

اصول و فنون راهنمایی و مشاوره

۱۵۶- در روان درمانگری مکاتبه به شرایطی گفته می شود که بین و تعاملی برقرار می کنند.

- الف) فنون رفتار مراجع و تلاش های مشاور
- ب) شبکه مسائل مراجع، موقعیت و دانش مشاور
- ج) آسیب های روانی، تکلیف ها و مشاور
- د) اختلالات و آسیب ها، موقعیت و رفتار مشاور

۱۵۷- مکاتبه منحصر به فرد مشاوره با رویکرد ذهنی چیست؟

- الف) فراروی
- ب) هدفمندی
- ج) معنادگی
- د) تاب پستی

۱۵۸- کدامیک از موارد زیر جزو نیازهایی که پترسون برای مشاور برمی شمارد، نیست؟

- الف) نیاز به متفاوت بودن
- ب) نیاز به کمک و مراقبت از دیگران
- ج) نیاز به ایجاز وجود و تفکر شدن
- د) نیاز به ترک و حل مشکلات خود

۱۵۹- مهمترین نقش مشاور در قسمت آمادگی های مربوط به خداشناسی چیست؟

- الف) خود را در راستای کسب خدا را خود را از طرف باری تعالی و سایر آیات بزرگ الهی بر مباح حسد
- ب) با اخلاق الهی و معنوی پذیرای مراجع باشد
- ج) سوگیری فضیلت محور و رضامند داشته و باورمند باشد
- د) پذیرش مراجع یا رویکرد خدا سو

۱۶۰- تعادل بودن که از ویژگی های شناختی مشاور در منابع اسلامی محسوب می شود با کدامیک از ویژگی های مشاور

- الف) تفکر منطقی - تفکر همگرا
- ب) تفکر منطقی - تفکر غیر خطی
- ج) تفکر همگرا - تفکر خطی
- د) تفکر غیر منطقی - تفکر غیر خطی

۱۶۱- کدام یک از موارد ذیل جزو گام های خودشناسی مشاور نیست؟

- الف) عملی بودن
- ب) گشاده رویی برای تجربه
- ج) مشارکت در باورها و احساسات
- د) اشتراک گذاری

پوشش آزمون تخصصی مشاوران
دانشگاه آزاد اسلامی

۱۵۳- یکی از اصول اساسی دعوت به نماز است.

الف) توجه به حریمات ب) دعوت پنهانی
ج) آسان گیری د) دعوت با تدبیر

۱۵۴- لقمان حکیم در کنار نماز و امر به معروف و نهی از منکر فرزندش را به کدام امر واجب توصیه کرده است؟

الف) جهاد فی سبیل الله ب) محبت به مردم
ج) نیکی به پدر و مادر د) مقاومت (صبر)

۱۵۵- دعوت به سوی خدا و شعاری بی هزینه، روان، موزون، پر محتوا، ساده و در دسترس همگان است.

الف) اذان ب) نماز جمعه
ج) نماز د) اقامه

دانش تربیت بدنی (اختصاصی معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول و متوسطه دوم)

۱۵۶- بر اساس جدول اهداف درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول، آموزش مهارت‌های مبدعانهی کدام ورزش‌ها جزء اهداف عملی این دوره محسوب می شود؟

الف) بسکتبال، هندبال، والیبال
ب) فوتبال (فوتسال)، هندبال، والیبال
ج) بسکتبال، هندبال، والیبال
د) بسکتبال، هندبال، فوتبال (فوتسال)

۱۵۷- درباره ویژگی‌ها و نیازهای اجتماعی و اخلاقی دانش آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله کدام جمله صحیح نمی باشد؟

الف) به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزشهای گروهی خود قرار می‌گیرند و نیاز به تخلیه عواطف و هیجانات دارند
ب) رفتارهایی که نسبت به والدین سرکش‌اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند و نیاز به فرصت انبساط وجود دارند
ج) در برخورد با معلمان و والدین و معلمان قرار دارند و برای اینکه به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند
د) رنگ اسفنجی سریع‌تر از رنگ عطالتی آنها می‌شود و نیاز به کسب مهارت‌های ورزشی دارند

۱۵۸- اصول چهارگانه مواجهه با کوفتگی‌های متوسط تا شدید کدام است؟

الف) استراحت، جوش فشار و بالانگ داشتن عضو
ب) یخ، فشار، بنداز (بجسمان)، بالانگ داشتن عضو
ج) مهار خونریزی، فشار، بنداز، بالانگ داشتن عضو
د) مهار خونریزی، شست و شو، بنداز (بجسمان)، فشار و بالانگ داشتن عضو

۱۵۹- آمادگی جسمانی به چه عاملی بستگی دارد؟

الف) توان فرد و ظرفیت کاری ب) توان فرد و عضلات قوی
ج) شکل اندام د) ظرفیت کاری و عضلات قوی

۱۶۰- برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی توصیه شده است. کدام مورد جزء اصول تمرینات کششی نمی باشد؟

الف) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و قبل و بعد گرمترین اصل
ب) انجام حرکات کششی به آهنگی و آرامی و انجام تفریق حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید
ج) انجام حرکات کششی تا ایجاد تنش و احساس درد و ناراحتی در عضلات و مفاصل
د) انجام نفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس

۱۶۱- آزمون‌های تی (T) - ۴۵ متر - دوی ۴۵۹ متر - آزمون ۵۴۰ متر - آزمون چهارچرخه - سیت اند ریج - دراز و کشتی به ترتیب کدام قابلیت‌های آمادگی جسمانی را اندازه‌گیری می‌کنند؟

الف) چابکی - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
ب) چابکی - چابکی - استقامت عضلانی - توان - انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
ج) سرعت - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
د) سرعت - سرعت - چابکی - استقامت عضلانی - توان - انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی

۱۶۲- در دسترس‌ترین روش تمرینی در مدرسه برای تقویت توان انفجاری عضلات پا کدام است؟

الف) تمرینات استقامتی ب) تمرینات ایرومتریک
ج) تمرینات پیلو متریک د) تمرینات استروال

۱۶۳- کدام شیوه ارزشیابی میزان اثربخشی کار معلم و میزان توفیق او در پیاده کردن مراحل مختلف برنامه آموزشی را تعیین می‌کند؟

الف) تکوینی ب) ورودی
ج) مستمر د) پایانی

۱۶۴- محتوای آموزشی درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه به چه شکل برنامه ریزی و تدوین شده است؟

الف) اختصاصی (تجویری)، انتحالی (نیمه تجویری) و اختیاری
ب) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویری)، انتحالی (نیمه تجویری)
ج) اختصاصی (تجویری)، انتحالی (نیمه تجویری) و اختیاری
د) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویری)، اختیاری

۱۶۵- جلسه چهارم در برنامه تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در مدرسه، کدام گزینه باید انجام شود؟

الف) بالا و پایین رفتن از پله ب) دویدن به روش پیوسته
ج) دویدن به روش تناوبی د) طناب زنی به روش تدریجی

۱۶۶- کدام مورد جزو راهبردهای تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان محسوب نمی شود؟

الف) سخن معلم و الگودهی؛ بدین معنی که معلم با دانش آموزان در خصوص رفتارهای ایشان صحبت می کند در حضور دانش آموزان. چگونه رفتار می کنند؛ از کلمات شایسته استفاده کند. در فعالیتها شرکت کند و مسئولیت پذیر باشد.

ب) تقویت کردن؛ بدین معنی که معلم رفتارها و نگرشهای مثبت هر یک از دانش آموزان را تقویت کند.

ج) محروم کردن؛ بدین معنی که معلم به جای تنبیه بدنی دانش آموز بدرفتار خاطی، ایشان را از درس تربیت بدنی و یا برنامههای ورزشی محروم می کند.

د) مشارکت دادن؛ بدین معنی که از دانش آموزان خواسته می شود تا نظرات و عقایدشان را درباره بعضی از جنبههای برنامه، فعالیتها و رفتارهای خوب و بد دیگران بیان کنند.

۱۶۷- اگر فریاد باشد برای یک دانش آموز ۱۷ ساله برنامه هوایی برای حفظ و ارتقاء استقامت قلبی - تنفسی طراحی کنیم. براساس هولغه شدت ضربان (۷۰ تا ۸۵ درصد)، دامنه ضربان قلب بیشینه تقریباً چقدر باید باشد؟

- الف) ۱۴۲ تا ۱۷۳ (ب) ۱۳۲ تا ۱۵۲ (ج) ۱۸۲ تا ۱۵۲ (د) ۱۷۲ تا ۱۵۲

۱۶۸- در صحبت تمرینات آمادگی جسمانی منتقدین کدام روش معتقدند ارزیابی پیشرفت فردی با دشواری همراه است؟

- الف) تمرین استقامتی (ب) تمرین مهارتی (ج) تمرین مستقل (د) تمرین فردی

۱۶۹- در تمرینات مقاومتی اگر تعداد تکرار بیش تکرار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار انجام شود، فعالیت استقامتی خواهد بود.

- الف) ۶ تا ۱۰ - ۱۲ یا بیشتر (ب) ۸ تا ۱۰ - ۱۲ یا بیشتر (ج) ۸ تا ۱۲ - ۱۵ یا بیشتر (د) ۶ تا ۱۲ - ۱۵ یا بیشتر

۱۷۰- در تمرینات مقاومتی «سینای سوئدی» یا «دستان باز» از عرض شانه، «پرناب نوپ» مدیسینال از پشت سر در حالتی که آرنجها ثابت باشد» و «شین و یا شو» کدام گروه عضلات اصلی دانش آموزان درگیر می شوند؟

الف) سینای بزرگ - سر باز - چهار سر باز

ب) سینای بزرگ - سر باز - راست کننده ستون فقرات

ج) سه سر باز - سینای بزرگ - چهار سر باز

د) سه سر باز - سینای بزرگ - راست کننده ستون فقرات

دانش بهداشت و سلامت انسان و محیط زیست - سلامت و بهداشت - تغذیه و بهداشت مواد غذایی

۱۷۱- در چه بازه‌ای، طبقه کیفیت هوا فرمز و ناسالم می باشد به طوری که اعضای گروه‌های حساسی بیش از سایرین، اثرات را بر سلامت خود تجربه می کنند؟

- الف) ۱۰۱-۱۵۰ (ب) ۲۰۰-۲۵۰ (ج) ۳۰۰-۳۵۰ (د) ۴۰۰-۴۵۰

۱۷۲- زیاده های الکترونیکی مانند رایانه ها و لوح های فشرده جزء کدام دسته از زیاده های زیو محسوب می شوند؟

- الف) خانگی و شهری (ب) صنعتی و ساختمانی (ج) چهارگانه (د) خطرناک

۱۷۳- کدام عنصر به عنوان آلاینده خاک به آسانی به وسیله گیاه جذب می شود و باعث بالا رفتن فشار خون و نارسایی کلیه‌ها در انسان می شود؟

- الف) سرب (ب) رودیوم (ج) کادمیوم (د) پلازمیوم

۱۷۴- کدامیک از مزیت های محصولات تراژن نیست؟

- الف) کاهش تولید محصولات زراعی (ب) عدم نیاز به آفت کش و سمپاشی (ج) جلوگیری از آلودگی خاک (د) افزایش تنوع ژنتیکی در گیاهان

۱۷۵- کدام گزینه تنظیم کننده دعای هوای کره زمین هستند؟

- الف) اکسیژن و نیتروژن و آب (ب) آب و کربن دی اکسید (ج) کربن موناکسید و گوگرد تری اکسید (د) آب و نیتروژن دی اکسید

۱۷۶- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چه میزان می باشد؟

- الف) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (ب) ۲ تا ۳ کیلوگرم (ج) ۱ تا ۲ کیلوگرم (د) ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم

۱۷۷- کدام نوع چربی در خون باعث می شود تا کنترل از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کنترل خوب می گویند؟

- الف) VLDL (ب) LDL (ج) HDL (د) TG

۱۷۸- بیماری پدیکلوزیس از چه طریق به دیگران سرایت کرده و کدام قسمت های بدن فرد آلوده درگیر شده و چه علائمی دارد؟

- الف) پوست و مو - قلب سر و گردن - لکه های قرمز (ب) پوست و مو - قلب سر و گردن - خارش شدید (ج) گوارشی - سینه و شانه - خارش شدید (د) گوارشی - سینه و شانه - لکه های قرمز

۱۷۹- منظور از غربت نفس چیست؟

- الف) احساس خستگی بودن (ب) احساس تپش در قلب (ج) احساس لرزش بودن (د) احساس گداز بودن