) پاکی نفس - سعادت اخروی

۲- دعای «خدایا! مرا راهنمای رشد دیگران قرار بده» از کدام امام معصوم میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) امام صادق (ع) ۲) امام سجاد (ع) ۳) امام علی (ع) ۴) امام حسین (ع)

۳- در کدام سوره مبارکه به پیامبر خطاب می شود که تو بر راه مستقیم تسلط داری؟ (iranarze.ir)

۱) سوره مبارکه جمعه ۲) سوره مبارکه مومنون ۳) سوره مبارکه یس ۴) سوره مبارکه یوسف

۴- در آیه "وَ كانَ يَأمُرُ اَهْلَه بِالَّصلاهِ" عبارت "كان يأمر" دلالت بر چه چیزی میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) استمرار ۲) تکرار ۳) امر کردن ۴) تاکید

۵- در بیان نماز باید با هر نکته ای، به ..... آن نزدیک شویم و همان گونه که در بالا رفتن از نردبان با هر گامی اوجی پیدا می‌کنیم، باید با هر دعوت، ..... را به مخاطب بیشتر تفهیم کنیم . (iranarze.ir)

۱) عمق اسرار - ارزش و اهمیت نماز
۲) اسرار - تاثیرات نماز
۳) حقایق - فواید خواندن نماز
۴) واقعیت های نماز - ارزش و اهمیت نماز

۶- با توجه به آیه مبارکه « فاصبر کما صبر اولو العزم من ارسل» خداوند پیامبر را به داشتن چگونه صبری دعوت نموده است؟ (iranarze.ir)

۱) صبری همچون پیامبران اولوا العزم
۲) صبری همچون پیامبران گذشته
۳) صبری همچون اولیا و اوصیا
۴) صبری همچون حضرت ایوب

۷- : نماز شب چند رکعت است؟ (iranarze.ir)

۱) هفت
۲) ده
۳) دوازده
۴) یازده

۸- در قرآن کریم هم می خوانیم: همین که برادران یوسف)ع(از او عذر خواهی کردند، ایشان بدون درنگ فرمود: از همین الان هیچ گناهی بر شما نیست بیانگر کدام مورد مبی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) عفو و گذشت
۲) آسان گیری
۳)تداوم دعوت
۴) تقویت جرئت و شجاعت

۹- سخن پیامبر « اگر خورشید را در دست راست و ماه را در دست چپم بگذارید، از هدفم دست بر نمی دارم» جوابی به کدام گروه بود؟ (iranarze.ir)

۱) بزرگان مکه
۲) یهودیان مکه
۳) مشرکان مکه
۴) ثروتمندان مکه

۱۰- »آیه ۱۷۳ سوره آل عمران « هر چه به آنان گفته می شد که دشمنان شما علیه شما بسیج شده اند، از آنان بترسید! به جای ترس، بر ایمانشان افزوده می شد» بیانگر کدام ویژگی یاران پیامبر (ص) میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) قدرت ایمانی و شجاعت
۲) اعتماد به مکتب و ایمان قوی
۳) قدرت ایمانی و اعتماد به مکتب
۴) شجاعت و ایمان

۱۱- قرآن در سوره مطففین، انواع سرزنش و تحقیر را که مجرمین نثار مؤمنین می‌کنند، بیان کرده است، کدام گزینه اشاره به این موارد دارد؟ (iranarze.ir)

۱) برنامه مجرمان آن است که به مؤمنان بخندند.
۲) هنگامی که از کنار آنان عبور می کنند، با چشم و ابرو غمزه می آیند.
۳) همین که این مجرمان به سوی همفکران خود بر می گردند و دور هم جمع می شوند، نسبت به عملکرد مؤمنان فکاهی می گویند.
۴) همه موارد

۱۲- سوره مطففین آیه ۳۰ « و اذا مرو بهم یتغامرون» ، اشاره به کدام نوع سرزنش و تحقیر را که مجرمین علیه مؤمنین می کند؟ (iranarze.ir)

۱) برنامه مجرمان آن است که به مؤمنان بخندند.
۲) هنگامی که از کنار آنان عبور می کنند، با چشم و ابرو غمزه می آیند.
۳) همین که این مجرمان به سوی همفکران خود بر می گردند و دور هم جمع می شوند، نسبت به عملکرد مؤمنان فکاهی می‌گویند.
۴) اگر آنها را از راه دور مشاهده کنند، با اشاره آنان را منحرف، مرتجع، اُمّل، عقب مانده، سنتی و متحجر می خوانند و به آنان نسبت گمراهی می دهند.

۱۳- در اسلام سفارش شده با کدام مورد مشورت نکنید؟ (iranarze.ir)

۱) افراد محتاط
۲) افراد سهل انگار در دین
۳) افراد ترسو
۴) افراد مستبد

۱۴- کدام ویژگی امام خمینی (ره) باعث شد تا در پیری به بازماندگان رژیم پهلوی بگوید: من توی دهن این دولت می زنم، من شاه را خلع می کنم؟

۱) جرئت امام در دوران تبعید ۲) ایمان امام در بیست سالگی

۳) جرئت امام در بیست سالگی ۴) اقتدار سیاسی امام

۱۵- کدام دسته از افراد به مثال «درخت سبزی در کویر خشک است«، مانند شده است؟ (iranarze.ir)

۱) کسی که در فرادا به نماز بایستد. ۲) کسی که در میان مردم به نماز بایستد.

۳) کسی که به جماعت به نماز بایستد. ۴) کسی که پنهانی به نماز بایستد.

۱۶- قرآن مردم را از لحاظ تأثیرپذیری از محیط به چند دسته تقسیم می کند، کدام گزینه بیانگر این مطلب نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) گروهی که در جامعه فاسد هضم می‌شوند.

۲) گروه دیگر، جرئت دارند که خود قیام کنند و منطقه و محل گناه را رها کنند.

۳) افرادی که نه تنها در جامعه فاسد هضم نمی شوند، بلکه علاوه بر خارج شدن از منطقه و جلسه، سعی می کنند تا جامعه را تغییر دهند و فضای فاسد را به فضای سالمی تبدیل کنند.

۴) گروهی که در جامعه فاسد هضم می‌شوند و مبارزه میکنند.

۱۷- از لحاظ تأثیرپذیری از محیط با توجه به قرآن، کدام گزینه بیانگر موردی است که، نه تنها در جامعه فاسد هضم نمی شوند، بلکه علاوه بر خارج شدن از منطقه و جلسه، سعی می کنند تا جامعه را تغییر دهند و فضای فاسد را به فضای سالمی تبدیل کنند؟ (iranarze.ir)

۱) حضرت موسی (ع) ۲) حضرت ابراهیم (ع) ۳) حضرت عیسی (ع) ۴) حضرت نوح (ع)

۱۸- از نظر قرآن کریم بهترین حرف‌ها چگونه حرفی است؟ (iranarze.ir)

۱) حرفی که مردم را به سوی دین دعوت کند. ۲) حرفی که در مقابل حاکم ستمگری گفته شود.

۳) حرفی که مردم را به سوی خدا دعوت کند. ۴) حرفی که در دفاع از مظلومی بیان شود.

۱۹- حدیث: »امر به معروف و نهی از منکر، نه رزق شما را قطع، و نه مرگ شما را نزدیک می‌کند. «، از کدام معصوم میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) پیامبر (ص) ۲) حضرت علی (ع) ۳) حضرت امام حسین (ع) ۴) امام صادق (ع)

۲۰-اسلام از لحاظ ساده گرفتن برای کسانی که به نماز جمعه می روند، و به کسانی که زیارت حضرت عبدالعظیم می‌روند، چه پاداشی می دهند؟ (iranarze.ir)

۱) جهاد - حج ۲) کربلا – حج ۳) کربلا – مشهد ۴) حج – زیارت کربلا

۲۱- اگر کسی نیت صادق و خالصی نسبت به انجام کار خیر داشته باشد و به هر دلیل توانایی انجام آن را نداشته باشد، پاداش او چیست؟ (iranarze.ir)

۱) پاداش انجام آن کار خیر را به او نمیدهد ۲) نصف پاداش انجام آن کار خیر را به او میدهد

۳) پاداش انجام آن کار خیر را به او میدهد ۴) چند پاداش انجام آن کار خیر را به او میدهد

۲۲- با توجه به آیه ۱۰۲ سوره صافات « یصلی علیکم و ملائکته لیخرجکم» کدام مورد بر مومنان درود میفرستند؟ (iranarze.ir)

۱) فرشتگان ۲) ابدال ۳) اوتاد ۴) بهشتیان

۲۳- کنیه در عرب نشانه چیست؟ (iranarze.ir)

۱) نشانه اصالت ۲) نشانه شجاعت ۳) نشانه تکریم ۴) نشانه جایگاه

توضیح: پیامبر اسلام(ص)، حتی کودکان را با اسم صدا نمی زد؛ بلکه آنان را با کنیه)که در عرب نشانه تکریم است(مورد خطاب قرار می داد.

۲۴-مطابق حدیث »إن القلب اذا اکره عمی .«در برخی حالات که آمادگی روحی وجود ندارد، اگر سخنی بر قلب تحمیل شود، آن را خواهد کرد؟ (iranarze.ir)

۱) کور ۲) کر ۳) نابود ۴) ناتوان

فصل دوم: دانش تربیت بدنی

سوالات کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ فصل اول تا سوم

۱- ماهیت برنامه آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت در مقطع متوسطه اول چگونه است؟ (iranarze.ir)

۱) تخصصی ۲) انتقالی و گذار محور ۳) تفکیکی ۴) کلی نگری

۲- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد؟ (iranarze.ir)

۱) معکوس ۲) مستقیم ۳) بستگی به شرایط ورزشکار دارد . ۴) این دو مولفه رابطه ای با هم ندارند .

۳- گزینه نادرست را مشخص کنید . (iranarze.ir)

۱) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است .

۲) فرآیند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است .

۳) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشد دهنده است .

۴) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است .

۴- کدام یک از اهداف زیر از اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمی باشد ؟ (iranarze.ir)

۱) برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی ۲) آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن

۳) علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری ۴) آشنایی با ایمنی اماکن ورزشی

۵- انتخاب روش تدریس تحت تاثیر چه عواملی است؟ (iranarze.ir)

۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان ۲) امکانات و فضا / محتوا

۳) محتوا / توانایی معلمان ۴) همه موارد

۶- کدامیک از موارد زیر جز ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود ؟ (iranarze.ir)

۱) سازماندهی ۲) کارنمای فعالیت های خارج از مدرسه

۳) خود ارزیابی ۴) آزمون های مهارتی

۷- رعایت نظم و انضباط در اداره کلاس مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد ؟ (iranarze.ir)

۱) مدیریت رفتار در کلاس ۲) سازماندهی برنامه

۳) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی ۴) رعایت حقوق دانش آموزان

۸- در رابطه با پروژه کدامیک از گزینه ها صحیح نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار تئوری است . ۲) این روش بردباری دانش آموزان را نسبت به عقاید مختلف تقویت می کند .

۳) اغلب در خارج از مدرسه انجام می گیرد . ۴) فرآیند پروژه به شکل گروهی انجام می شود .

۹- کدامیک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) تیر کشیدن پهلو ۲) درد ساق پا ۳) رگ به رگ شدن ۴) ضرب دیدگی

۱۰- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) ضرب دیدگی ۲) کوفتگی ۳) پیچ خوردگی ۴) شکستگی بسته

۱۱- با توجه به مبحث آمادگی جسمانی کدام گزینه با گزینه های دیگر مغایرت دارد ؟ (iranarze.ir)

۱) سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلات به صورت رضایت بخش تعریف کرده است .

۲) بهبود الگوی خواب از فواید آمادگی جسمانی است .

۳) آمادگی جسمانی در معنای خاص به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زودهنگام و غیر معمول است .

۴) آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می آید .

۱۲- به ترتیب آمادگی جسمانی مهارت ... جز و آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی ... فاکتور دارد . (iranarze.ir)

۱) ۶ و ۶ ۲) ۵ و ۶ ۳) ۶ و ۵ ۴) ۵ و ۵

۱۳- در آزمون ها و تمرینات زیر به ترتیب کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد ارزیابی قرار می گیرند ؟ (iranarze.ir)

آزمون دوی ۹ * ۴ - آزمون ۲۰ متر - دویدن به صورت هشت لاتین - دو ۵۴۰ متر .

۱) چابکی / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی / استقامت قلبی - تنفسی

۲) چابکی / سرعت / چابکی / استقامت قلبی - تنفسی

۳) چابکی / سرعت / چابکی / چابکی

۴) چابکی / سرعت / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی

۱۴- در تجزیه و تحلیل سرعت یک دونده ی ۱۰۰ متر به ترتیب کدامیک از اجزا را مورد بررسی قرار می دهیم ؟ (iranarze.ir)

۱) زمان عکس العمل - حداکثر شتاب - شتاب - استقامت سرعت ۲) نقطه شروع (استارت) - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت

۳) زمان عکس العمل - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت ۴) نقطه شروع (استارت) - حداکثر سرعت - شتاب - استقامت سرعت

۱۵- اهمیت ارزشیابی مستمر در چیست؟ (iranarze.ir)

۱) رتبه بندی دانش آموزان ۲) دسته بندی دانش آموزان

۳) گرفتن باز خورد ۴) همه موارد

۱۶- برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی دانش آموزان ۱۵ - ۱۲ سال چه مسافت و زمانی توصیه می شود؟ (iranarze.ir)

۱) مسافت های ۶۰۰ تا ۸۰۰ متر و زمان های ۳ تا ۴ دقیقه ۲) مسافت های ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ متر و زمان های ۵ تا ۱۰ دقیقه

۳) مسافت های ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و زمان های ۳ تا ۶ دقیقه ۴) مسافت های ۴۰۰ تا ۸۰۰ متر و زمان های ۲ تا ۴ دقیقه

۱۷- مراحل پیشنهادی در اصل اضافه بار در تمرینات اینتروال به ترتیب کدام است ؟ (iranarze.ir)

۱) تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر زمان و مسافت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر نوع فعالیت

۲) تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر زمان و مسافت - تغییر نوع فعالیت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت

۳) تغییر زمان و مسافت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر نوع فعالیت

۴) تغییر نوع فعالیت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر زمان و مسافت

۱۸- کدامیک از فاکتورهای زیر نقش کلیدی در چابکی دارد ؟ (iranarze.ir)

۱) تعادل ۲) هماهنگی ۳) تمرکز بینایی ۴) سرعت

۱۹- حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از ... حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی است . (iranarze.ir)

۱) ۱۲ ۲) ۱۱ ۳) ۱۳ ۴) ۱۰

۲۰- برای مهار خونریزی در صورتی که خونریزی شدید نباشد ..... . (iranarze.ir)

۱) با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم و وارد آوردن فشار مستقیم، خونریزی را مهار می کنیم .

۲) بعد از پانسمان کردن زخم، کمی بالاتر از آن را می بندیم .

۳) بعد از پانسمان کردن آن را باند پیچی می کنیم .

۴) خونریزی را مهار کرده و سپس محل زخم را بخیه می زنیم .

۲۱- هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت ..... با کسب شایستگی های لازم است . (iranarze.ir)

۱) مربی ۲) معلم ۳) متربی ۴) دانش آموز

۲۲- مهم ترین ویژگی ارزشیابی مستمر چیست ؟ (iranarze.ir)

۱) تکرار ۲) پویایی و گستردگی ۳) رتبه بندی ۴) نظم

۲۳- غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی چیست ؟ (iranarze.ir)

۱) تغییر رفتار در عملکرد ۲) افزایش اطلاعات ۳) پاسخگویی به سوالات ۴) بکار گیری آنها در مهارت

۲۴- کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی ..... یک ضرورت محسوب می شود .

۱) چابکی ۲) سرعت ۳) استقامت ۴) انعطاف پذیری

۲۵- کدامیک از تعاریف زیر در مورد وضعیت صحیح بدن کامل تر است ؟ (iranarze.ir)

۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص

۲) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام چند فعالیت خاص

۳) قرار گرفتن صحیح کلیه ی اعضای بدن در یک خط عمودی

۴) قرار گرفتن اجزای بدن بر اسای محورهای طولی و افقی

۲۶- برای اینکه گرم کردن مفید و موثر واقع گردد، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از .... تا .... دقیقه بیشتر باشد . (iranarze.ir)

۱) ۱۰ تا ۲۰ ۲) ۱۵ تا ۲۰ ۳) ۵ تا ۱۰ ۴) ۱۰ تا ۱۵

۲۷- گزینه صحیح را مشخص کنید . (iranarze.ir)

۱) عمده ترین نگرانی در بریدگی ها، کندی التیام بافت آسیب دیده است .

۲) ساییدگی ها شایع ترین نوع زخم ها در بازی و ورزش است .

۳) مهم ترین کارکرد پوست در ورزش نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن است .

۴) زخم های باز به سه دسته تقسیم می شوند .

۲۸- ارگونومی صندلی مناسب دارای چه ویژگی ای می باشد ؟ (iranarze.ir)

۱) بزرگ و نرم باشد . ۲) پشتی آن تقریبا ۵ سانتی متر بالاتر از استخوان کتف باشد .

۳) قسمت عقبی کف صندلی باید کمی کوتاه تر از جلوی آن باشد . ۴) هر سه مورد

۲۹- با گرم کردن مناسب می توان از بیش از .... درصد آسیب ها جلوگیری کرد . (iranarze.ir)

۱) ۳۰ ۲) ۵۰ ۳) ۴۰ ۴) ۶۰

۳۰- شدت گرم کردن به ..... فرد بستگی دارد و از .....درصد ضربان قلب متغیر است . (iranarze.ir)

۱) آمادگی فرد - ۵۰ تا ۶۰ ۲) آمادگی فرد - ۴۰ تا ۵۰

۳) نوع تمرین - ۴۰ تا ۶۰ ۴) نوع تمرین - ۵۰ تا ۶۰

۳۱- بخش هدفمند فرآیند که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) محتوا ۲) مهارت حرکتی ۳) فعالیت اصلی ۴) گزینه ۲ و ۳

۳۲- حداکثر زمان آموزش آمادگی جسمانی در جلسه آموزش چقدر است ؟ (iranarze.ir)

۱) ۲۰ دقیقه ۲) ۱۵ دقیقه ۳) ۱۰ دقیقه ۴) ۳۰ دقیقه

۳۳- رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر چیست ؟ (iranarze.ir)

۱) حیات طیبه ۲) تندرستی ۳) سلامت همه جانبه ۴) اهداف تربیت بدنی

۳۴- کارآیی و عملکرد استقامتی به شدت تحت تاثیر ..... است و دختران نسبت به پسران ..... به اوج عملکرد استقامتی می رسند . (iranarze.ir)

۱) محیط - زودتر ۲) وراثت و محیط - زودتر ۳) وراثت - دیرتر ۴) وراثت و محیط - دیرتر

۳۵- در تمرینات اینتروال مدت زمان استراحت بین فعالیت ها معمولا به ..... یا ..... بستگی دارد . (iranarze.ir)

۱) طول مدت فعالیت - آمادگی ورزشکار ۲) طول مدت فعالیت - شدت تمرین

۳) طول مدت فعالیت - مراحل تمرین ۴) طول مدت فعالیت - تعداد استراحت ها

۳۶- کدام یک از اصول صحیح تمرینات کششی نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) انجام حرکات کششی پس از گرم کردن کامل بدن ۲) انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید

۳) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه ۴) انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرینات اصلی

۳۷- دختران با چه کارهایی در دوران بلوغ به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن می کنند؟ (iranarze.ir)

۱)رژیم غذایی مناسب ۲) ورزش و تغذیه ۳) فعالیتهای جسمانی و تمرین ۴) انجام نرمش های مناسب

۳۸- در چه هنگام باید از فعالیتهای جسمانی شدید و رقابتی پرهیز شود؟ (iranarze.ir)

۱) اگر در دوره قائدگی درد و ضعف داشتیم ۲) اگر دوره قاعدگی با ناراحتیهای گوارشی همراه باشد.

۳) درد همراه سردرد ۴) ۱ و ۲

۳۹- تنفس دهانی به چه قسمتهایی از بدن آسیب می رساند؟ (iranarze.ir)

۱) قفسه سینه و ستون فقرات ۲) دیافراگم و گردن ۳) دیافراگم و قفسه سینه ۴) گوارش و ستون فقرات

۴۰- انجام تمرینات کششی ایستا در دوره قاعدگی چه نتیجه ای دارد؟ (iranarze.ir)

۱) افزایش گردش خون در ناحیه شکم ۲) انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر

۳) کاهش خون ۴) ۱ و ۲

۴۱- برای تمیز کردن زخم به چه شرطی میتوان سطح خراشیدگی ها، ساییدگی ها و بریدگی های کوچک را با آب و صابون شستشو داد؟ (iranarze.ir)

۱) در صورت نداشتن لختگی در خون ۲) در زخم با خونریزی متوسط به پایین

۳) به شرط مهار خونریزی ۴) به شرط عمیق نبودن زخم

۴۲- چرا نباید موقع راه رفتن یا ایستادن سر را به سمت پایین خم کرد؟ (iranarze.ir)

۱) زیرا باعث ایجاد قوس کمر و کمر درد میگردد. ۲) زیرا باعث گردن درد میشود.

۳) چون باعث پا درد می شود. ۴) چون باعث درد در شانه ها می شود.

۴۳- نگرانی عمده در بریدگی پوست و خراشیدگی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) عفونت ۲) قطع عضو ۳) قطع عصب ۴) کم خونی

۴۴- بر اثر برخورد اشیاء تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریز ایجاد می شود؟ (iranarze.ir)

۱) خراشیدگی ۲) ساییدگی ۳) سوراخ شدگی ۴) قطع شدگی

۴۵- مدت مناسب برای تمرینات سرد کردن ..... است؟ (iranarze.ir)

۱) ۲۰ تا ۲۵ ۲) ۵ تا ۱۰ دقیقه ۳) ۲ تا ۵ دقیقه ۴) ۳ تا ۸ دقیقه

۴۶- : برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفت وگوی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت از جمله فعالیت های مربوط به ..... می باشد. (iranarze.ir)

۱) مدیریت رفتار در کلاس ۲) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی

۳) انجام وظایف در قبال کلاس ۴) ارزیابی کلاس

۴۷- کدام گزینه در بین متداول ترین روشهای آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) پرسش و پاسخ ۲) روش نمایشی ۳) روش توضیحی ۴) روش پروژه

۴۸- برای خوابیدن بهتر است از چه تشک هایی استفاده کنیم؟ (iranarze.ir)

۱) فنری ۲) طبی ۳) معمولی ۴) سفت

۴۹- کدامیک از فعالیت های ورزشی زیر باعث کاهش اضطراب می شود؟ (iranarze.ir)

۱) پیاده روی ۲) شنا ۳) دوچرخه سواری ۴) همه موارد

۵۰- ..... در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف میشود.

۱) استقامت ۲) مقاومت ۳) تمرین های ایستا ۴) آمادگی جسمانی

۵۱- در صورت مواجه شدن با درد ساق یا چه باید کرد؟ (iranarze.ir)

۱) مقدار دویدن را کاهش داد ۲) بر روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربه گیر استفاده نمود.

۳) در تمرینات تنوع ایجاد کرد. ۴) مصرف قدری کلسیم.

۵۲- پویایی و گستردگی از ویژگی کدامیک از ارزشیابی های زیر است؟ (iranarze.ir)

۱) ارزشیابی مکرر ۲) ارزشیابی مستمر ۳) ارزشیابی پایانی ۴) ارزشیابی تشخیصی

۵۳- انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی بر چه اساس تعیین می شود؟ (iranarze.ir)

۱) سطح آمادگی جسمانی افراد ۲) نوع فعالیت جسمانی

۳) تجربه فرد در فعالیت جسمانی ۴) ۱ و ۳

۵۴- چرا تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی، کوتاه و با فشار و شدت کم پیش بینی شود؟ (iranarze.ir)

۱) استقامت پایین بدن ۲) محدودیت گردش خون

۳) بهدلیل تحمل کم نسبت به اسید الکتیک ۴) محدودیت شدت بالا بردن ضربان قلب

۵۵- رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر ..... بوده و سایر اهداف، در اولویتهای بعدی این درس قرار میگیرد. (iranarze.ir)

۱) سلامت همه جانبه ۲) افزایش آمادگی جسمانی

۳) شرکت در رقابت های ورزشی ۴) کسب مدال در ورزش های مختلف

۵۶- علت درد در پهلو ها در هنگام فعالیت ورزشی است؟ (iranarze.ir)

۱) کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی ۲) افزایش قوس کمر

۳) گرفتگی گردن ۴) کلیه درد

۵۷- ضرب دیدگی در پوست باعث ..... می شود. (iranarze.ir)

۱) خراشیدگی ۲) خونمردگی ۳) ساییدگی ۴) سوراخ شدن

۵۸- در ارزیابی از استقامت قلبی تنفسی کدامیک از آزمون های زیر مناسب اجرا در مدرسه نیست؟ (iranarze.ir)

۱) آزمون ۲۰ متر ۲) آزمون ۵۴۰ متر ۳) آزمون دوی ۱۵۰۰ متر ۴) آزمون ۱۰ دور، دور زمین والیبال

۵۹- در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی کدامیک از آزمون های زیر مناسب مدرسه نیست؟ (iranarze.ir)

۱) آزمون شنای سوئدی ۲) آزمون بارفیکس ۳) دوی ۱۵۰۰ متر ۴) آزمون پرتاب توپ طبی

۶۰- به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان که باعث خارج شدن سر استخوان از پوست شود چه گفته می شود؟ (iranarze.ir)

۱) شکستگی باز ۲) شکستگی بسته ۳) شکستگی ناقص ۴) ۱ و ۳

۶۱- آزمون سیت اند ریچ برای ارزیابی انعطاف کدام بخش است؟ (iranarze.ir)

۱) سر شانه و عضلات پشت ۲) مفصل لگن و عضلات پشت

۳) مفصل لگن و سر شانه ۴) عضلات پشت ران و ساق پا

۶۲- در انجام تمرینات چابکی برای جذابتر کردن تمرینات میتوان از چه روش بهره برد؟ (iranarze.ir)

۱) استقامتی ۲) رقابتی ۳) کششی ۴) غیر هوازی

۶۳- کدامیک از تمرین های زیر از تمرین های توان است؟ (iranarze.ir)

۱) شنا ۲) پرتاب وزنه ۳) دو و میدانی ۴) ۲ و ۳

۶۴- عبارت است از تکرار دسته ای از مراحل یا وهله های تمرین که بین آنها به طور متناوب از استراحت استفاده شود. (iranarze.ir)

۱) تمرین اینتروال ۲) تمرین چابکی ۳) تمرین استقامتی ۴) تمرین مقاومتی

سوالات کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷ فصل اول تا چهارم

۱- کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح میباشد ؟ (iranarze.ir)

۱) برای اندازه گیری قدرت عضلانی پویا از دینامومتر میتوان استفاد کرد .

۲) آزمون پرس سرشانه از جمله آزمون های اندازه گیری ایستا میباشد .

۳) بهترین رکورد فرد در آزمون قدرت پویا، بلند کردن حداکثر وزنه برای چند بار میباشد.

۴) آزمون اسکوات از جمله آزمون های اندازه گیری قدرت عضلانی میباشد .

۲- کدام گزینه از جمله ویژگی های برنامه درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه نمیباشد؟ (iranarze.ir)

۱) توجه به علایق و مهارت های قبلی دانش آموزان در آموزش ۲) ارئه تکالیف صرفا داخل کلاس و نظارت بر اجرای آن .

۳) توسعه توانایی های حرکتی و مهارت های آموزشی ۴) حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

۳- معیار های متمایز کننده ی رویکرد فعال و غیر فعال کدام نمیباشد ؟ (iranarze.ir)

۱) فرایند یادگیری از علایق، خواسته ها و ادراک یادگیرنده ها آغاز شود . ۲) استقلال یاد دهنده، مهم ترین رکن در یادگیری میباشد .

۳) فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود . ۴) دانش آموز به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشد .

۴- کدام گزینه در مورد روش تدریس غیر مستقیم (شاگرد محور) صحیح نمیباشد؟ (iranarze.ir)

۱) در روش غیر مستقیم نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل میرسد .

۲) در روش غیر مستقیم دانش آموز درس را سازمان میدهد و هدایتگر است .

۳) در روش غیر مستقیم تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار معلم است .

۴) روش های غیر مستقیم نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر میدهد.

۵- کدام گزینه در مورد ارزشیابی مستمر (تکوینی) درست است؟ (iranarze.ir)

۱) ارزشیابی مستمر، انجام آزمون های مکرر است .

۲) ارزشیابی مستمر همان ارزشیابی پایانی و تشخیصی است .

۳) ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده میشود.

۴) انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند .

۶- کدام گزینه ابزار و شیوه رایج در سنجش تربیت بدنی است ؟ (iranarze.ir)

۱) پوشه کار ۲) دفتر گزارش های سر گروه

۳) آزمون های مهارتی ۴) همه موارد

۷- کدام گزینه درست نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش أنواع بیماری های مزمن غیرواگیر میشود

۲) ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

۳) توسعه شیوه ی زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی دارای اهمیت فراوان است .

۴) کیفیت زندگی فرد فعال و غیر فعال یکسان است .

۸- کدام گزینه در خصوص فعالیت جسمانی هنگام بیماری درست نمیباشد؟ (iranarze.ir)

۱) اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه ی افراد اعم از سالم و بیمار یکسان نیست.

۲) فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به مراتب سودمندتر از افراد عادی است.

۳) برخی از ممنوعیت ها و دستورالعمل ها برای فعالیت بدنی افراد بیمار باید رعایت شود.

۴) آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری های شایع و نحوه تشخیص وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی لازم است .

۹- کدام گزینه در خصوص اقدامات لازم برای ورزش افرادی که دارای نارسایی قلبی میباشند، درست نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک ۲) انجام حرکات و فعالیت های ورزشی با شدت خیلی پایین

۳) کاهش فعالیت های رقابتی و استرس زا ۴) گرم کردن مناسب بدن

۱۰- کدام گزینه در مورد بیماری دیابت نوع دو درست نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند

۲) دیابت نوع دو در افراد میانسال به خصوص افراد دارای اضافه وزن شایع است .

۳) در افراد جوان مبتلا به دیابت نوع دو همیشه نیاز به تزریق انسولین دارند و غالبا با تغذیه صحیح کاهش نمیباید .

۴) دیابت غیر وابسته به انسولین گفته میشود

۱۱- کدام گزینه از جمله اقدامات لازم برای افراد مبتلا به دیابت نمیباشد ؟ (iranarze.ir)

۱) ورزش هایی که قند خون را پایین می آورند، مناسب هستند.
۲) دیابتی ها تنها ورزش نکنند .
۳) ورزش های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.
۴) ورزش های هوازی مناسب ترین ورزش برای دیابتی هاست.

۱۲- کدام گزینه صحیح نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) در افراد مبتلا به آسم فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند.

۲) انجام فعالیت های طولانی مدت، پرشدت، استرس زا، رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتال به نارسایی قلبی مناسب نیست .

۳) انجام فعالیت های تفریحی ورقابتی برای افراد چاق بسیار مناسب است.

۴) همه موارد

۱۳- کدام گزینه در مورد کمردرد در دانش آموزان صحیح نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) علت کمردرد در دانش آموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضالت کمر، به دنبال انجام فعالیت های ورزشی است .

۲) این درد با تقویت عضلات شکم و کمر برطرف میشود .

۳) پرهیز از حرکات سریع و چرخشی ستون فقرات در کاهش احتمال کمر درد موثر نیست

۴) کاهش وزن در صورت چاقی میتواند به بهبود کمر درد کمک کند.

۱۴- کدام گزینه جز ابعاد سلامت می باشد ؟ (iranarze.ir)

۱) اقتصادی
۲) رفاه اجتماعی
۳) معنوی
۴) هیچ کدام

۱۵- کدام گزینه در مورد مکمل های غذایی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) مکمل های غذایی به همه ی مواد مغذی شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشود گفته میشود.

۲) مکمل هایی که می توانند فایده ی خیلی زیادی برای ورزشکار داشته باشند

۳) مشکلات کبدی و کلیوی از شایع ترین عوارض مصرف مکمل ها به شمار می روند

۴) استفاده نادرست از مکمل ها به خصوص در ترکیب با داروها می تواند حتی تهدید کننده ی حیات باشد

۱۶- کدام گزینه در مورد شجاعت جسمانی و بی احتیاطی درست است ؟ (iranarze.ir)

۱) وقتی فرد تمرینات را از سبک به سنگین و زیر نظر معلم و با برنامه تمرینی انجام میدهد شجاعت جسمانی دارد

۲) وقتی فرد بدون گذر از تمرینات سبک به سراغ تمرینات سنگین برود ، شجاعت جسمانی دارد

۳) دانش آموزی که شنا نمیداند یک باره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق میشود، شجاعت جسمانی دارد

۴) دانش آموزی که با رعایت اقدامات ایمنی و با حضور معلم تربیت بدنی وارد قسمت عمیق نشود شجاعت جسمانی دارد .

۱۷- کدام گزینه جز شیوه های تمرین آمادگی جسمانی در مدارس میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) تمرین ایستگاهی
۲) تمرین مستقل
۳) تمرین مشارکتی
۴) همه موارد

۱۸- کدام گزینه در مورد استقامت قلبی _تنفسی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) استقامت قلبی تنفسی یکی از قابلیت های بسیار مهم آمادگی جسمانی است.

۲) استقامت قلبی تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله ی گروه عضلانی بزرگ انجام دهد.

۳) خستگی تاثیری بر استقامت قلبی _تنفسی ندارد

۴) فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

۱۹- کدام گزینه در مورد آزمون چند مرحله أی رفت و برگشت ۲۰متر صحیح است ؟ (iranarze.ir)

۱) برای دانش آموزان ۵تا ۷ سال معتبر است .
۲) این آزمون به آزمون لیگر و بوف نیز معروف است .
۳) در این ازمون سرعت ثابت است
۴) در محاسبات سرعت بر حسب واحد متر بر ساعت میباشد

۲۰- برای طراحی یک برنامه تمرینی جهت بهبود قدرت و استقامت عضلانی نیازمند چه فاکتور های هستیم ؟ (iranarze.ir)

۱) شدت و تکرار و نوبت
۲) حجم و آرایش حرکات
۳) تواتر جلسات و نوبت
۴) همه موارد

۲۱- کدام گزینه در مورد حجم تمرین درست نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) حجم تمرین عبارت است از حاصل تقسیم مجموع تکرار های اجرا شده در هر جلسه ی تمرین در مقدار مقاومت.

۲) در سراسر برنامه ی تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد

۳) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه تغییر داد .

۴) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد تکرار ها در هر نوبت تغییر داد .

۲۲- کدام گزینه در مورد تمرینات کششی صحیح نیست ؟ (iranarze.ir)

۱) در تمرینات کششی PNF فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه ی حرکتی فعال مفصل به حرکت درمی آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه ی حرکتی فعال مفصل حرکت می دهد .

۲) در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرم کردن و سردکردن بدن می توان به تقویت انعطاف پذیری دانش آموزان کمک کرد.

۳) در تمرینات کششی غیر فعال (ایستا) فرد بدون کمک بیرونی، عضلات ارادی را منقبض می کند.

۴) تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی شک انعطاف پذیری را افزایش میدهند.

۲۳- .....، یعنی اگر از دانش آموزان خواسته شود تا درباره ی عملکرد و فعالیت های یادگیری خود فکر کنند، کمکم مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد .

۱) ارزیابی دیگران
۲) آزمون های مهارتی
۳) خود ارزیابی
۴) آزمون های آمادگی جسمانی

۲۴- کدام گزینه در مورد فعالیت جسمانی در بیماری درست است ؟ (iranarze.ir)

۱) انجام فعالیت های طولانی مدت و پرشدت و استرس زا و رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست .

۲) انجام فعالیت های تفریحی و فعالیت های هوازی سبک تا متوسط برای افراد چاق مناسب ترین فعالیت است .

۳) در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایم تر انجام شود ورفته رفته مدت زمان اجرا اضافه شود.

۴) همه موارد

۲۵- عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی کدام است ؟ (iranarze.ir)

۱) زمینه قومی
۲) خانواده
۳) رسانه های جمعی
۴) نگرش کلیشه أی به ظاهر

۲۶- تمرین مشارکتی یعنی .....؟ (iranarze.ir)

۱) دانش آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملا مستقل از هم تمرین میکنند

۲) روشی که در آن توانایی هر دانش آموز را به طور انفرادی می توان بررسی و دنبال کرد

۳) دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت می کنند

۴) روشی که در آن همه دانش آموزان در این روش فرصت کسب تجربه ی موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت

۲۷- دینامومتر .....؟ (iranarze.ir)

۱) وسیله أی برای اندازه گیری قدرت پویا عضلانی است.
۲) وسیله أی برای اندازه گیری قدرت ایستا عضلانی است .
۳) وسیله أی برای اندازه گیری استقامت عضلانی است.
۴) وسیله أی برای اندازه گیری انعطاف پذیری است .

۲۸- ارزشیابی آزمون دراز و نشست کدام است ؟ (iranarze.ir)

۱) تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

۲) تعداد تکرارهای صحیح با محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

۳) تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت میشود.

۴) هیچ کدام

۲۹- کدام روش ارزیابی انعطاف پذیری عضلات همسترینگ و پشتی است ؟ (iranarze.ir)

۱) آزمون تنه به پشت
۲) آزمون تنه به جلو
۳) آزمون بلند کردن شانه ها
۴) آزمون LESS

۳۰- تربیت بدنی برگفته از کدام علوم می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) علوم انسانی
۲) علوم اجتماعی
۳) علوم تجربی
۴) همه موارد

۳۱- کدام گزینه در رابطه با روش های فعال تدریس نادرست است؟ (iranarze.ir)

۱) دانش‌آموزان به‌طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.

۲) محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری نتیجه محور جریان داشته باشد.

۳) هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی‌را ایفا کند.

۴) معلم به همان اندازه از دانش‌آموزان یاد بگیرد که هر دانش‌آموز از وی و سایر دانش‌آموزان می‌آموزد.

۳۲- در رویکردهای فعال و غیرفعال مسئولیت یادگیری با چه کسی می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) بر عهده فراگیر است.
۲) بر عهده معلم است.
۳) بین یاد گیرنده و عوامل خارجی تقسیم شود.
۴) تنها بین یاد گیرنده با سهم بیشتر و معلم تقسیم می شود.

۳۳-. در درس تربیت بدنی برای انتخاب یک روش تدریس مناسب. باید به کدام عامل توجه کرد؟ (iranarze.ir)

۱) هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی
۲) نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می‌شود
۳) توانایی و تخصص معلم در استفاده ازروش‌های مختلف
۴) همه موارد

۳۴- گزینه صحیح را بیابید. (iranarze.ir)

۱) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) معلم حداکثر نقش مداخله ای و اصلی را بر عهده دارد.

۲) شاگردان برای اکتشاف و یافتن راه حلهای حرکتی مختلف تشویق میشوند.

۳) شاگرد درس را سازمان میدهد و در واقع هدایت گر است.

۴) تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار شاگردان است.

۳۵- کدام گزینه تعریف صحیحی از سنجش است؟ (iranarze.ir)

۱) دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه گیری به دست می آید

۲) حاصل مقایسه کمیت اندازهگیری شده با مالک یا هنجار از پیش تعیین شده

۳) عملی است که طی آن، اطلاعات خام جمع آوری میشود.

۴) ۱ و ۲

۳۶- ..... ، تحلیل و تفسیر اطلاعات است به این منظور که آیا هدفهای موردنظر تحقق یافته اند یا درحال تحقق یافتن هستند. (iranarze.ir)

۱) تحلیل ۲) ارزشیابی ۳) سازماندهی کلاس ۴) سنجش

۳۷- کدام ویژگی است که ارزشیابی مستمر را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز میکند؟ (iranarze.ir)

۱) پویایی و گستردگی آن ۲) قابلیت ارزیابی آن

۳) فرایند استمرار آن ۴) نوع تحلیل و گردآوری اطلاعات

۳۸- همه گزینه های زیر صحیح است به جز ..... . (iranarze.ir)

۱) روشهای تدریس غیرمستقیم (شاگرد محور) نگرش یاد گیرنده را نسبت به حرکت تغییر میدهد.

۲) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) نقش مداخله ای و اصلی شاگرد به حداقل میرسد.

۳) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل میرسد.

۴) در روشهای غیرمستقیم (شاگرد محور) هر فرد طرح و پاسخ حرکتی را با توجه به توانایی اش تنظیم و اجرا میکند.

۳۹- کدامیک از ابزارها و شیوه های رایج در سنجش درس تربیت بدنی می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) چک لیست های مشاهده رفتار ۲) سوالات پاسخ آزاد

۳) چهار گزینه ای ۴) همه موارد

۴۰- کدامیک از موثرترین ابزارهای سنجش است که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار میبرند؟

۱) سوالات پاسخ آزاد ۲) چک لیست ها ۳) سوالات چهار گزینه ای ۴) کار نما

۴۱- کدام نوع ارزشیابی به معلم و دانش آموز کمک می کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند؟ (iranarze.ir)

۱) مستمر ۲) پایانی ۳) ورودی ۴) تشخیصی

۴۲- فعالیتهایی هستند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیلشان ممکن است هفته ها با صرف زمان طولانی لازم باشد؟(iranarze.ir)

۱) کار نما ۲) دفتر گزارشهای سرگروه ها ۳) پروژه ۴) سوالات آزاد

۴۳- کدامیک از انواع فعالیت های پروژه نیست؟ (iranarze.ir)

۱) ضبط مصاحبه ۲) نقاشی ۳) سوالات آزاد ۴) گزارش

۴۴- در کدام روش توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش آموزان تقویت میشود؟ (iranarze.ir)

۱) کار نما ۲) خود ارزیابی ۳) پروژه ۴) ارزیابی دیگران

۴۵- کدام آزمون برای سنجش عملکرد در اجرای مهارتهای بدنی مفیدتر است؟ (iranarze.ir)

۱) سوالات آزاد ۲) سوالات ۴ گزینه ای ۳) آزمونهای مهارتی ۴) کارنما

۴۶- ..... معیارهای خوبی هستند که نشان میدهند دانش آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن هنجار معمولا استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است ؟ (iranarze.ir)

۱) آزمونهای آمادگی جسمانی ۲) پروژه ۳) سوالات معلم ساخته ۴) کارنما

۴۷- کدامیک این فرصت را برای دانش آموزان فراهم می آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند؟ (iranarze.ir)

۱) سوالات آزادض ۲) مباحثه کلاسی ۳) سوالات ۴ گزینه ای ۴) خود ارزیابی

۴۸- کدام روش یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانش آموزان میخواهد افکار، ایده ها یا پاسخهای خود از یک مسئله را بیان کنند؟(iranarze.ir)

۱) مباحثه ۲) سخنرانی ۳) بارش فکری ۴) پروژه

۴۹- کدامیک، از اقدامات مربی تربیت بدنی در رابطه با افرادِ با نارسایی های قلبی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) شناسایی نوع نارسایی و مشکل در مشورت با خانواده و پزشک متخصص

۲) تعیین نوع و شدت فعالیت بعد از اطلاع از نوع نارسایی توسط معلم

۳) گرم کردن مناسب بدن

۴) توجه به علائم ظاهری فرد (درد، کبودی لب و ناخن ها، تنگی نفس)

۵۰- کدام فعالیت برای افراد چاق مناسبترین فعالیت است؟ (iranarze.ir)

۱) فعالیتهای سرعتی ۲) فعالیتهای استقامتی

۳) فعالیتهای توأم با پرش و جهش ۴) فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط

۵۱- گزینه غلط را در مورد دیابت نوع ۱ بیابید. (iranarze.ir)

۱) دیابت نوع یک: در گذشته "دیابت وابسته به انسولین" نامیده میشد.

۲) هر سنی را در برمیگیرد اما در افراد مسن بیشتر است.

۳) بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نیست.

۴) افراد برای کنترل قند خونشان نیازمند انسولین تزریقی هستند.

۵۲- ..... انسداد متغیر و برگشت پذیر راه های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه های هوایی در مقابل محرکها همراه میشود. (iranarze.ir)

۱) نارسایی قلبی ۲) آسم ۳) اختلال پمپاژ بیوکارد ۴) نارسایی گوارشی

۵۳- کدام فعالیت برای افراد چاق دشوار است؟ (iranarze.ir)

۱) فعالیتهای کششی ۲) فعالیتهای استقامتی

۳) فعالیتهای توأم با پرش و جهش ۴) فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط

۵۴- کدامیک از عوامل مهم پیشگیری از کمر درد نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) - پرهیز از یک وضعیت ثابت به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی

۲) اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات

۳) استانداردسازی محیط های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس

۴) پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای خم شده

۵۵- منظور از سلامت معنوی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) وضعیت و احساسی از خرسندی ۲) رضایتمندی

۳) آرامشی که از رابطه فرد با جنبه های معنوی زندگی نشات میگیرد ۴) همه موارد

۵۶- کدامیک از دلایل ورزش کردن است؟ (iranarze.ir)

۱) کنترل وزن و بهبود شکل بدن ۲) افزایش اعتماد به نفس وکنار آمدن با استرس

۳) غنی سازی اوقات فراغت ۴) همه موارد

۵۷- کدام مورد میتواند از دلایل افزایش میل به مصرف مکمل ها در بین جوانان باشد؟ (iranarze.ir)

۱) همرنگ شدن با هم تیمی ها و بقیه همسالها ۲) تقلید از الگوها یا سمبلها

۳) جبران نقایص تغذیه ای برای تطابق با تمرینات و مسابقات سخت ۴) همه موارد

۵۸- چنانچه مکملها آلوده به استرویید و هورمون باشند چه عوارضی دارند؟ (iranarze.ir)

۱) تأثیر بر سیستم جنسی ۲) ریزش مو، آکنه، تومور ۳) تاثیر بر سیستم گوارشی ۴) ۱ و ۲

۵۹- حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله گروه عضلانی بزرگ انجام دهد. (iranarze.ir)

۱) استقامت قلبی – تنفسی ۲) تقویت عضلات ۳) بهبود تغذیه ۴) فعالیت های هوازی

۶۰- کدامیک فعالیتی است با شدت متوسط و مدت اجرای نسبتا طولانی که عضلات بزرگ بدن را فعال می کند و نیازمند اکسیژن به مقدار کافی است؟

۱) فعالیت های هوازی ۲) فعالیت های غیر هوازی

۳) فعالیت های کششی ۴) فعالیت های تفریحی و سبک

۶۱- نام دیگر آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر است. (iranarze.ir)

۱) آزمون لیگر ۲) آزمون بوق ۳) قدرت و استقامت عضالنی ۴) ۱ و ۲

۶۲- برای اندازه گیری ..... از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده میشود. (iranarze.ir)

۱) قدرت پویا ۲) قدرت ایستا ۳) تمرین های هوازی ۴) تمرین های غیر هوازی

۶۳- نام دیگر روش آزمایشگاهی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) قدرت پویا ۲) قدرت ایستا ۳) تمرین های هوازی ۴) تمرین های غیر هوازی

۶۴- گزینه غلط را در مورد آزمون بارفیکس بیابید. (iranarze.ir)

۱) هنگام پایین آمدن، باید آرنج ها کاملاً صاف شود. ۲) هنگام بالا آمدن باید چانه پایین میله قرار گیرد.

۳) بهتر است پاها به هم قلاب شود. ۴) هنگام پایین آمدن، بهتر است پا ها به هم قلاب باشند.

فصل سوم: دانش بهداشت و سلامت

سوالات استخدامی انسان و محیط زیست پایه یازدهم

۱- یخچال‌های قطبی چند درصد از آب‌های سطحی شیرین را تشکیل می‌دهند؟ (iranarze.ir)

۱)۶۹ درصد ۲) ۱/۳۰،درصد ۳) ۹/۲۰درصد ۴) ۶۸درصد

۲- از کل مساحت ایران چند درصد از پوشش گیاهی برخوردار است؟ (iranarze.ir)

۱) ۲۵درصد ۲) ۱۵درصد ۳) ۳۵ درصد ۴) ۴۵ درصد

۳- میزان سهم سالانه آب هر نفر در کشور در حال حاضر چقدر است؟ (iranarze.ir)

۱) ۱۵۰۰متر مکعب ۲) ۲۰۰۰متر مکعب ۳) ۷۰۰۰ متر مکب ۴) هیچکدام

۴- از مقایسه مصارف وضعیت مصرف آب در ایران کدام مورد بیشترین مصرف را دارد؟ (iranarze.ir)

۱) آبیاری مکانیزه ۲) مصارف خانگی ۳) دامپروری ۴) آبیاری سنتی

۵- چرا کشاورزی در ایران عمدتاً وابسته به آبیاری است؟ (iranarze.ir)

۱) بارش در بسیاری از نقاط کشور ما به اندازه کافی نیست
۲) بخش عمده بارش‌ها در فصول مورد نیاز برای کشاورزی اتفاق نمی‌افتد.
۳) مورد ۱ و۲
۴) مصرف بیش از اندازه خانگی

۶-کدام صنایع عموماً به آب زیادی نیاز دارند؟ (iranarze.ir)

۱) نیروگاه‌ها
۲) صنایع معدن
۳) صنایع فولاد
۴) نساجی

۷-کدام کشور به راه حل‌های فناورانه علیه بحران و کمبود آب و قابلیت تصفیه بیش از ۹۰ درصد آب مصرف شده پرداخته است؟ (iranarze.ir)

۱) استرالیا
۲) آمریکا
۳) سنگاپور
۴) سوئد

۸- در کشور ما بیشترین اتکا برای تامین آب مورد نیاز در بخش‌های شرب کشاورزی و صنعتی کدام منابع است؟ (iranarze.ir)

۱) آب زیرزمینی
۲) آب‌های سطحی
۳) دریاچه‌های آب شیرین
۴) رودخانه‌ها

۹-کدام مورد مربوط به "طرح احیا وتعادل بخشی" است؟ (iranarze.ir)

۱) نصب کنتور هوشمند
۲) انسداد چاههای غیر مجاز
۳) تغذیه مصنوعی وپخش سیلاب
۴) همه موارد

۱۰- در سد سازی کدام موارد می‌تواند برای ارزش‌های منابع طبیعی، پیامدهای نامطلوبی به دنبال داشته باشد؟ (iranarze.ir)

۱) کم توجهی به مسائلی نظیر پایین دست رود
۲) تشدید تبخیر از سطوح آبی سدها
۳) مکان یابی نادرست
۴) همه موارد

۱۱- بخش عمده آب مورد نیاز ما در مصارف خانگی کشاورزی و صنعتی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) آب رودخانه ها
۲) آب زیرزمینی
۳) آب باران
۴) آب دریاچه

۱۲- منظور از آلودگی آب چیست؟ (iranarze.ir)

۱) هرگونه تغییری که موجب تغییر شرایط فیزیکی شیمیایی و زیستی آب شود
۲) هرگونه تغییری که فقط موجب تغییر شرایط فیزیکی آب شود
۳) هرگونه تغییری که موجب تغییر شرایط شیمیایی آب شود
۴) تغییری که موجب تغییر شرایط زیستی آب شود

۱۳- چگونه می‌توان از فاضلاب که آبی آلوده است و به عنوان تهدیدی برای سلامتی و بهداشت شناخته می‌شود به عنوان منبع جدید آب استفاده نمود؟

۱) با کاهش تولید آن
۲) با استفاده در آبیاری کشاورزی
۳) با بازچرخانی و تصفیه ان
۴) همه موارد

۱۴- به چه دلیل شعار "ایمنی غذا از مزرعه تا سفره"،آلودگی شیمیایی و میکروبی را مورد توجه قرار داده است؟ (iranarze.ir)

۱) وجود باقیمانده سموم
۲) وجود باقی مانده کود شیمیایی
۳) مورد۲و۱
۴) بخاطر غذاهای آلوده

۱۵- چه عاملی می تواند گاهی اوقات، باعث شور شدن قلیایی شدن یا شور- قلیایی شدن خاک میشود؟ (iranarze.ir)

۱) کاهش غلظت مواد معدنی خاک
۲) افزایش غلظت مواد معدنی خاک
۳) افزایش مواد آلی خاک
۴) کاهش غلظت مواد آلی خاک

۱۶- چه عنصری از طریق سوخت‌های فسیلی و فاضلاب پلاستیک سازی و باطری‌سازی و عکاسی وارد خاک می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) سرب ۲) کادمیوم ۳) نیکل ۴) روی

۱۷- بزرگترین سایت پاکسازی خاک‌های آلوده به مواد نفتی در کدام استان احداث شد؟ (iranarze.ir)

۱) چهارمحال بختیاری ۲) فارس ۳) لرستان ۴) سیستان وبلوچستان

۱۸- کدام یک از محصولات زیر از شایع‌ترین محصولات تراریخته در بازار جهانی می‌باشند ؟ (iranarze.ir)

۱) سویا و ذرت ۲) عدس و نخود ۳) پنبه و کلزا ۴) مورد ۱ و ۳

۱۹-در کشاورزی ارگانیک با استفاده از ..... سلامت خاک ،گیاه، انسان وسیاره زمین تامین می شود واز ..... در شرایط خاص و به مقدار محدود استفاده می گردد؟ (iranarze.ir)

۱) کود های شیمیایی- کود زیستی ۲) کودهای زیستی-کود شیمیایی وسموم دفع آفات

۳) کود شیمیایی - سموم دفع آفات ۴) سموم دفع آفات نباتی - کود زیستی

۲۰- چرا اهمیت هوا فقط به دلیل تنفس کردن موجودات زنده نیست؟ (iranarze.ir)

۱) وجود هواکره در حفاظت از آنها در برابر اشعه خطرناک خورشید نقش مهم و اساسی ایفا می‌کند

۲) زیرا هر فرد در هر ثانیه فقط ۵ثانیه یک بار نفس می کشد و این مقدار ناچیز است

۳) به دلیل آنکه همه موجودات تنفس نمیکنند

۴) هیچکدام

۲۱- مهمترین عاملی که در رابطه با آلودگی هوا مدنظر صاحبان صنعت می باشند ،چیست؟ (iranarze.ir)

۱) میزان آلودگی هوا ۲) منشا آلودگی هوا ۳) مهار آلودگی هوا ۴) همه موارد

۲۲- منابع آلودگی هوا به چند دسته تقسیم می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) دو دسته طبیعی و انسانی ۲) سه دسته طبیعی و انسانی و صنعتی

۳) دودسته صنعتی و انسانی ۴) سه دسته معادن و صنعتی

۲۳- شاخص کیفیت هوا ابزاری کلیدی جهت ..... است. (iranarze.ir)

۱) آگاهی از کیفیت هوا ۲) نحوه اثر آلودگی هوابر سلامت

۳) روشهای محافظتی در برابر آلودگی هوا ۴) همه موارد

۲۴-کدام یک از موارد زیر از اثرات مربوط به باران اسیدی نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) افزایش حاصلخیزی خاک ۲) آسیب رسیدن به نمای ساختمان‌ها و بناهای تاریخی

۳) آسیب رسیدن به رنگ خودروها ۴) آسیب رسیدن به انسان‌ها

۲۵- منظور از آلودگی صوتی ، چه می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) وجود اصوات فراتر از امواج صوتی ۲) ایجاد صداهای ناگهانی در محیط

۳) وجود امواج ناخواسته و تاثیر بر سامانه اعصاب و شنوایی ۴) صداهایی که موجب تغییر ویژگی های فیزیکی محیط زیست می شود.

۲۶- محیط های بسته چند برابر محیط های باز آلوده تر هستند؟ (iranarze.ir)

۱) ۵تا۱۰ برابر ۲) ۱۰ برابر ۳) ۵برابر ۴) ۳ برابر

۲۷-کدام یک از موارد استفاده از سوخت های فسیلی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) چرخاندن توربین ها ۲) باران اسیدی ۳) کاهش دمای کره زمین ۴) گرم شدن کره زمین

۲۸- آلمان جزو یکی از کشورهایی است که بخش قابل توجهی از انرژی مورد نیاز خود را از منابع..... مانند انرژی ..... فراهم می‌کند. (iranarze.ir)

۱) تجدیدپذیر-باد ۲) تجدید پذیر -آب ۳) تجدید ناپذیر-باد ۴) تجدیدناپذیر-آب

۲۹- ظرفیت نیروگاه بادی منجیل و نیروگاه بادی کَهَک تاکستان به ترتیب کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) ۱۰۰-۹۰ ۲) ۹۰-۵۰ ۳) ۹۰-۱۰۰ ۴) ۱۰۰ -۵۰

۳۰- کدام‌مورد جزء سوخت های سبز نیستند؟ (iranarze.ir)

۱) زغال سنگ ۲) شاخ و برگ نیشکر ۳) سویا ۴)دانه های روغنی

۳۱- کدامیک از موارد زیر جزء زباله های خطرناک نیستند؟ (iranarze.ir)

۱) زباله های آتش زا ۲) باتری ۳) رنگ های روغنی ۴) باقیمانده داروها

۳۲-کدام یک از موارد زیر بیان کننده مدیریت پسماند است؟ (iranarze.ir)

۱) برنامه‌ریزی و عملیات اجرایی برای جمع آوری زباله‌ها ۲) حمل و نقل زباله‌ها و پردازش آنها

۳) بازیافت و دفن بهداشتی یا انهدام زباله‌ها ۴) همه موارد

۳۳-کدام یک جزء مزایای بازیافت مواد نیست؟ (iranarze.ir)

۱) زیان های جبران ناپذیر برای آب وخاک ۲) صرفه‌جویی در مصرف انرژی

۳ کاهش آلودگی هوا ۴) حفاظت از حیات موجودات زنده

۳۴- در هرم مدیریت پسماند ، برای مشکل زباله ، کدام راه حل ، بیشترین مطلوبیت را دارد ؟ (iranarze.ir)

۱) دفع یا انهدام زباله ۲) بازیافت باز مصرف ۳) بازکاهی زباله ۴) تولید انرژی از زباله

۳۵- مسئولان جهت برنامه‌ریزی‌های در سطح ملی باید چه اقدامات مناسبی انجام دهند؟ (iranarze.ir)

۱) تفکیک زباله از مبدا ۲)کمک به خانواده‌ها برای جداسازی زباله‌ها

۳) نظارت بر دفن اصولی و بهداشتی زباله‌ها ۴) همه موارد

۳۶-کدام مشاغل یا فعالیت‌ها وابسته به تنوع زیستی نمی‌باشند؟ (iranarze.ir)

۱) کشاورزی ۲) صیادی ۳) جمع آوری گیاهان دارویی ۴) چرای دام در مراتع

۳۷-کدام گزینه مفهومِ گونه هایی بومزاد نمیباشد ؟ (iranarze.ir)

۱) به گونه‌هایی که عناصر با ارزش ملی هستند.

۲) به گونه‌هایی که منحصر به یک منطقه جغرافیایی خاص هستند و در جای دیگر نیستند

۳) به تمامی گونه هایی که در روی کره زمین زندگی میکنند.

۴) به گونه‌هایی که سرمایه ملی محسوب میشوند.

۳۸- در رابطه با پدیده انقراض کدام صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) محیط زیست ،برای حیات جانداری مناسب نباشد. ۲) انقراض پدیده ای جدید میباشد

۳) شیب سرعت انقراض گونه ها ثابت است ۴) انقراض فقط شامل گونه های جانوری میباشد وگیاهان در ایران را شامل نمی گردد.

۳۹- مهمترین عامل از دست رفتن تنوع زیستی..... است. (iranarze.ir)

۱) کمبود تغذیه ۲) مهاجرت جانوران ۳) تخریب زیستگاه ۴) کمبود بارندگی

۴۰- از عوارض آلودگی محیط زیست چیست؟ (iranarze.ir)

۱) عدم تولید مثل افراد گونه ۲) کاهش ذخایر آب

۳) تولد جانوران با ناهنجاری مادرزادی. ۴) مهاجرت جانوران

۴۱- چرا راهکارهای حفاظت باید انسان را به سمت" بهره‌برداری پایدار" از تنوع زیستی هدایت کنند ؟ (iranarze.ir)

۱) نیازهای ساکنین زمین (ساکنین فعلی و آیندگان) تامین شود ۲) تنوع زیستی به بهترین شکل به آیندگان منتقل گردد تا پاسخگوی نیاز آنها نیز باشد

۳) کاهش گونه های درحال انقراض ۴) مورد ۱ و ۲

۴۲- چرا جمعیت گوزن زرد ایرانی به شدت کاهش یافته است؟ (iranarze.ir)

۱) کمبود بارندگی ۲) طغیان رود دز ۳) کاهش زیستگاه و شکار ۴) افزایش جمعیت گیاهخواران دیگر

۴۳-گردشگری از بُعد .....و ..... مهم است. (iranarze.ir)

۱) فرهنگی و اجتماعی ۲) مذهبی وفرهنگی ۳) اجتماعی و محیط زیست ۴) همه موارد

۴۴- کاروانسرا نشانگر..... است. (iranarze.ir)

۱) اهمیت تجارت در ایران ۲) قدمت و اهمیت سفر در ایران

۳) وجود مناطق صعب العبور در ایران ۴) هیچکدام

۴۵- سفرنامه نویسی چگونه سبک ادبی است؟ (iranarze.ir)

۱) که در آن شخص ،دیده های خودرا در دوران سفر برای دیگران می‌نگارد

۲) در آن شخص شنیده‌های خود را در دوران سفر برای دیگران می‌نگارد

۳) در آن شخص جزئیات احساسات و رخدادهای دوران سفر را برای دیگران می‌نگارد

۴) همه موارد

۴۶- هر گردشگری که در تضاد با ..... باشد از مصادیق بوم گردشگری نیست. (iranarze.ir)

۱) بهینه سازی محیط ۲) اصول پایداری محیط ۳) سازگاری با محیط ۴) تامین انرژی

۴۷- سازمان حفاظت محیط زیست درچه سالی و به چه منظور چهار منطقه را تحت مدیریت خود قرار داد؟ (iranarze.ir)

۱) درسال ۱۳۵۳و بمنظور حفظ عرصه ها و میراث طبیعی ایران ۲) درسال۱۳۶۳ و به منظور احیا محیط زیست

۳) درسال ۱۳۵۰ وبرای جلوگیری از انقراض جانداران ۴)در سال۱۳۳۵ به منظور حفظ عرصه ها ومیراث طبیعی ایران

۴۸-کدام یک از مناطق زیر برای فعالیت‌های تفرجگاهی و گردشگری بر اساس مقررات و محدودیت‌های تنظیم شده مورد استفاده قرار می‌گیرند. (iranarze.ir)

۱) پارک‌های ملی ۲) آثار طبیعی ملی ۳) پناهگاه حیات وحش ۴) منطقه حفاظت شده

۴۹- دلایل اصلی استفاده گردشگران از خانه مسافر چه می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) اشتیاق آنها برای اصالت ۲) تعامل آنها با میزبانان محلی ۳) درآمد پایدارتر ۴) مورد۱و۲

۵۰-کدام یک از موارد زیر مربوط به اقدامات مسئولان جهت گردشگری می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) مهیا کردن امکانات رفاهی خوب برای گردشگران. ۲) وضع مقررات لازم برای میزبانان و گردشگران.

۳) به فرهنگ و آداب و رسوم مردم محلی احترام گذاشته شود.
۴) موضوعات مورد نظر خود را به اطلاع گردشگران می‌رسانند.

سوالات استخدامی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

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

۱) رعایت بهداشت
۲) آموزش‌های پیشگیرانه
۳) بالا بردن سطح معلومات
۴) تامین رف اه جسمی

۲ 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

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

۱) ظاهر ایده آل
۲) روحیه انتقاد پذیری
۳) اشتهای کافی
۴) خواب راحت و منظم

۴- فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توام با احساس .....و..... 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

۵-کدام مورد جز ابعاد (منبع ایران عرضه)سلامت معنوی، می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) داشتن روحیه انتقادپذیری
۲) کمال جویی
۳) افزایش مناسب وزن در سنین رشد
۴) اندام مناسب

۶- کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل ژنتیکی و فردی می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) عوامل وراثتی
۲) شرایط اقلیمی
۳) تامین آب
۴) فعالیت بدنی

۷- 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

۸- 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

۹- مزیت فکر کردن به موفقیت‌هایمان چیست ؟ (iranarze.ir)

۱) برای شروع دوباره اماده میشویم
۲) نیازی به ادامه برنامه نداریم.
۳) اعتمادبنفس ماافزایش می یابد
۴) شکست را فراموش میکنیم

۱۰- مازاد کربوهیدرات به چه شکلی در بدن ذخیره می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) قند و شکر
۲) پروتئین
۳)گلیکوژن در ماهیچه‌ها
۴) چربی

۱۱- 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

۱۲- 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

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

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

۱۴- نقش کدامیک از موادمعدنی بطور صحیح بیان شده است؟ (iranarze.ir)

۱) سدیم-حفظ تعادل مایعات بدن ۲) کلسیم- خون

۳) اهن-عضلات ۴) هیچکدام

۱۵- 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

۱۶- 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

۱۷- 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

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

۱) بادام ۲) روغن کبد ماهی ۳) روغن زیتون ۴) سبزی های سبز تیره

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

۱) ژنتیک_روانی ۲) مشکلات روانی_تعادل وزن

۳) تغذیه نسبتاً سالم_مشکلات غددی ۴) مشکلات سیستم عصبی_مصرف متناسب ویتامین

۲۰- 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 ۱و۳

۲۱- چه کارهایی باید برای برخورداری از یک تغذیه سالم انجام پذیرد؟ (iranarze.ir)

۱) مصرف زیاد ویتامین ها ۲) به میزان لازم و کافی از موادغذایی استفاده کردن

۳) استفاده از مکمل ها در کنار رژیم غذایی صحیح ۴) استفاده از گوشت و سبزیجات

۲۲- کدام دو مورد از عوامل مهم (منبع سوالات سایت ایران عرضه) در ایجاد فساد غذایی هستند؟ (iranarze.ir)

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

۲۳- 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

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

۱) بیماری قلبی ۲) هپاتیت ۳) فشارخون ۴) آسم

۲۵- 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

۲۶- 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

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

۱) موادغذایی ۲) استفاده از کودهای شیمیایی ۳) کم تحرکی ۴) غذاهای چرب

۲۸- 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

۲۹- 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

۳۰- برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت 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

۳۱- 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

۳۲- 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

۳۳- چه عاملی باعث تشدید آکنه نمی‌شود؟ (iranarze.ir)

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

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

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

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

۱) یک سال ۲) ۶ ماه ۳) ۸ماه ۴) دو سال

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

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

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

۱) برنامه ریزی برای فرزندآوری ۲) احترام متقابل بهمدیگر ۳) صحبت با یکدیگر درمورد فرزندآوری ۴) صحبت درباره مشکلات

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

۱) شناخت فرد از خویشتن ۲) به معنای تشخیص هویت خود ۳) شناخت توانایی ها واحساسات خود ۴) شناخت ارزوهای خود

۳۹- به کارگیری کدام یک از توصیه‌های زیر به حس و ارتقای تاب آوری ، کمک می‌کند؟ (iranarze.ir)

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

۴۰- 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

۴۱- 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

۴۲- 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

۴۳- 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

۴۴- "التهاب شدید کبدی "کدام بیماری است؟ (iranarze.ir)

۱) فیبروز ۲) سیروز کبدی ۳) سرطان کبد ۴)کبدچرب

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

۱)کراک ۲) آمفتامین ۳) اکستازی ۴) ریتالین

۴۶- 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

۴۷- 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

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

۱) مسمومیت ۲) تاول های پوستی ۳) خطرات فیزیکی ۴) همه موارد

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

۱) نصب میله‌های محافظ در راه پله ۲) استفاده از کفپوش در اتاق ها ۳) افزایش تعداد لامپ ها در منز ۴) حذف اشیای زائد در محل عبور

سوالات استخدامی تغذیه و بهداشت مواد غذایی شاخه آموزش فنی و حرفه ای

۱- کدام یک از مواد انرژی زا نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) کربوهیدرات‌ها ۲) چربی‌ها ۳) پروتئین‌ها ۴) ویتامین ها

۲- کربوهیدرات‌ها در کدام قسمت از بدن انسان و حیوانات ذخیره می‌شوند؟ (iranarze.ir)

۱) عضلات ۲) کبد ۳) خون ۴) گزینه یک و ۲

۳- قند اختصاصی و ویژه پستانداران کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) گلوکز ۲) گالاکتوز ۳) لاکتوز ۴) فروکتوز

۴- فیبرهای غذایی از نظر ترکیب شیمیایی اساساً کدام قندها می‌باشند؟ (iranarze.ir)

۱) پلی ساکارید ۲) دی ساکارید ۳) مونوساکارید ۴) گلیکوژن

۵- کدام یک از عوارض گالاکتوزمی می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) کاهش وزن ۲) عدم تحمل لاکتوز شیر ۳) دل پیچه ۴) بواسیر

۶- ارزش تکمیلی پروتئین سویا به چه صورت است؟ (iranarze.ir)

۱) حاوی مقدار کمی لیزین و مقدار زیادی متیونین است ۲) حاوی لیزین و فاقد متیونین است

۳) دارای مقدار بالایی متیونین و فاقد لیزین است ۴) از نظر متیونین محدود است ولی حاوی لیزین است

۷- نشانه‌های این بیماری عبارت است از «اختلال رشد و نمو ،تحلیل چربی زیر پوست ، تحلیل عضلانی ، ضعف و ناتوانی که به صورت لاغری مفرط بروز پیدا می‌کند» (iranarze.ir)

۱) کواشیورکور ۲) ماراسموس ۳) ماراسمیک کواشیورکور ۴) بری بری

۸- تفاوت چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها در چیست؟ (iranarze.ir)

۱) چربی‌ها اکسیژن کمتری دارند ۲) کربوهیدرات‌ها از کربن تشکیل شده‌اند

۳) چربی‌ها از هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده‌اند ۴) چربی‌ها انرژی کمتری تولید می‌کند

۹- اسیدهای چرب از نظر تغذیه‌ای به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ (iranarze.ir)

۱) ضروری ، غیر ضروری ۲) سیر شده ، سیر نشده ۳) گیاهی ، حیوانی ۴) قابل رویت ، غیر قابل رویت

۱۰- کدام یک از ویتامین‌های زیر محلول در چربی نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ویتامین A ۲) ویتامین D ۳) ویتامین B ۴) ویتامین K

۱۱- ..... ترکیبات آلی هستند که در بیشتر مواد غذایی به مقدار جزئی وجود دارند. (iranarze.ir)

۱) منیزیم ۲) روی ۳) ویتامین ۴) گوگرد

۱۲- کدام گزینه درباره ویتامین‌های محلول در چربی صحیح نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ویتامین‌های محلول در چربی برخلاف ویتامین‌های محلول در آب از راه ادرار دفع نمی‌شوند.

۲) ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به حرارت مقاومت بیشتری دارند.

۳) ویتامین‌های محلول در چربی در بدل به ویژه در کبد ذخیره می‌شوند.

۴) مصرف زیاد برخی از ویتامین‌های محلول در چربی در دراز مدت ممکن است ایجاد مسمومیت نماید.

۱۳- منابع عمده غذایی ویتامین A کدام یک می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) مغزها و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی، ۲) تخم مرغ، دانه‌های جوانه‌زده و گوشت گاو

۳) کبد حیوانات ، چربی شیر و تخم مرغ ۴) سبزیجات و میوه ها

۱۴- کمبود ویتامین D موجب چه بیماری می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) شب کوری ۲) راشیتیسم ۳) اسکوربوت ۴) بری بری

۱۵- منبع ویتامین کا کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) سبزی‌های برگ شکل سبز مانند کاهو و اسفناج ۲) جگر حیوانات ۳) زرده تخم مرغ ۴) همه موارد

۱۶- ویتامین C در کدام یک از مواد زیر وجود ندارد؟ (iranarze.ir)

۱) اسفناج و کلم پیچ ۲) تخم مرغ و گوجه فرنگی ۳) فلفل و جعفری ۴) تخم مرغ و شیر

۱۷- مهمترین نقش تیامین در بدن چه می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) کمک کننده به آنزیم در متابولیسم سلولی ۲) سوخت و ساز انرژی و سوخت و ساز برخی ویتامین‌ها

۳) دخالت آن در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها و برخی اسیدهای آمینه ۴) تامین انرژی و پیشگیری از برخی بیماری‌ها

۱۸- نیاسین اولین بار از ..... استخراج گردید. (iranarze.ir)

۱) جگر ماهی ۲) کبد حیوانات ۳) تخم مرغ ۴) سبوس برنج

۱۹- چه مقدار از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد؟ (iranarze.ir)

۱) ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن بدن ۲) ۵۵ تا ۷۰ درصد وزن بدن ۳) ۵۵ تا ۶۰ درصد وزن بدن ۴) ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن

۲۰- در چه صورت ادرار دفع شده بسیار غلیظ است و به کلیه‌ها فشار وارد می‌آورد؟ (iranarze.ir)

۱) چنارچه حجم ادرار دفعی کمتر از ۶۰۰ میلی لیترباشد ۲) هرچه بیشتر پروتئین خورده شود

۳) هرچه دفع اوره بیشتر باشد ۴) هرچه مواد زائد در ادرار بیشتر باشد

۲۱- مهمترین عنصر قلیایی یا یون مثبت در مایع خارج سلول چیست؟ (iranarze.ir)

۱) سدیم ۲) کلر ۳) پتاسیم ۴) اسید سولفوریک

۲۲- کدام یک از موارد زیر از عوامل جذب بهتر کلسیم نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) وجود مقدار کافی ویتامین D در روده ۲) وجود مقدار کافی ویتامین C و بعضی از اسیدهای آمینه

۳) وجود قند لاکتوز یا قند شیر در روده که باعث رشد بعضی موجودات میکروسکوپی روده می‌گردد ۴) ثابت بودن میزان PH روده

۲۳- کدام یک از موارد زیر صحیح نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) منیزیم عمدتاً در منابع گیاهی یافت می‌شود ۲) در بعضی مناطق آب نیز به عنوان یک منبع منیزیم تلقی می‌گردد

۳) کمبود منیزیم می‌تواند موجب افزایش تحریک پذیری شود ۴) میزان نیاز منیزیم در بارداری و شیردهی بیشتر از زنان غیر باردار است.

۲۴- ..... از آهن در هموگلوبین خون است و ..... آن به صورت ذخیره در کبد ، طحال و مغز استخوان وجود دارد. (iranarze.ir)

۱) ۷۵ درصد، ۲۰ درصد ۲) ۷۰ درصد ، ۳۰ درصد ۳) ۶۵ درصد ، ۲۵ درصد ۴) ۶۵ درصد ، ۳۵ درصد

۲۵- چرا برای بچه‌ها در دوران شیرخوارگی قطره آهن داده می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) شیر و لبنیات منابع فقیر آهن هستند ۲) ذخیره آهن کودکان کم است ۳) برای رشد مغز ۴) همه موارد

۲۶- کمبود روی در بدن باعث کدام یک از مشکلات زیر می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) آنمی ۲) افزایش تحریک پذیری ۳) جوش های پوستی ۴) ناراحتی‌های گوارشی

۲۷- نقش فلوئور در بدن چیست؟ (iranarze.ir)

۱) کاهش پوسیدگی دندان ۲) استخوان سازی ۳) سلامتی و عملکرد درست اندامها ۴) همه موارد

۲۸- علائم کمبود سلنیوم در بدن چیست؟ (iranarze.ir)

۱) درد عضلانی ، ضعف ، سرگیجه ۲) کندی رشد ، ریزش مو ، گیجی

۳) افزایش تحریک پذیری و در حالت شدید موجب بیهوشی و مرگ ۴) درد عضلانی ، تحلیل عضلات ، بیماری‌های قلبی

۲۹- مغزها مانند گردو و پسته در کدام گروه مواد غذایی قرار می گیرند؟ (iranarze.ir)

۱) گروه غلات ۲) گروه چربی‌ها ۳) گروه میوه‌ها ۴) گروه گوشت و حبوبات

۳۰- خاصیت ملین بودن میوه‌ها به چه دلیل است؟ (iranarze.ir)

۱) به صورت خام مصرف می‌شوند ۲) به دلیل داشتن سلولز

۳) به دلیل اینکه منبع بسیار خوبی برای تامین ویتامین C هستند ۴) گزینه ۱ و ۲

۳۱- کدام یک جزو سبزی‌های میوه‌دار محسوب نمی‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) خیار ۲) انواع کدو ۳) چغندر ۴) لوبیا سبز

۳۲- در بیشتر نقاط دنیا و از جمله در قسمت وسیعی از آسیا و آفریقا کدام گروه از مواد غذایی به عنوان غذای اصلی مورد استفاده می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) گروه میوه و سبزی‌ها ۲) گروه شیر و فرآورده‌های آن ۳) گروه گوشت و حبوبات ۴) گروه غلات

۳۳- طبق نظر متخصصان برنامه مرتب ورزشی به چه صورت باید باشد؟ (iranarze.ir)

۱) حداقل ۴ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۵۰ دقیقه ۲) حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه

۳) حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ۴) حداقل ۲ روز در هفته و هر بار به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه

۳۴- مقدار انرژی که یک گرم از مواد مغذی می‌تواند ایجاد نماید چه نامیده می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) تعادل انرژی ۲) ارزش انرژی ۳) انرژی دریافتی ۴) کاری دریافتی

۳۵- مقدار انرژی زایی کدام یک از مواد مغذی زیر بیشتر است؟ (iranarze.ir)

۱) مواد پروتئینی ۲) مواد کربوهیدرات ۳) مواد چربی ۴) هر سه مساوی هستند

۳۶- متابولیسم پایه در کدام یک از موارد زیر کمتر است؟ (iranarze.ir)

۱) در جوانان ۲) در افراد بلند قد و لاغر ۳) بافت چربی ۴) تب

۳۷- کدام یک از معیارها یا شاخص‌های تشخیص چاقی نمی‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) توزیع چربی در بدن ۲) وزن برای سن فرد ۳) سن بروز چاقی ۴) سن برای قد

۳۸- نمایه توده بدنی از چه مقدار بالاتر رود خطر ایجاد یا بروز دیابت فشار خون به مراتب بیشتر خواهد بود؟ (iranarze.ir)

۱) بین ۲۰ تا ۲۵ ۲) بیشتر از ۲۵ ۳) بیشتر از ۳۵ ۴) بیشتر از ۳۰

۳۹- کم وزنی عبارت است از وزن برای قلب میزان ..... تا ..... درصد کمتر از وزن مطلوب. (iranarze.ir)

۱) ۱۵ تا ۲۰ ۲) ۱۸ تا ۲۰ ۳) ۲۰ تا ۲۵ ۴) ۲۳ تا ۲۵

۴۰- نیاز غذایی زنان باردار کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) آهن و ویتامین A و C کمتر، نیاسین و روی بیشتر ۲) آهن و نیاسین و روی کمتر ، ویتامین A و C و فولات بیشتر

۳) ویتامین A و C ، و روی کمتر ، آهن و فولات و نیاسین بیشتر ۴) آهن و فولات کمتر ، ویتامین A و C ، نیاسین و روی بیشتر

۴۱- بهترین زمان برای شروع یک الگوی زندگی و غذای سالم چه دورانی است؟ (iranarze.ir)

۱) کودکی ۲) یک تا سه سالگی ۳) ۳ تا ۶ سالگی ۴) دوران پیش دبستان

۴۲- جهش رشد دختران و پسران در چه سنی آغاز می شود؟ (iranarze.ir)

۱) دختران ۱۰ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۲ تا ۱۵ سالگی
۲) دختران ۱۰ تا ۱۲ سالگی و پسران ۱۱ تا ۱۳ سالگی
۳) دختران ۱۱ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۳ تا ۱۵ سالگی
۴) دختران ۱۲ تا ۱۴ سالگی و پسران ۱۴ تا ۱۶ سالگی

۴۳- عامل اصلی فساد میکروبی غذاها کدام یک می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) قارچها ۲) کپک ها ۳) ویروس‌ها ۴) آمیب‌ها

۴۴- مواد غذایی خام چند درصد آب دارند؟ (iranarze.ir)

۱) ۷۵ تا ۹۰ درصد ۲) ۵۵ تا ۹۸ درصد ۳) ۷۰ تا ۹۵ درصد ۴) ۸۰ تا ۹۰ درصد

۴۵- کدام یک از باکتری‌ها حساس به حرارت می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) سالمونلا ۲) شیگلا ۳) استافیلوکوک ۴) همه موارد

۴۶- برای لطیف کردن گوشت ماهیچه از کدام یک استفاده می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) آنتی بیوتیک‌ها و هورمون‌ها ۲) افزودنی‌های مجاز ۳) آنزیم‌ها ۴) اکسیداسیون

۴۷- کدام یک ویژگی ویتامین E در برابر طبخ و حرارت می‌باشد؟ (iranarze.ir)

۱) مقاوم‌ترین ویتامین‌هاست و هرگونه شرایط طبخ را تحمل می‌کند
۲) در شرایط عادی مقاوم است ولی در حرارت بالا و یا در پاستوریزاسیون شیر با استفاده از UHD از دست می‌رود.
۳) مقاوم در برابر حرارت
۴) اکسیده شدن در حرارت زیاد

۴۸- برای جلوگیری از اکسیداسیون اجزای مواد غذایی چه روشی انجام می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

۱) تثبیت آنزیم ۲) خشک کردن ۳) کنسرو کردن ۴) کنترل ph

۴۹- کدام روش نگهداری برای غذاهای پخته شده صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) باید با آهستگی سرد شود و سپس در یخچال نگهداری شونده
۲) باید سرپ شده و در فریزر قرار گرفته شود
۳) باید سریع از سرد و در یخچال نگهداری شوند
۴) غذاهای پخته شده را باید زودتر مصرف کرد

۵۰- دمای طبخ مرکز گوشت باید به حداقل چند درجه سانتیگراد برسد؟ (iranarze.ir)

۱) ۶۵ درجه ۲) ۶۰ درجه ۳) ۵۵ درجه ۴) ۵۰ درجه

فصل چهارم: اصول و فنون راهنمایی و مشاوره و روان درمانگری اسلامی

سوالات استخدامی روش ها و فنون راهنمایی در مشاوره تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- منظور از کدام گزینه وضعیتی است که در آن اعتماد و احترام متقابلی بین مشاور و مراجع به وجود آید. (iranarze.ir)

۱) ایجاد روابط حسنه
۲) گوش دادن به مراجع
۳) انعکاس افکار و احساسات مراجع
۴) توجه به کلیات حرکات و تغییرات بدنی مراجع

۲- به طورکلی جریان مشاوره دارای چند مرحله است؟ (iranarze.ir)

۱) ۲ ۲) ۳ ۳) ۴ ۴) ۵

۳- وصول به هدف تامین سلامت مثبت روانی چه نتیجه ای دارد؟ (iranarze.ir)

۱) به حل مشکل مراجعان کمک می کند.

۲) رفتار مراجع را تغییر می دهد.

۳) باعث می شود که فرد به هماهنگی شخصیت و سازگاری و تطبیق درست با دیگران و محیط دست یابد.

۴) مراجع یاد می گیرد که مشکل را شناسایی و راه حلهایی را پیش بینی کند.

۴- مواجه و روبرو ساختن با مراجع، از کدام دسته مهارت ها است؟ (iranarze.ir)

۱) توجه نمودن, همراه بودن و حضور در موفقیت ۲) مهارتهای گوش دادن

۳) مهارتهای درگیر شدن ۴) مهارتهای جهت دادن

۵- مواجهه در چه مواردی مناسب نیست؟ (iranarze.ir)

۱) مراجع از ابراز نکته اساسی که به نظر میرسد سبب مشکل او شده است، خودداری میکند.

۲) مراجع در تشخیص رفتار تخریبی خود با شکست روبرو شده است

۳) مراجع واقعیت گرا است.

۴) رفتارهای غیرکلامی مراجع با رفتارهای کلامی او مطابقت ندارد.

۶- ..... عبارت است از جریان یاری کردن به خود تا خویشتن و جهان خارج (محیط پیرامون) از خود را بشناسد. (iranarze.ir)

۱) راهنمایی ۲) مشاوره ۳) شناخت ۴) جهت دهی

۷- اصل اول راهنمایی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) شناسایی شأن و قدر فرد و حق انتخاب او. ۲) مطالعه جامعی از خود با توجه به جامعه ای که در آن زندگی میکند.

۳) کمک به خود در روند رشد. ۴) اظهارات شخصی و درونی مراجع از یک طرف و امور و مسایل اجتماعی و خارجی از طرف دیگر.

۸-..... به منظور حل و تحقق مشکلات عاطفی و سازگاری روانی و اجتماعی فرد و کمک به وی می باشد. (iranarze.ir)

۱) راهنمایی تحصیلی ۲) راهنمایی روانی ۳) راهنمایی شغلی ۴) ۱ و ۲

۹- در تعریف کدام اندیشمند راهنمائی نه سازگاری است نه پیشنهاد کردن نه شرطی کردن ، کاری است که باید در مدارس انجام دهیم؟ (iranarze.ir)

۱) پارسونز ۲) بلاکر ۳) پاترسون ۴) بروئر

۱۰- همه اندیشمندان زیر از پدید آورند گان اولیه راهنمایی به عنوان یک روند کلینیکی بودند به جز ..... (iranarze.ir)

۱) روایت لس ۲) دانولدپترسون ۳) پارسونز ۴) ویلیامسون

۱۱- کدام مدل راهنمایی شامل وسایل و روشهائی میشد که عملاً علاقه مربیان، به فردی سازی آموزش و پرورش را تأیید میکرد؟ (iranarze.ir)

۱) مدل پارسونی ۲) مدل راهنمایی معادل با تعلیم و تربیت

۳) مدل راهنمایی به عنوان یک روند کلینیکی ۴) مدل راهنمایی به عنوان توزیع و سازگاری

۱۲- کدام مدل راهنمایی مستلزم اهمیت یافتن فوق العاده فرد در یک جامع دموکراتیک میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) مدل راهنمایی معادل با تعلیم و تربیت ۲) راهنمائی با الگوی تصمیم گیری

۳) مدل راهنمایی به عنوان یک روند کلینیکی ۴) مدل راهنمایی به عنوان توزیع و سازگاری

۱۳- از بانیان این روش ویلیامسون لیتل، چپمن و رابرت مسیوسون را میتوان نام برد. (iranarze.ir)

۱) راهنمایی مبتنی بر رشد ۲) مدل راهنمایی معادل با تعلیم و تربیت

۳) مدل راهنمایی به عنوان یک روند کلینیکی ۴) راهنمایی به عنوان یک نظام انتخابی

۱۴- گراکسلر، استرانگ، اریکسون و ترن از معتقدان کدام مدل راهنمایی بودند؟ (iranarze.ir)

۱) مدل راهنمایی به عنوان توزیع و سازگاری ۲) مدل راهنمایی معادل با تعلیم و تربیت

۳) مدل راهنمایی به عنوان یک روند کلینیکی ۴) راهنمایی به عنوان یک نظام انتخابی

۱۵- کدام اطلاعات در محتویات پرونده تحصیلی ثبت نمی گردد؟ (iranarze.ir)

۱) اطلاعات آماری و یا علائم اختصاری ۲) کیفیت روابط او با دوستان و همکلاسان و با پدر و مادر

۳) تعادل روانی، قدرت تفکر و اندیشه، عقاید ۴) غیبتها، سرگرمیها و رفتار و ارزشهای وی

۱۶- یادگیری چند بعد دارد؟ (iranarze.ir)

۱) ۲ ۲) ۳ ۳) ۴ ۴) ۵

۱۷- راهنمایی به عنوان دانش عملی هدفدار، در سال ۱۹۶۲، توسط چه کسی پیشنهاد شد؟ (iranarze.ir)

۱) جونز و میرز ۲) دانولدپترسون , روایت لس ۳) تایدمن و فیلد ۴) ویلیامسون و پارسونی

۱۸- انواع راهنمایی از لحاظ اجزا عبارتست از ..... (iranarze.ir)

۱) راهنمایی حرفه ای ۲) راهنمایی فردی ۳) راهنمایی گروهی ۴) ۲ و ۳

۱۹- کدامیک از مهمترین فنون شناخت کودک و پایه ی روشهای ارزیابی غیرتستی به شمار می آید؟ (iranarze.ir)

۱) مشاهده ۲) واقعه نویسی ۳) مصاحبه ۴) مقیاس درجه بندی

۲۰- کدام فنون راهنمایی بیشتر در مورد ویژگیهایی مورد استفاده قرار میگیرد که تشخیص آنها از طریق رفتارهای محسوس امکان پذیر باشد؟ (iranarze.ir)

۱) مشاهده ۲) واقعه نویسی ۳) مقیاس درجه بندی ۴) مصاحبه

۲۱- از لحاظ فلسفی، ..... سعی دارد تا فرد به وسیله خودشناسی و کسب آگاهیهای گوناگون از محیطی که در آن زندگی میکند، به آشنایی کاملی در مورد ارزشهای شخصی و اجتماعی خود نائل آید. (iranarze.ir)

۱) راهنمایی مبتنی بر رشد ۲) مدل راهنمایی معادل با تعلیم و تربیت

۳) مدل راهنمایی به عنوان یک روند کلینیکی ۴) راهنمایی به عنوان یک نظام انتخابی

۲۲- در این پرسشنامه، هر سؤال به همراه چند پاسخ به فرد داده می شود. وی باید از بین پاسخ- های داده شده، یک یا چند تا را انتخاب کند. (iranarze.ir)

۱) پرسشنامه پاسخ باز ۲) پرسشنامه پاسخ بسته ۳) پرسشنامه ترکیبی ۴) پرسشنامه کامل کردنی

۲۳- نموداری است که سازمان اجتماعی و موقعیت گروهی را نشان می دهد. (iranarze.ir)

۱) زمون گروه سنجی ۲) گروه نگار ۳) سوسیوگرام ۴) ۲ و ۳

۲۴- ..... عبارت از این است که اگر یک آزمون در مورد تعدادی افراد یا فردی مشخص تکرار شود، نتایج مشاهی به دست می آید. (iranarze.ir)

۱) روایی ۲) اعتبار ۳) عملی بودن آزمون ۴) نرم

۲۵- کدامیک از روشهای تهیه گروه نگار است؟ (iranarze.ir)

۱) گروه نگار دایرهای ۲) گروه نگار مربعی ۳) گروه نگار جدولی ۴) ۱ و ۳

۲۶- ..... یکی از مهمترین تمایز روش مستقیم و غیرمستقیم تشخیص است. (iranarze.ir)

۱) دادن اطلاعات ۲) تلقین و نمو ارزشها ۳) تشخیص ۴) قضاوت و ارزیابی

۲۷- کدامیک از فرضیات اساسی راهنمایی به عنوان رشد شخصی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) تعلیم و تربیت آموزش است.

۲) انسان در همه دوره های زندگی نیازمند مشاوره است.

۳) توجه اصلی تعلیم و تربیت فراهم آوردن موقعیتهای آموزش یادگیری است.

۴) ارتباط اصلی در تعلیم و تربیت، ارتباط معلم با شاگرد است.

۲۸- کدامیک از کارهای زیر از وظایف مشاور است؟ (iranarze.ir)

۱) حضور و غیاب دانش آموزان ۲) تدریس بجای معلمین غایب و یا در کلاسهای تقویتی

۳) سرپرستی گروه های دانش آموزی در فعالیتهای مختلف ۴) تحقیق ضمن کار مشاوره ای

۲۹- کدام مرحله در مشاوران کم تجربه به وفور دیده میشود و مشاور پیش از آنکه به گفتار مراجع گوش فرا دهد و به حل مشکل او بیندیشد، نگران وضع روانی خویش است؟ (iranarze.ir)

۱) مرحله بقا ۲) مرحله مکاشفه ۳) مرحله ثبات ۴) مرحله تقویت

۳۰- نظریه تعادل یابی متعلق به کدام اندیشمند است؟ (iranarze.ir)

۱) پیاژه ۲) فروید ۳) پارسونز ۴) ویلیامسون

۳۱- مرحله فعالیت بازتابی در کدام مقطع از فرآیند رشد رخ می دهد؟ (iranarze.ir)

۱) از یک ماهگی تا چهارماهگی ۲) ازتولد تا پایان یک ماهگی

۳) از هشت ماهگی تا دوازده ماهگی ۴) از تولد تا دوسالگی

۳۲- به عقیده پیاژه رشد سریع زبان در اوائل این مرحله حاصل رشد نمادسازی مرحله پیش است نه این که نمادسازی نتیجه زبان آموزی است. (iranarze.ir)

۱) مرحله پیش عملیاتی ۲ تا ۷ سالگی

۲) مرحله هماهنگی طرحواره های ثانوی : از هشت ماهگی تا دوازده ماهگی

۳) مرحله سومین واکنشهای دوری (از دوازده تا هیجده ماهگی)

۴) مرحله ابداع وسائل جدید از طریق فعالیتهای ذهنی (ازهیجده تا بیست و چهارماهگی)

۳۳- منظور از رسش چیست؟ (iranarze.ir)

۱) وراثت کودک را با ساختهای فیزیکی مختلفی تجهیز می کند که پایه رشد ذهنی او را فراهم می آورند.

۲) به تاثیرات مختلفی که عوامل احتمالی برکودک به جای می گذارند اشاره می کند.

۳) فرایند خود نظم دهی کودک است.

۴) اساسی ترین نوع دانش از آن حاصل می شود.

۳۴- روانشناسان گشتالتی با کدام نظریه موافقند؟ (iranarze.ir)

۱) روش کاهش گرایی ۲) روش کل گرایی

۳) کسب عادت در مقابل کسب ساخت شناختی ۴) کوشش و خطا در مقابل بینش

۳۵- کدام گزینه نادرست است؟ (iranarze.ir)

۱) تنبیه عبارت است از ارائه یک محرک آزارنده یا تنبیه کننده به دنبال یک رفتار (نامطلوب).

۲) تنبیه عبارت از فرایندی است که در آن رفتار کنشگر فرد (رفتار نامطلو۲) با تقویت کننده منفی دنبال می شود.

۳) هدف تقویت کننده منفی افزایش احتمال آن رفتار فرد است در حالی که در تقویت منفی هدف کاهش احتمال رفتار است..

۴) هم در تنبیه و هم در تقویت منفی از تقویت کننده منفی (محرک آزارنده) استفاده می شود.

۳۶- ..... عبارت است از گسترش پاسخ از حضور محرک تمیزی اولیه به محرکهای مشابه آن پدیده. (iranarze.ir)

۱) مجاورت ۲) شرطی سازی ۳) تعمیم محرک ۴) فراخوان محرک

۳۷- کدامیک از نظریه پردازان زیر فرایند جانشین سازی محرک را معرفی می نماید؟ (iranarze.ir)

۱) پاولف ۲) پیاژه ۳) اسکینر ۴) گشتالت

۳۸- نظریه یادگیری کلامی توسط چه کسی ارائه شده است؟ (iranarze.ir)

۱) پاولف ۲) پیاژه ۳) اسکینر ۴) آزوبل

۳۹- ..... عبارت است از ایجاد ارتباط بین مطالب جدید و ساخت شناختی یادگیرنده. (iranarze.ir)

۱) نظریه معنی دار یادگیری ۲) نظریه پیش سازمان دهنده ۳) نظریه هرم ساخت شناختی ۴) نظریه گشتالت در آموزش

۴۰- به نظر واضعان نظریه یادگیری اجتماعی، مهمترین نوع یادگیری انسان چیست؟ (iranarze.ir)

۱) یادگیری مشاهده ای ۲) تصویر سازی ذهنی ۳) یادگیری پیش سازمان دهنده ۴) یادگیری از طریق شرطی سازی

۴۱- در کدام مرحله، رمزهای کلامی یا تجسمی موجود در حافظه به صورت اعمال آشکار در می آیند؟ (iranarze.ir)

۱) تصویر سازی ذهنی ۲) مرحله تولیدی یا بازآفرینی ۳) مرحله انگیزشی ۴) مرحله پردازش اطلاعات

۴۲- کدام گزینه از انگیزش بیرونی است؟ (iranarze.ir)

۱) تقویت کننده های نخستین ۲) تقویت کننده های شرطی ۳) تقویت کننده های اجتماعی ۴) همه موارد

۴۳- کدامیک، از ویژگیهای استنباط های علی از نظر واینر نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ثبات ۲) علیت ۳) کنترل پذیری ۴) نسبی گرایی

۴۴- در این نوع روش تقویتی معلم و دانش آموز توافق می کند که در ازاء هر رفتار مطلوب با آموزش یا اجتماعی دانش آموزان معلم چند نمره به آنها بدهد.

۱) تقویت منفی ۲) تقویت کننده های فعالیتی ۳) اقتصاد پته ای ۴) تقویت کننده های اجتماعی

۴۵- در کدام روش یادگیری، تجربه یادگیری دریک مورد بخصوص یادگیری درمورد دیگر را تحت تاثیر قرار می دهد و معمولا به دو طریق انتقال مثبت و انتقال منفی صورت می گیرد؟ (iranarze.ir)

۱) حل مسئله به عنوان انتقال یادگیری ۲) تفکر آفرینش و تفکر بازآفرینشی

۳) تعمیم واسطه ای ۴) روش آموزش مفاهیم (مبتنی بر مدل عمومی آموزش)

۴۶- کدامیک، از مدافعان ارزشیابی ملاکی است؟ (iranarze.ir)

۱) اسکینر ۲) بلوم ۳) مازلو ۴) پیاژه

سوالات استخدامی اصول روان درمانگری و مشاوره با رویکرد اسلامی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- مکانیزم دارای ریشه ای ..... است. (iranarze.ir)

۱) آلمانی ۲) فرانسوی ۳) انگلیسی ۴) چینی

۲- چه چیزی می تواند در شیوه ادراک افراد تاثیر گذار باشد؟ (iranarze.ir)

۱) رویکرد های مذهبی ۲) فرهنگ ۳) مراجعان مذهبی ۴) اخلاق

۳- در اسلام بعد معنوی به تعبیر فراسکولا چه بعدی در نظر گرفته می شود؟ (iranarze.ir)

۱) بعدی انسانی ۲) بعدی غیر انسانی ۳) بعد اصیل ۴) بعد روانی

۴ - چه عاملی به عنوان مهم ترین پیش بینی کننده رابطه انسان با جهان شناخته می شود ؟ (iranarze.ir)

۱) خدا شناسی ۲) جهان بینی انسان ۳) خود شناسی ۴) هستی شناسی

۵- در فرآیندهای مشاوره، مهارتها و نظریه های علمی چه نقشی را ایفا میکنند؟ (iranarze.ir)

۱) اهمیتی به نتیجه نهایی فرایند نمی دهند ۲) عاقبت هر کارِ فرآیندی را تحت تاثیر قرار میدهند از طریق کسی که آن فرایند را مهار کند

۳) تنها بر آغاز فعالیت تمرکز دارند بدون توجه به عاقبت ۴) فقط برای ارزیابی فرایندهای گذشته کاربرد دارند

۶- چرا اهمیت به بعد معنوی و نیازهای وجودی انسان در مطالعات روانشناسی و برخی نظامهای روانشناختی از جمله آدلریان و هستی گرایانی به ویژه فرانکل و آلپورت برجسته شد؟ (iranarze.ir)

۱) به دلیل افزایش تمرکز بر رویکردهای مادی و فیزیولوژی در روان شناسی

۲) به دلیل کاهش اهمیت مذهب ومعنویت در جامعه

۳) به دلیل تغییرات جمعیتی وفرهنگی در جوامع غربی

۴) به دلیل بازشناسی اهمیت مذهب و معنویت در زندگی انسان وتاثیر آن بر سلامت روان

۷- کدامیک از موارد زیر از جمله مهمترین‌نیازهای وجودی انسان به شمار نمی رود؟ (iranarze.ir)

۱) نیاز به رقابت ۲) نیاز به عدالت ۳) نیاز به بازگشت به اصل "ریشه" ۴) نیاز به علم وپیشرفت

۸- مشاوره روان‌درمانگری چگونه فرآیندی است؟ (iranarze.ir)

۱) فرآیندی غیر تخصصی وتصادفی ۲) فرآیندی انفعالی و عمومی

۳) فرآیندی تعاملی و رسمی عقلانی بین دو طرف ۴) فرآیندی یک‌طرفه و عمومی

۹- مشاوره و روان درمانگری با رویکردهای اسلامی ،از چه ویژگیهایی برخوردار است؟ (iranarze.ir)

۱) تأکید بر اصول اخلاقی مبتنی بر عدل و رحمت ۲) توجه به اصول عدالت و انصاف اسلامی

۳) ارزشگذاری بر حقمداری و عدالت اسلامی ۴) پای بندی به حق مداری و شریعت محوری

۱۰ - مشاوره و درمانگری از کدام جهات با یکدیگر متفاوت هستند؟ (iranarze.ir)

۱) فعالیت ها و مکانیزم ها ۲) از نظر کیف ۳) از نظر کمیت ۴) از هر دو نظر کیفیت و کمیت

۱۱- چگونه مسیر شناخت انسان از جهانبینی الهی به انسان شناسی منتهی میشود و نقش هستی شناسی در این مسیر چیست؟ (iranarze.ir)

۱) هستی شناسی تنها به مباحث مربوط به دنیا می پردازد و در مسیر شناخت انسان از جهانبینی الهی به انسان شناسی نقشی ندارد

۲) مسیر شناخت انسان مستقیما از جهانبینی الهی به انسان شناسی منتهی میشود، بدون آنکه هستی شناسی نقشی داشته باشد

۳) مسیر شناخت انسان ابتدا از جهان بینی الهی آغاز می شود سپس به هستی شناسی می رسد که دنیا وآخرت انسان را در برمی گیرد ودر نهایت به انسان شناسی منتهی می شود

۴) مسیر شناخت انسان از هستی شناسی آغاز میشود و سپس به جهان بینی الهی و در نهایت به انسان شناسی منتهی میشود.

۱۲- لفظ" الدنیا" چند بار در قرآن کریم تکرار شده است؟ (iranarze.ir)

۱) حدود ۵۰ بار ۲) کمتر از ۱۰۰ بار ۳) بیش از ۲۰۰ بار ۴) ۱۵۰ بار

۱۳- بر اساس منابع مختلف اسلامی کدام یک از موارد زیر بهترین توصیف برای ابعاد وجودی انسان که تلفیقی از طبیعت است ارائه می دهد؟ (iranarze.ir)

۱) روح،ذهن ،ماده ۲) عقل،احساس،روح ۳) نفس،بدن،روان ۴) عقل ،نفس،بدن

۱۴- محققان دینی چگونه هسته اصلی خودنظم جویی را در رابطه با مفهوم تقوا توضیح داده اند؟ (iranarze.ir)

۱) خودنظم جویی و تقوا بر پایه عواطف و احساسات قرار دارند

۲) تقوا و خودنظم جویی بر اساس اجتناب از رفتارهای منفی شکل می گیرند

۳) خودنظم جویی تنها در زمینه های روانشناختی کاربرد دارد و با مفاهیم دینی ارتباطی ندارد

۴) عقل به عنوان هسته اصلی تقوا و خودنظم جویی توضیح داده شده است

۱۵- منظور از فراروی یافتن معنای زندگی فراتر از ..... است ؟ (iranarze.ir)

۱) فراتر از دستاوردهای شخصی و مادی و معنوی ۲) فراتر از تعاملات فرا اجتماعی و فردی

۳) فراتر ازمادیت ،منیت وموقعیت ۴) فراتر از آموزه های دینی و معنویت در سلامت افراد

۱۶- چرا خودشناسی در مشاوره و روان درمانگری به عنوان یکی از اصول اساسی مطرح می شود؟ (iranarze.ir)

۱) کمک به درمانگر برای درک بهتر مراجع و راهنمایی دقیقتر او

۲) ایجاد پایه و اساس خودمهارگری و بهبود فرایند درمانی وبه عنوان یک مهارت اساسی مشاوره به حساب می اید

۳) افزایش توانایی درمانگر در استفاده از تکنیکهای پیچیده

۴) تقویت ارتباط بین درمانگر و مراجع بر اساس تجربیات مشترک

۱۷- کدامیک‌از ویژگی های زیر برای یک مشاور یا روان درمانگر غیر ضروری است؟ (iranarze.ir)

۱) از سلامت کامل برخوردار باشد و داشتن تقوا و پرهیزکاری ۲) تمایل به برقراری ارتباطات اجتماعی گسترده فعال

۳) رهایی از گرفتاری های روانشناختی به واسطه درمان ۴) پرهیز از دروغ و رفتار مصلحانه در همه شرایط مورد نظر

۱۸- کدامیک از گروههای زیر به عنوان افراد مقاوم در برابر درمان شناخته می شوند؟ (iranarze.ir)

۱) افرادی که بر این باورند که بدون کمک دیگران می توانند همه سطوح تحول را طی کنند.

۲) افرادی که انگیزه قوی برای تغییر و پذیرش مداخله دارند.

۳) افرادی که به عدالت اعتقاد دارند و حقوق دیگران را محترم می شمارند .

۴) افرادی که سطح تحول شناختی و روانی معنوی بالایی دارند .

۱۹- در مشاوره اسلامی ، عدم تعادل در کدام یک از گرایشهای زیر که در فطرت انسان وجود دارد میتواند باعث آسیبهای روانی و اخلاقی شود؟

۱) مادی گرایی و معنوی گرایی ۲) اجتماعی گرایی و فرد گرایی

۳) رقابت جویی و همکاری ۴) تعادل جویی و تعالی خواهی

۲۰- مفهوم «نارساکنش وری آسیب زا» در تعریف اختلال روانی به چه اشاره دارد؟ (iranarze.ir)

۱) به کنشی که انسان به طور تکاملی برای عملکرد خود انتخاب می کند

۲) به مکانیزمهای دفاعی پیچیده ای که فرد در برابر تجربیات منفی توسعه می دهد

۳) به رفتارهایی که فرد برای بهبود عملکرد خود انتخاب می کند

۴) به کنشهایی که فرد برای مقابله با استرس های زندگی به کار می برد ومعمولا موثر هستند

۲۱- کدامیک از ویژگیهای زیر نشان دهنده ی یک درمانگر ممتاز در حوزه شناختی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) آنها نسبت به یادگیری حریص هستند ۲) درمانگر متخصص برای پیچیدگی شناختی و ابهام شرایط انسانی ارزش قائل است

۳) تمایل به حل مشکلات بیماران از طریق راه حلهای ساده و قطعی ۴) پیچیدگی به عنوان بخشی از ساخت پویای تفکر مراجع و خود درمانگر برای او خوشایند است

۲۲- کدام مورد از موارد زیر از رئوس اطلاعات در مصاحبه بالینی به کار نمی رود یا کمتر متداول است؟ (iranarze.ir)

۱) سبک‌زندگی و عادات روزمره ۲) تاریخچه شخصی ۳) تاریخچه خانوادگی ۴) تاریخچه بیماری فعلی

۲۳- ظلم درونی و بیرونی چگونه تعریف می شوند؟ (iranarze.ir)

۱) ظلم درونی زمانی رخ می دهد که فرد حقوق دیگری را زیر پا می گذارد و ظلم بیرونی زمانی است که فرد به خودش آسیب می زند

۲) ظلم درونی زمانی اتفاق می افتد که فرد خود را قربانی خود می کند، و ظلم بیرونی وقتی است که حقوق دیگری را مورد احترام قرار نمی دهد

۳) ظلم درونی و بیرونی هر دو به اعمالی دست می یابند که به دیگران آسیب می رسانند اما در موقعیتهای مختلف

۴) ظلم بیرونی به مواردی اشاره دارد که فرد به محیط زیست آسیب می رساند ظلم درونی زمانی است که این آسیبها به خود فرد باز می گردد

۲۴- درمانگر مذهبی و معنوی به کدام دو شاخص اساسی در ارزیابی مراجع باید توجه داشته باشد؟ (iranarze.ir)

۱) سلامت جسمانی وروانی ۲) عقلانیت و سلامت مذهبی ومعنوی

۳) تاریخچه بیماریهای قبلی و فعلی ۴) تجارب شخصی و وضعیت اقتصادی

۲۵- "خدا پنداره" چگونه در رواندرمانگری و مشاوره مذهبی مورد بررسی قرار می گیرد؟ (iranarze.ir)

۱) با سنجش سطح دینداری و میزان تعهد فرد به اعمال دینی ۲) تعیین میزان دانش فرد از متون دینی و اصول اعتقادی

۳) ادراکها و وانمودهایی که فرد از خدا دارد ۴) با سنجش تاثیر فعالیتهای مذهبی بر سلامت جسمانی فرد

۲۶- تعریفی که فرد از خود در ارتباط با خداوند و جایگاه و ارزش خود در نظام‌هستی از طریق مکانیزم تحولی خاص خود ارائه می دهد چیست؟ (iranarze.ir)

۱) جهان بینی الهی ۲) شناخت مذهبی ۳) هویت مذهبی ۴) خدا پنداره

۲۷. کدامیک از سبک های مقابله مذهبی زیر توسط پارگامنت و دیگران به عنوان روشی برای مواجهه با مسائل روانشناختی معرفی نشده است؟

۱) سبک مشارکتی ۲) سبک تفکر انتقادی ۳) سبک خودجهت یافته ۴) سبک تسلیمی یا به تعویق اندازی

۲۸- در متون روان درمانگری مذهبی به درجه اعتقادی که فرد به باورها و میزان‌پایبندی که در رسوم سنتی دین خود دارد چه می گویند؟ (iranarze.ir)

۱) اقتصاد هترودوکس ۲) پارادایم مذهبی ۳) ارتدکس مذهبی ۴) هترودوکس مذهبی

۲۹- در فرآیند مهارتهای تعریف مساله کدام یک از توضیحات زیر اولین قدم را ازاین دو فرایند اساسی انجام می دهد و به چه شیوه ای انجام می شود؟

۱) تعریف مسئله از طریق عنوان بندی و مفهوم سازی مشکلات

۲) عنوان بندی مشکلات به گونه ای که هدف درمان قرار گیرد

۳) تحقق شناسایی مسئله به وسیله جمع آوری داده ها که منجر به تهیه فهرست اولیه از مشکلات می شود

۴) گزینه های ۱و ۲

۳۰- مهم ترین اصل عملی حاکم بر درمان در مرحله فرمولبندی درمانی کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) تجزیه وتحلیل رفتار ۲) همدلی و پذیرش بدون قید و شرط

۳) تعیین اهداف درمانی مشترک ۴) تحریک شناختی

۳۱- کدامیک از فعالیتهای زیر به عنوان یکی از شش فعالیت مهم در جمع بندی کلی فرمولبندی تعریف نشده است؟ (iranarze.ir)

۱) نظارت بر تاثیرات مداخله ها
۲) ارزیابی پیش زمینه های فردی
۳) تعیین اهداف نهایی
۴) فرضیه های کاربردی و هسته ای

۳۲- جلال طهرانی ، مبتکر روش درمانگری مبتنی بر توحید، کدام ویژگی را برای درمان مناسب می داند؟ (iranarze.ir)

۱) ایجاد نظام ارزشی مبتنی بر ماتریالیسم
۲) افزایش آگاهی و درک معنوی از طریق مدیتیشن و تفکر
۳) تمرکز بر تکنیکهای رواندرمانی بدون در نظر گرفتن باورهای فردی
۴) داشتن یک نظام ارزشی وحدت بخش مبتنی بر جهت گیری اصلی دینی

۳۳- در مشاوره اسلامی بر اساس اصل رابطه موضوعی یا خدا محوری دو اصلی که چارچوب دوست داشتن را تبیین می کنند کدامند ؟ (iranarze.ir)

۱) صبر و بصیرت
۲) تفاهم وهمدلی
۳) صداقت وامانت داری
۴) احسان وکمال

۳۴- کدامیک از گزینه های زیر سه مرحله اصلی فرایند مشاوره را که در اغلب نظامهای روانشناختی مورد بررسی قرار می گیرد به درستی توصیف میکند؟

۱) تشخیص ،درمان ،پیگیری
۲) ارزیابی و تشخیص مداخله، اختتام یا ارزشیابی
۳) جمع آوری اطلاعات، تحلیل داده ها، و تصمیم گیری نهایی
۴) مشاوره اولیه ،توسعه برنامه درمانی،و اجرای درمان

۳۵- کدامیک از موارد زیر جز مراحل اساسی در مشاوره و رواندرمانگری بر اساس اصول نظری نیست؟ (iranarze.ir)

۱) ارزیابی و تشخیص سلامت عقلانی
۲) بازشناسی و بازسازی مبداشناسی
۳) اصلاح مشکلات ارتباطی و شناخت خود از دنیا و دیگران یا هستی شناسی
۴) مدیریت زمان و اولویت بندی فعالیتهای روزانه

۳۶- کدامیک از گزینه های زیر در مشاوره و رواندرمانگری به عوامل فرادرمانگرانه مربوط هستند ؟ (iranarze.ir)

۱) هدف یابی معنوی فعالیت ها
۲) تمرین های فراشناختی و مراقبه
۳) تخصص وشخصیت درمانگر و عوامل معنوی
۴) تنظیم رغبت

۳۷- چه ویژگی ای از پیامبر در قرآن کریم به عنوان عامل اساسی جذب مردم به او بیان شده است؟ (iranarze.ir)

۱) توانایی های فوق بشری اش
۲) نرمش وملایمت در رفتارش
۳) امانت وصداقت و راستگویش
۴) قدرت و نفوذ در کلامش

۳۸- چرا همدلی به عنوان مهمترین بخش در ایجاد رابطه بین درمانگر و مراجع در نظر گرفته می شود ؟ (iranarze.ir)

۱) همدلی به درمانگر اجازه می دهد تا به طور مؤثرتری تشخیص دهد و دارو تجویز کند
۲) همدلی به درمانگر کمک می کند تا رویکردهای درمانی پیچیده تری را اتخاذ کند
۳) همدلی به مراجع امکان می دهد تا در فرایند درمانی مستقل باشد
۴) همدلی به درمانگر امکان می دهدتا توانایی درک‌تجربیات از نقطه نظر مراجع را داشته باشد و احترام‌متقابل بین درمانگر و مراجع را تسهیل کند

۳۹ - سبک زندگی چگونه در روند درمان مشکلات فردی نقش ایفا میکند؟ (iranarze.ir)

۱) به عنوان یک عامل تشدید کننده بیماریهای جسمانی عمل می کند
۲) تاثیری بر روند درمان ندارد و تنها به عنوان یک عامل فرعی مورد بررسی قرار می گیرد
۳) به عنوان یک عامل نگهدارنده و تسریع کننده در بقا و تشدید مشکلات فردی عمل می کند و در درمان به عنوان عامل اساسی برا ی تغییر و تعدیل نشانه ها زمینه ساز است
۴) در تشخیص اولیه بیماریهای روانی مورد استفاده قرار می گیرد و در فرآ یند درمان نقشی ندارد

۴۰- کدامیک از موارد زیر به عنوان بخشی از جهت گیری معنوی برای مراقبت از خود در برابر تهدیدات شیطانی مطرح شده است؟ (iranarze.ir)

۱) تنظیم رغبت و عبور از شک و غلبه بر شهوت
۲) احساس هدفمندی در زندگی دنیوی
۳) توجه به نیازهای اساسی جامعه
۴) اهمیت دادن به زیبایی های طبیعت و حفاظت از محیط زیست