

سوالات آزمون

استخدامی مربی

امور تربیتی و سبک زندگی

اردیبهشت ۱۴۰۳

توضیحات:

- آزمون کیفیت بخشی
- ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۳
- حیطه تخصصی
- با قابلیت پرینت

iranarze.ir/a1

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a2

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

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



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

❖ فصل اول: اصل سوالات استخدامی مربی امور تربیتی و سبک زندگی اردیبهشت ۱۴۰۳ - صفحه ۳

➤ بخش اول: دانش و مفاهیم تخصصی تربیتی - صفحه ۳

➤ بخش دوم: اصول و فنون راهنمایی و مشاور - صفحه ۵

➤ بخش سوم: دانش تربیت بدنی - صفحه ۸

➤ بخش چهارم: دانش بهداشت و سلامت - صفحه ۱۱

❖ فصل دوم: اصل عکس دفترچه سوالات استخدامی مربی امور تربیتی و سبک زندگی اردیبهشت

۱۴۰۳ - صفحه ۱۳



❖ فصل اول: سوالات استخدامی مربی امور تربیتی و سبک زندگی

➤ بخش اول: دانش و مفاهیم تخصصی تربیتی

۱- کدام گزاره ، در تفاوت بین کمال و تمام صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تمام ، ناظر به دو مراتب بودن است.
(۲) کمال به معنی تکمیل همه اجزای ماهیت ساز موجود است.
(۳) کمال در مقابل ناقص اطلاق می‌شود.
(۴) کمال ، رشد در جهت عمودی و تمام رشد در جهت افقی است.

۲- علت شایسته شدن انسان به تکلیف ، آزمایش و امتحان الهی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) استعدادهای گوناگون در راستای رشد انسانی
(۲) نپذیرفتن بار مسئولیت و تکلیف از سوی فرشتگان
(۳) جهت کسب مقام خلیفه الهی
(۴) جهت رسیدن به بهشت

۳- معنی آزادی در اسلام چیست؟

- (۱) قدرت انتخاب و تصمیم گیری
(۲) عدم بردگی دیگران
(۳) آزادی بیان ، قلم و پوشش
(۴) رهایی از هرگونه قید و بند

۴- تعبیر جامع الاضداد بودن امیرالمومنین (ع) به چه معناست؟ (iranarze.ir)

- (۱) دارای اوصاف و ویژگی‌های مختلف و متضاد بودن
(۲) دارا بودن همه ارزشهای انسانی
(۳) برخورد حضرت با هرگونه شرک و بت پرستی
(۴) عدم وجود ویژگی‌های متضاد در حضرت

۵- کدام گزاره بر اساس نظریه روحیون صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ذات انسان از روح تشکیل شده است.
(۲) جسم و روان انسان جاویدان است.
(۳) انسان حقیقی است مرکب از جسم و روان.
(۴) انسان پس از مردن ، نابود می‌شود.

۶- اشتراک نظر مادیون و روحیون در چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) روح فناپذیر نیست
(۲) وجود معنویات در انسان
(۳) ذات انسان روح و روان اوست
(۴) وجود روان در انسان

۷- معیار اصلی انسانیت چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) صاحب درد بودن
(۲) فضائل اخلاقی و معنوی
(۳) کرامت انسانی
(۴) صاحب تعقل و تفکر بودن

۸- کدام یک از موارد ذیل ، اشکال به مکتب عرفان نیست؟

- (۱) تحقیر عقل
(۲) درون گرایی مطلق
(۳) نفس کشی
(۴) اصالت دادن به احساسات و عواطف

۹- حضرت ابراهیم (ع) برای نسل خود کدام نعمت‌ها را از خداوند استمداد نمود؟ (iranarze.ir)

(۱) اقامه نماز ، ترک معصیت

(۲) اقامه نماز ، رهبری امت

(۳) رهبری امت ، دوری از گناه

(۴) اقامه نماز ، شرح صدر

۱۰- وزن اقامه نماز برابر کدامیک از موارد زیر است؟ (iranarze.ir)

(۱) پرداخت زکات (۲) پرداخت خمس (۳) جهاد در راه خدا (۴) رهبری

۱۱- آیات شریفه «إِنَّكَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ * عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» اشاره به کدام یک از پیامبران دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) حضرت محمد (ص) (۲) حضرت موسی (ع) (۳) حضرت عیسی (ع) (۴) حضرت ابراهیم (ع)

۱۲- (منبع ایران عرضه) یکی از اصول اساسی دعوت به نماز..... است. (iranarze.ir)

(۱) توجه به جزییات (۲) دعوت پنهانی (۳) آسان گیری (۴) دعوت با تدبیر

۱۳- بر اساس آیات قرآن ، لقمان در کنار نماز و امر به معروف و نهی از منکر فرزندش را به کدام امر واجب توصیه کرده

است؟ (iranarze.ir)

(۱) جهاد فی سبیل الله (۲) محبت به مردم (۳) نیکی به پدر و مادر (۴) مقاومت (صبر)

۱۴- لقمان حکیم در کنار نماز و امر به معروف نهی از منکر فرزندش را به کدام امر واجب توصیه کرده است؟ (iranarze.ir)

(۱) جهاد فی سبیل الله (۲) محبت به مردم

(۳) نیکی به پدر و مادر (۴) مقاومت (صبر)

۱۵- دعوت به سووی خدا و شماری بی هزینه، روان، موزون، پر محتوا، ساده و در دسترس همگان است؟

(۱) اذان (۲) نماز جمعه (۳) نماز (۴) اقامه

بخش دوم: اصول و فنون راهنمایی و مشاور

۱۶- در روان‌درمانگری مکانیزم به شرایطی گفته می‌شود که بین و تعاملی برقرار می‌کند. (iranarze.ir)

(۱) فنون، رفتار مراجع و تلاش‌های مشاور

(۲) شبکه مسائل مراجع، موقعیت و دانش مشاور

(۳) آسیب‌های روانی، تکنیک‌ها و مشاور

(۴) اختلالات و آسیب‌ها، موقعیت و رفتار مشاور

۱۷- مکانیزم منحصر به فرد مشاوره با رویکرد دینی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) فراروی (۲) هدفمندی (۳) معنادهی (۴) ناپیوستایی

۱۸- کدامیک از موارد زیر جزو نیازهایی که پترسون برای مشاور برمی‌شمارد، نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) نیاز به متفاوت بودن (۲) نیاز به کمک و مراقبت از دیگران

(۳) نیاز به ابراز وجود و دیده شدن (۴) نیاز به درک و حل مشکلات خود

۱۹- مهم‌ترین نقش مشاور در قسمت آمادگی‌های مربوط به خدانشناسی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) خود را در راستای کنش خدا و خود را از طرف باری تعالی وسیله‌ای برای شفای مراجع ببیند.

(۲) با اخلاق الهی و معنوی پذیرای مراجع باشد.

(۳) سوگیری فضیلت محور و رضامند داشته و باورمند نسبت به اثربخشی از طرف باری تعالی باشد.

(۴) پذیرش مراجع با رویکرد خداسو

۲۰- غافل بودن که از ویژگی‌های شناختی در منابع انسانی محسوب می‌شود با کدامیک از ویژگی‌های مشاور در علم

روانشناسی همپوشانی دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) تفکر منطقی- تفکر همگرا (۲) تفکر منطقی- تفکر غیرخطی

(۳) تفکر همگرا- تفکر خطی (۴) تألیف اندیشه‌ای- تفکر خطی

۲۱- کدام یک از موارد ذیل جزو گام‌های خودشناسی مشاور نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) عامل بودن (۲) گشاده‌رویی برای تجربه

(۳) مشارکت در باورها و احساسات (۴) اشتراک گذاری

۲۲- اساتید به دانشجویان رشته مشاوره می‌گویند: در سابقه‌ی خود بررسی کنید. اگر فردی از آشنایان شما به موقعیتی

رسید و شما از این بابت ناراحت شدید (حتی به مقدار کم) بدانید که برای مشاوره مناسب نیستید. چرا این افراد برای

مشاوره مناسب نیستند؟ (iranarze.ir)

(۱) فقدان مدیریت هیجانی (۲) فقدان شجاعت روبرو شدن با خود حقیقی

(۳) فقدان ذوق همیاری (۴) ضعف در خودپنداشت

۲۳- این ویژگی نوعی نگرانی مثبت به درمانگر می‌دهد که همواره مراقب رفتار و کردار خود باشد تا اشتباهی در کارش صورت نگیرد. این ویژگی بیانگر پختگی مشاور است». این متن به کدام ویژگی مشاور و درمانگر اشاره دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) خشیت (۲) اصالت و سلامت (۳) خودارزیابی طولی (۴) راست منشی

۲۴- کدامیک از موارد زیر مربوط به فرآیند ساختاردهی نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) بیان روش مشاوره و محدودیت‌های آن (۲) بیان مسئولیت‌های مشاور

(۳) حفظ حریم خصوصی (۴) امیدبخشی معقولانه

۲۵- ممکن است کار با یک مراجعی به هر دلیلی برای مشاور خوشایند نباشد، در اینجا بهتر است درمانگر.... (iranarze.ir)

(۱) با صداقت با این حال خود مواجه شود و وارد رابطه‌ای نشود که در آن احساس مناسبی ندارد.

(۲) با شجاعت در خلوت خود به ناتوانی تخصصی خود اعتراف نموده و از همکاران باتجربه در آن حیطه‌ی تخصصی کمک بخواهد.

(۳) با صداقت این موضوع را با مراجع در میان بگذارد و مبلغ دریافتی را به او برگرداند.

(۴) با احترام آن جلسه را به پایان رسانده، مبلغ دریافتی را به او برگرداند و زمان مناسبی را برای ادامه‌کار در نظر بگیرد.

۲۶- در سبک حل مسئله مذهبی منظور گامنت از سبک خودجهت یافته چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) در سبک خودجهت یافته فرد معتقد است که خودش مسئولیت حل مسائل خود را به عهده دارد.

(۲) در سبک خودجهت یافته تصور فرد بر این است که بخشی از مسائل توسط خود و برخی توسط خداوند حل می‌شود.

(۳) در سبک خودجهت یافته دین برای افراد درونی شده و فرد با انگیزه بالا برای حل مسائل اقدام می‌کند.

(۴) در سبک خودجهت یافته با انتخاب آزادانه دین به سراغ راهکارهای مذهبی می‌رود.

۲۷- ارزیابی روانی معنوی مراجع در کدام زمینه‌های اساسی، مشاور را یاری می‌دهد؟ (iranarze.ir)

(۱) تشخیص مشکلات اساسی فرد با مذهب و معنویت- استفاده از آن برای فرمول‌بندی و طراحی برنامه درمان

(۲) تشخیص خداپنداره فرد- ترسیم نیمرخ روانی معنوی مراجع جهت استفاده از آن در برنامه درمانی

(۳) تعیین سطح خودانگیزی دینی- تعیین سطح درونی بودن دین برای مراجع

(۴) ارزیابی هسته‌ای که بیانگر تأثیر مذهب بر سلامت روان است- ترسیم مسیر هویت‌یافتگی دینی

۲۸- (تهیه شده توسط ایران عرضه) کدام یک از موارد زیر جزو اصول فرمول‌بندی نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) اصل تناسب و توجه به وسع مراجع (۲) اصل کرامت‌بخشی

(۳) اصل عافیت‌اندیشی (۴) اصل مسئولیت‌پذیری و مشارکت‌جویی

۲۹- منظور از فرضیه هسته‌ای بالینی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) ایده توضیح منحصر به فرد یا واحدی است که به ساختاردهی داده‌هایی که درباره مراجع به دست آمده کمک می‌کند به

نحوی که به درک تصمیم‌گیری و انتخاب درمانی بهتری منجر شود.

۲) کارآمدترین ایده‌ی منحصر به فردی است که با ساختارسازی در روند درمان مذهبی به مراجع کمک می‌کند با الگوی خود نظم جویی بر مشکلات چیره گردد.

۳) ساختار خداسو و عقلایی که برای درمان آسیب‌های روانی از طرف مشاوره پیشنهاد و با تصدیق مراجع به کارگرفته می‌شود.

۴) ساختار خداسو و عقلایی که برای درمان آسیب‌های روانی با کمک مشاور، توسط مراجع کشف و ساخته می‌شود.

۳۰- مراحل مشاوره از نظر پترسون کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) توجه، اکتشاف، درک، عمل- اختتام

۲) ارزیابی، تشخیص، ارزیابی ثانویه- درمان

۳) تجویز کنونی، تصویر با سناروی ترجیحی، استراتژی‌های عمل

۴) ارزیابی و تشخیص سلامت عقلائی، اصلاح مشکلات ارتباطی- خودیابی- هدف گذاری- عمل



بخش سوم: دانش تربیت بدنی

۳۱- براساس جدول اهداف درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول آموزش مهارت های مقدماتی کدام ورزش ها جزء اهداف عملی این دوره محسوب می شود؟

(۱) بسکتبال، هندبال، والیبال (۲) فوتبال (فوتسال)، هندبال، والیبال

(۳) بدمینتون، هندبال، والیبال (۴) بسکتبال، هندبال، فوتبال (فوتسال)

۳۲- درباره ویژگی ها و نیازهای اجتماعی و اخلاقی دانش آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله کدام جمله صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش های گروهی خود قرار می گیرند و نیاز به تخلیه عواطف و هیجانات دارند

(۲) رغم اینکه نسبت به والدین سرکش اند ولی به ارزش های آن ها وابسته اند و نیاز به فرصت ابراز وجود دارند.

(۳) در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای اینکار به تصدیق و اثبات آن ها نیاز دارند.

(۴) رشد استخوانی سریع تر از رشد عضلانی آن ها می شود و نیاز به کسب مهارت های ورزشی دارند.

۳۳- اصول چهارگانه مواجهه با کوفتگی های متوسط تا شدید کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) استراحت، یخ، فشار و بالا نگه داشتن عضو

(۲) یخ، فشار، بانداژ (پانسمان)، بالا نگه داشتن عضو

(۳) مهار خونریزی، فشار، بانداژ، بالا نگه داشتن عضو

(۴) مهار خونریزی، شست و شو، و بانداژ (پانسمان)، فشار و بالا نگه داشتن عضو

۳۴- آمادگی جسمانی به چه عاملی بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) توان فرد و ظرفیت کاری (۲) توان فرد و عضلات قوی

(۳) هیکل آماده (۴) ظرفیت کاری و عضلات قوی

۳۵- برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن استفاده از تمرینات کششی توصیه شده است، کدام مورد جزء اصول

تمرینات کششی نمی باشد؟

(۱) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه و قبل و بعد از تمرین اصلی

(۲) انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی و انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید

(۳) انجام حرکات کششی تا ایجاد تنش و احساس درد و ناراحتی در عضلات و مفاصل

(۴) انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس تنفس

۳۶- آزمون های تی (T) ۴۵ - متر- دوی ۴*۹ متر- آزمون ۵۴۰ متر- آزمون سارجنت- سیت اند ریچ - درازو نشست - به ترتیب

کدام قابلیت های آمادگی جسمانی را اندازه گیری می کنند؟ (iranarze.ir)

(۱) چابکی- سرعت، چابکی- استقامت قلبی تنفسی- توان- انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی

(۲) چابکی- چابکی- استقامت عضلانی - توان- انعطاف پذیری- قدرت و استقامت عضلانی

۳) سرعت- سرعت- چابکی- استقامت قلبی تنفسی- توان - انعطاف پذیری- قدرت و استقامت عضلانی

۴) سرعت- سرعت- چابکی- استقامت عضلانی - توان- انعطاف پذیری- قدرت و استقامت عضلانی

۳۷- در دسترس ترین روش تمرینی در مدرسه برای تقویت توان انفجاری عضلات پا کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) تمرینات ایستگاهی ۲) تمرینات ایزومتریک ۳) تمرینات پلئو متریک ۴) تمرینات اینتروال

۳۸- کدام شیوه ارزشیابی میزان اثربخشی کار معلم و میزان توفیق او در پیاده کردن مراحل مختلف برنامه آموزشی را

تعیین می کند؟ (iranarze.ir)

۱) تکوینی ۲) ورودی ۳) مستمر ۴) پایانی

۳۹- محتوای آموزشی درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه به چه شکل برنامه ریزی و تدوین شده است؟ (iranarze.ir)

۱) اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری

۲) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی)

۳) اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی)، و اجباری

۴) عمومی (همگانی)، اختصاصی (تجویزی)، اختیاری

۴۰- جلسه چهارم در برنامه تمرینات استقامت قلبی تنفسی در مدرسه کدام گزینه باید انجام شود؟ (iranarze.ir)

۱) بالا و پایین رفتن از پله ۲) دویدن به روش پیوسته

۳) دویدن به روش تناوبی ۴) طناب زنی به روش تناوبی

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

۱) سخن معلم و الگو دهی؛ بدین معنی که معلم با دانش آموز در خصوص رفتارهای ایشان صحبت می کند ، در حضور

دانش آموزان چگونه رفتار می کند ، از کلمات شایسته استفاده کند، در فعالیت ها شرکت کند، و مسئولیت پذیر باشد.

۲) تقویت کردن؛ بدین معنی که معلم رفتارها و نگرش های مثبت هریک از دانش آموزان را تقویت می کند.

۳) محروم کردن؛ بدین معنی که معلم به جای تنبیه بدنی دانش آموز یا دانش آموزان خاطی، ایشان را از درس تربیت

بدنی و یا برنامه های ورزشی محروم می کند

۴) مشارکت دادن؛ بدین معنی که از دانش آموزان خواسته می شود تا نظرات و عقایدشان را درباره بعضی از جنبه های

برنامه، فعالیت ها و رفتارهای خود و دیگران بیان کنند.

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

۱) تمرین ایستگاهی ۲) تمرین مشارکتی ۳) تمرین مستقل ۴) تمرین فردی

۴۳- در تمرینات مقاومتی اگر تعداد تکرار بین تکرار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار
انجام شود فعالیت استقامتی خواهد بود. (iranarze.ir)

۱) ۶ تا ۱۰- ۱۲ یا بیشتر ۲) ۸ تا ۱۰- ۱۲ یا بیشتر ۳) ۸ تا ۱۲- ۱۵ یا بیشتر ۴) ۶ تا ۱۲- ۱۵ یا بیشتر

۴۴- (تهیه شده توسط ایران عرضه) در تمرینات مقاومتی شنای سوئدی با دستان باز تر از عرض شانه ها « پرتاب توپ مدیسینبال از پشت سر در حالتی که آرنج ها ثابت باشد» و «بشین و پاشو» کدام گروه عضلات اصلی دانش آموزان درگیر می شوند؟ (iranarze.ir)

۱) سینه ای بزرگ- سه سر بازو- چهار سر ران

۲) سینه ای بزرگ- سه سر بازو- راست کننده ستون فقرات

۳) سه سر بازو - سینه ای بزرگ- چهارسر ران

۴) سه سر بازو - سینه ای بزرگ- راست کننده ستون فقرات

۴۵- اگر قرار باشد برای یک دانش آموز ۱۷ ساله برنامه هوازی برای حفظ و ارتقا استقامت قلبی-تنفسی طراحی کنیم، براساس مؤلفه های شدت تمرین (۷۰ تا ۸۵ درصد) دامنه ضربان قلب بیشینه تقریباً چقدر باید باشد؟ (iranarze.ir)

۱۷۲ تا ۱۵۲ (۴)

۱۸۲ تا ۱۵۲ (۳)

۱۵۲ تا ۱۳۲ (۲)

۱۷۲ تا ۱۴۲ (۱)



بخش چهارم: دانش بهداشت و سلامت

۴۶- در چه بازه ای طبقه کیفیت هوا قرمز و ناسالم می باشد به طوری که اعضای گروه های حساس بیش از سایرین اثرات را بر سلامت خود تجربه میکنند؟ (iranarze.ir)

(۱) ۱۵۰ - ۱۰۱ (۲) ۲۰۰ - ۱۵۱ (۳) ۳۰۰ - ۲۰۱ (۴) ۳۰۱ به بالا

۴۷- زباله های الکترونیکی مانند رایانه ها و لوح های فشرده جزء کدام دسته از زباله های زیر محسوب می شوند؟

(۱) خانگی و شهری (۲) صنعتی و ساختمانی (۳) بیمارستانی (۴) خطرناک

۴۸- کدام عنصر به عنوان آلاینده خاک به آسانی به وسیله گیاه جذب می شود و باعث بالا رفتن فشار خون و نارس کلیه های در انسان می شود؟ (iranarze.ir)

(۱) سرب (۲) رودیوم (۳) کادمیوم (۴) پالادیوم

۴۹- کدامیک از مزیت های محصولات تراژن نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) کاهش تولید محصولات زراعی (۲) عدم نیاز به آفت کش و علف کش
(۳) جلوگیری از آلودگی خاک (۴) افزایش تنوع ژنتیکی در گیاهان

۵۰- کدام گزینه تنظیم کننده دمای هوای کره زمین هستند؟ (iranarze.ir)

(۱) اکسیژن و نیتروژن و آب (۲) آب و کربن دی اکسید
(۳) کربن منواکسید و گوگرد تری اکسید (۴) آب و نیتروژن دی اکسید

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

(۱) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۲) ۲ تا ۳ کیلوگرم (۳) ۱ تا ۲ کیلوگرم (۴) ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم

۵۲- کدام نوع چربی در خون باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند؟ (iranarze.ir)

(۱) VLDL (۲) LDL (۳) HDL (۴) TG

۵۳- بیماری پدیکلوزیس از چه طریق به دیگران سرایت کرده و کدام قسمت های بدن فرد آلوده درگیر شده و چه علائمی دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) پوست و مو - عقب سر و گردن - لکه های قرمز (۲) پوست و مو - عقب سر و گردن - خارش شدید
(۳) گوارشی - سینه و شانه - خارش شدید (۴) گوارشی - سینه و شانه لکه های قرمز

۵۴- منظور از عزت نفس چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) احساس خاص بودن (۲) احساس غرور داشتن
(۳) احساس ارزشمند بودن (۴) احساس کفایت داشتن

۵۵- سکتة قلبی و یا مغزی چگونه رخ میدهد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تجمع چربی و کلسترول در رگ ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در مویرگ ها و تجمع لخته های خون شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب می شود و سکتة رخ می هد
- (۲) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ ها تنگ شده و خون کافی به عضله قلب نمی رسد، و آنژین صدری یا سکتة رخ می دهد
- (۳) تجمع چربی و کلسترول در رگ ها باعث ایجاد پلاک ها و پارگی در شریان کرونر و تجمع پلاکت های خونی می شوند. در نتیجه آن لخته ایجاد شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز یا قلب می شود و سکتة رخ می دهد.
- (۴) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخرگ ها گشاد شده و خون با فشار زیاد به عضله قلب می رسد و آنژین صدری یا سکتة رخ می دهد.

۵۶- مهم ترین علامت بیماری کواشیور که در اثر کمبود شدید دریافتی بروز می کند است.

- (۱) ویتامین - توقف رشد (۲) ویتامین - ورم (۳) پروتئین - توقف رشد (۴) پروتئین - ورم

۵۷- کدام ویتامین را «ویتامین ضد عفونت» می نامند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویتامین A (۲) ویتامین B (۳) ویتامین C (۴) ویتامین D

۵۸- (تنظیم توسط فروشگاه ایران عرضه) علائم کمبود «سلنیم» در بدن کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کندی رشد، ریزش مو، شعف عمومی

- (۲) درد عضلانی، ضعف، سر گیجه

- (۳) درد عضلانی، تحلیل عضلات و بیماری های قلبی

- (۴) درد عصبی اسکلتی و تحلیل استخوانی و پوکی استخوان

۵۹- اگر یک قطعه نان بربری دارای ۲۰ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم پروتئین باشد و آنرا با ۱۰ گرم کره برای صبحانه مصرف

نماییم انرژی حاصل از این وعده غذایی چه میزان خواهد بود؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۸۲ کیلو کالری (۲) ۱۹۷ کیلوکالری (۳) ۱۳۲ کیلو کالری (۴) ۲۹۷ کیلوکالری

۶۰- کدام گزینه درباره ویتامین های محلول در چربی صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) در کمبود ویتامین K زمان انعقاد خون طولانی می شود

- (۲) در کمبود ویتامین K خطر شکستگی استخوان لگن بیشتر می شود

- (۳) در کمبود ویتامین D احتمال به راشیتیس را افزایش می دهد

- (۴) در افراد سیگاری و افراد چاق احتمال کمبود ویتامین D افزایش می یابد

اصول و فنون راهنمایی و مشاوره

۱۵۶- در روان درهاگیری مکانیزم 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 تکنیک ها و مشاور
- د) اختلالات و آسیب ها موقعیت و رفتار مشاور

۱۵۷- مکانیزم منحصر به فرد مشاوره را رویکرد دلی چیست؟

- الف) فراروی
- ب) هیجانی
- ج) معناداری
- د) تاب پستی

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

- الف) نیاز به متفاوت بودن
- ب) نیاز به نیاز وجود و تقدیر شدن
- ج) نیاز به کمک و مراقبت از دیگران
- 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 خدای خود را از طرف ماری نماید (اسمه ای برای تعریف بر طبق بسند)
- ب) با اخلاق نیک و معنوی پذیرای مراجع باشد
- ج) سوگیری فضیلت محور و رعایت داشته و نداشتن سوگیری از طرف ماری نماید
- د) پذیرش مراجع یا رویکرد خدا سو

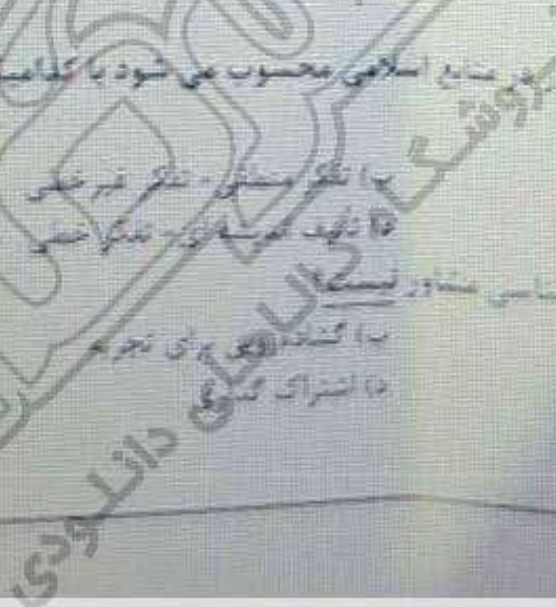
۱۶۰- عاقل بودن که از ویژگی های شناختی مشاور در منابع اسلامی محسوب می شود با کدامیک از ویژگی های مشاور

در علم روانشناسی همپوشانی دارد؟

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

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

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



۱۵۳- یکی از اصول اساسی دعوت به نماز است.

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

۱۵۴- نقصان 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 (راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول و متوسطه دوم)

۱۵۶- بر اساس جدول اهداف درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول، آموزش مهارت‌های مقدماتی 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، 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) در عموماً نسبت به یادگیری سرگشاده و بی‌ملاحظه‌ای آموزش‌های آنها وابسته اند و نیاز به فرصت ابراز وجود دارند
 ج) در محیط‌های پر سر و صدای و شلوغ قرار دارند و برای ابتکار به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند
 د) رنگ آمیزی سر و صورت از رشد عضلاتی آنها می‌شود و نیاز به کسب مهارت‌های ورزشی دارند

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

الف) استراحت، جوش فشار و بالانگ داشتن عضو
 ب) یخ فشار، بالنداز (بستن)، بالانگ داشتن عضو
 ج) مهار خونریزی، فشار چکدار، بالانگ داشتن عضو
 د) مهار خونریزی، بست و خواب بالنداز (بستن)، فشار و بالانگ داشتن عضو

۱۵۹- آمادگی جسمانی به چه عاملی بستگی دارد؟

الف) توان فرد و ظرفیت کاری (ب) سایه تپان قلب 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 ۲۰ ثانیه و قبل و بعد از تمرین اصلی
 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 ۴۰۹ متر - آزمون ۵۴۰ متر - آزمون چهارچنگ - سیت اند ریچ - دراز و نشست به ترتیب کدام قابلیت‌های آمادگی جسمانی را اندازه گیری می کنند؟

الف) چابکی - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطاف پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
 ب) چابکی - 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 دسترس ترین روش تمرینی در مدرسه برای تقویت توان انفجاری عضلات پا کدام است؟

الف) تمرینات استقامتی (ب) تمرینات ایروبیکی (ج) تمرینات پلیومتریک (د) تمرینات اینتروال

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

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 (نحوه‌ری)، انتخابی (نیمه نحوه‌ری) و اجباری
 ب) عمومی (همگانی)، اختصاصی (نحوه‌ری)، انتخابی (نیمه نحوه‌ری)
 ج) اختصاصی (نحوه‌ری)، انتخابی (نیمه نحوه‌ری) و اجباری
 د) عمومی (همگانی)، اختصاصی (نحوه‌ری)، اجباری

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 تناوبی

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

الف) سخن معلم و انگودهی 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 نگرش های مثبت هر یک از دانش آموزان را تقویت کند.

ج) محروم کردن بدین معنی که معلم به جای تنبیه بدنی دانش آموزان خاضعی، ایشان را از درس تربیت بدنی و با برنامه های ورزشی محروم می کند.

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

۱۶۷- اگر فریلر باشد برای تک دانش آموز ۱۷ ساله برنامه هواری برای حفظ و ارتقاء استقامت قلبی - تنفسی طراحی کنیم، براساس مؤلفه شدت تمرین (۷۰ تا ۸۵ درصد)، دامنه ضربان قلب بیشینه تقریباً چقدر باید باشد؟

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

۱۶۸- در محبت 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 تکرار تکرار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار انجام شود، فعالیت استقامتی خواهد بود.

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

۱۷۰- در تمرینات مقاومتی «سنای سوئدی» یا «دستان باز» از عرض شانه، «پر تاب توپ مدیسینال از پشت سر در حالتی که آرنج ها ثابت باشد» و «شین و پاشو» کدام گروه عضلات اصلی دانش آموزان درگیر می شوند؟

- الف) سینه ای بزرگ - سینه ای کوچک - چهار سر پا (ب) سینه ای بزرگ - سینه ای کوچک - راست کننده ستون فقرات (ج) سینه ای بزرگ - سینه ای کوچک - چهار سر پا (د) سینه ای بزرگ - سینه ای کوچک - راست کننده ستون فقرات

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

۱۷۱- در چه بازه ای، طبقه کیفیت هوای فرمز و باسالم می باشد، به طوری که اعضای گروه های 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 زیور محسوب می شوند؟

- الف) خستگی و شهری (ب) صنعتی و سفیدکاری (ج) چهار فصلی (د) حمل و نقلی

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

- الف) سرب (ب) رادیوم (ج) کادمیوم (د) پلانیوم

۱۷۴- کدامیک از مزیت های محصولات نواژن نیست؟

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

۱۷۵- کدام گزینه تنظیم کننده دمای هوای گرم زمین هستند؟

- الف) اکسیژن و نیتروژن و آب (ب) آب و کربن دی اکسید (ج) کربن موناکسید و گوگرد نری 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) ۵۰۰ تا ۹۰۰ گرم

۱۷۷- کدام نوع چربی در خون باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول 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 علامتی دارد؟

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

۱۷۹- منظور از صورت نفس چیست؟

- الف) احساس نفس بودن (ب) احساس نبودن نفس (ج) احساس از نبودن نفس (د) احساس نداشتن نفس