

سوال	<p style="text-align: center;">به نام خدا</p> <p style="text-align: center;">نمونه سوال درس سلامت و بهداشت</p> <p style="text-align: center;">درس دهم: بهداشت روان</p> <p>برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید (www.hoonarjo.ir)</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) خودآگاهی می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.</p> <p>ب) ملاک ارزشمندی انسان اصل و نسب است.</p> <p>ج) فشار روانی همواره باعث ناکارآمدی افراد می‌شود.</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) داشتن هدف و معنا در زندگی به حفظ و ارتقای کمک می‌کند.</p> <p>ب) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.</p>
۳	خودشناسی چیست؟
۴	عزت نفس چیست؟
۵	سه مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بیان کنید.
۶	شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟
۷	علائم بدنی و روانی اضطراب کدامند؟
۸	عوامل زمینه‌ساز وقوع افسردگی در نوجوانان را نام ببرید؟
۹	سه مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشم را بیان کنید.
	پاسخنامه
۱	الف) درست ب) نادرست ج) نادرست
۲	الف) تاب‌آوری ب) افسردگی
۳	خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویش شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.
۴	منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است.
۵	تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی
۶	از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی می‌توان به استرس، اضطراب، افسردگی و خشم اشاره کرد.
۷	علائم بدنی: تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و ... علائم روانی: عصبانیت، بی‌تابی، دلواپسی و ...

<p>وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان و ...</p> <p>بیماری‌ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص دارند</p> <p>برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B</p> <p>نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد.</p>	<p>۸</p>
<p>وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید</p> <p>چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید</p> <p>قدری آب خنک بنوشید</p> <p>افکار منفی را از ذهن‌تان بیرون کنید.</p> <p>موقعیت را در صورت امکان ترک کنید</p>	<p>۹</p>
<p>تهیه شده در سایت هنرجو (www.hoonarjo.ir)</p>	