

فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)

درس دوم : سبک زندگی (بارم نوبت اول ۱ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
سبک زندگی	
خرداد ۹۹ (خ)	سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با صورت می‌گیرد. ۱۲ موقعیت‌های زندگی
خرداد ۱۴۰۲ (خ)	سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. گیرد.
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. نادرست اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخابها و رفتارهای سالم‌تری دارند.
دی ۱۴۰۲	برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. درست
دی ۹۷ خرداد ۱۴۰۱	در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. درست
شهریور ۱۴۰۱	در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سبک زندگی
خرداد ۹۸ (خ)	کدام گزینه بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی - روانی ۴. سبک زندگی
خرداد ۹۹	کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ سبک زندگی
دی ۹۹	کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ۱. سبک زندگی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی
شهریور ۹۹	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
خرداد ۹۹	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (براساس مطالعات انجام شده)، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. سبک زندگی
خود مراقبتی چیست؟	
خرداد ۹۹	از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید. جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی
خرداد ۹۹ (خ)	خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. درست
دی ۱۴۰۲	بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟ ۱- معنوی ۲- اجتماعی ۳- جسمی ۴- روانی - عاطفی
خرداد ۱۴۰۱	انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است. معنوی
دی ۱۴۰۱ (خ)	خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، از موارد خودمراقبتی (جسمی / روانی - عاطفی) است.
دی ۹۸	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ خود مراقبتی اجتماعی
خرداد ۹۹	"کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می‌شود؟ روانی - عاطفی
شهریورماه ۱۴۰۲	کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می‌شود؟ ۱. جسمی ۲. اجتماعی ۳. روانی - عاطفی ۴. معنوی

۱۵-ف	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ وقت گذراندن با خانواده <u>اجتماعی</u> انجام فرایض دینی <u>معنوی</u>	شهریور ۹۹
۱۵	خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. <u>درست</u>	شهریور ۹۸
۱۵	اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ <u>خودمراقبتی</u>	شهریور ۹۸ (خ)
۱۵	فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟ <u>خودمراقبتی</u>	دی ۹۹
۱۵	خودمراقبتی شامل اعمالی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند. <u>اکتسابی</u>	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی		
۱۵	برای خودمراقبتی، داشتن ضروری است. <u>برنامه</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۵	در گام اول خودمراقبتی، هدف باید واقعی و باشد. <u>واضح - قابل اندازه‌گیری</u>	دی ۱۴۰۱
۱۶	در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های <u>(کوچک - بزرگ)</u> برداریم.	خرداد ۹۸
۱۶	حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد». این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟ ۱. هدف خود را تعیین کند. ۲. از یادآورها استفاده کند. ۳. مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. <u>۴. برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.</u>	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۶	در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ <u>باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.</u>	خرداد ۹۹
۱۶	دو مورد از گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. ۱. <u>هدف خود را تعیین کنیم.</u> ۲. <u>مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.</u> ۳. <u>میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.</u> ۴. <u>پیمان ببندیم.</u> ۵. <u>در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.</u> ۶. <u>برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.</u> ۷. <u>از یادآورها استفاده کنیم.</u> ۸. <u>در مورد تغییر رفتار مان نظر اطرافیان را پرسیم.</u> ۹. <u>در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.</u> ۱۰. <u>موفقیت‌های مان را مدنظر داشته باشیم.</u> ۱۱. <u>مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.</u>	خرداد ۹۹
۱۶	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید. ۱. <u>افزایش اعتماد به نفس</u> ۲. <u>افزایش توانایی برای ادامه‌ی برنامه</u>	خردادماه ۱۴۰۲