

سوالات مسابقه "جوانی، نشاط، سبک زندگی سالم"

1- شناخته شده‌ترین منبع پروتئین چیست؟

الف) گوشت‌های سفید (ب) میگو، ماهی و تخم مرغ

ج) تخم مرغ، گوشت قرمز و سفید (د) گوشت بوقلمون و شتر

2- کدام گروه مواد غذایی "منابع مهم تامین آهن و روی برای خون سازی" محسوب می‌شود؟

الف) گروه حبوبات و مغزها (ب) گروه شیر و لبنیات

ج) گروه میوه‌ها (د) گروه گوشت و تخم مرغ

3- در مورد "روغن‌های جامد" کدام گزینه صحیح نیست؟

الف) در حقیقت همان روغن‌های مایع گیاهی هستند

ب) به منظور افزایش مدت زمان نگهداری، روغن تحت عمل هیدروژناسیون قرار گرفته و در نتیجه تولید اسیدهای چرب ترانس می‌نماید

ج) اسیدهای چرب ترانس، باعث رشد و تولید سلول‌های سرطانی و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند

د) مصرف این روغن‌ها کاملاً مجاز است

4- "شایع‌ترین اختلال تغذیه‌ای" در جهان کدام است؟

الف) کمبود ید (ب) کمبود آهن

ج) کمبود روی (د) کمبود ویتامین‌های گروه ب

5- کمبود کدام ریزمغذی باعث ایجاد "عقب ماندگی ذهنی و جسمی در کودکان یا کورتی‌نیزم" می‌شود؟

الف) کمبود آهن (ب) کمبود ید

ج) کمبود ویتامین آ (د) کمبود روی

6- معنی "اعتیاد" چیست؟

الف) وابستگی به مصرف مواد به گونه‌ای که کاملاً مضر به حال شخص باشد

ب) وابستگی به مصرف مواد به گونه‌ای که تاثیری در فرد ایجاد نکند

ج) وابستگی به مصرف مواد به گونه‌ای که به طور موقت در فرد اثر بگذارد

د) وابستگی به مصرف مواد به گونه‌ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد

7- "از آثار مصرف مواد مخدر" در بدن نیست؟

الف) انواع اختلالات روانی "مانند: افسردگی، شیدایی یا مخلوطی از آن‌ها"

ب) بیماری‌های و خیمی مانند: ایدز، هپاتیت B، C و ...

ج) باعث کاهش میل جنسی و توانایی جنسی، به خصوص در مردان نمی شود

د) در زنان منجر به بی نظمی قاعدگی و کاهش قدرت باروری می شود

8- مصرف طولانی مدت "حشیش و ماری جوانا" چه تاثیری در بدن به جا می گذارد؟

الف) آتروفی مغز و تشنج و اختلالات پایدار مانند سایکوز "روان پریشی"

ب) سندروم بی انگیزگی و دمانس "فراموشی"

ج) فقط در شرایط مصرف طولانی باعث اختلال قضاوت، حافظه، تمرکز، افسردگی و ... می شود

د) الف و ب

9- مصرف کدام گروه از مواد مخدر "فرد را به زندگی بی علاقه می کند"؟

الف) مواد توهم زا ب) مواد استنشاقی

ج) مواد کندکننده سیستم عصبی د) مواد محرک سیستم عصبی

10- مصرف طولانی مدت کدام گروه از مواد مخدر، باعث "آسیب های پایدار به کبد، کلیه و مغز" می شود؟

الف) مواد توهم زا ب) مواد استنشاقی ج) مواد مخدر د) مواد محرک سیستم عصبی

11- در مورد "مواد دخانی" کدام مورد/ موارد صحیح است؟

الف) نیکوتین تمام معیارهای مشخص کننده یک ماده اعتیاد آور را دارد

ب) استفاده از انواع مواد دخانی بدون دود اعم از جویدنی، انفیه ای و مکیدنی برای قلب خطری ندارد

ج) دود دخانیات محیطی برای فرد سیگاری، خطرناک تر از اطرافیان است

د) ب و ج

12- آثار "زیان بار توتون" در بدن چیست؟

الف) افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، کاهش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه قلب، کاهش توانایی دستگاه گردش خون در اکسیژن رسانی به بافت های بدن

ب) کاهش ضربان قلب، افزایش فشارخون، کاهش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه قلب

ج) کاهش ضربان قلب، افزایش فشارخون

د) افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، افزایش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه قلب

13- "خصوصیات دوران بلوغ" که در گرایش نوجوانان به مصرف سیگار موثرند، کدام است؟

الف) گذشته نگر، فرایند جدایی از والدین و کسب آزادی و احساس آسیب پذیری

ب) فرایند جدایی از والدین و کسب آزادی، حال نگر، گروه همسالان

ج) احساس آسیب پذیری، ستایش خود، کسب مهارت‌های بزرگسالان

د) ب و ج

14- مشکل اصلی در "ترک دخانیات" چیست؟

الف) ترک یک باره مواد دخانی

ج) کنار آمدن با عوارض کمبود نیکوتین در بدن

ب) ترک مقطعی مواد دخانی

د) بدون مشورت با پزشک می‌توان از جایگزین‌های نیکوتین استفاده کرد

15- "ناراحتی ذهنی شدید در رابطه با ناتوانی برای تطبیق جنبه‌های مختلف فرد در زمینه احساس نسبتاً" منطقی از خود "تعریف کدام واژه است؟

الف) افسردگی حاد

ج) اختلال ارتباط

ب) اختلال هویت

د) ترس و اضطراب

16- مهم‌ترین اصل در مورد "تغییر دادن یک موقعیت ناخوشایند"، چیست؟

الف) توجه نکردن

ج) واقع بینی

ب) بی خیال بودن

د) کمک خواستن فوری از دیگران

17- اولین گام در "مقابله با اضطراب" چیست؟

الف) آرام سازی

ج) شناخت علایم اضطراب

ب) کنترل رژیم غذایی و انجام ورزش

د) بی توجهی به علایم اضطراب و استراحت کردن

18- "عامل موثر اولیه بر سلامت روانی فرد" چیست؟

الف) اضطراب

ج) ترس

ب) استرس یا تنش

د) پرخاشگری و عصبانیت

19- روشی است برای "بیماران با بیماری طولانی که به طور کامل بهبود نمی یابند و نمی توانند مستقل زندگی کنند".

الف) دارودرمانی

ج) کاردرمانی

ب) روان درمانی

د) درمان های اجتماعی "بازتوانی

20- مهارت های اساسی در "کاهش ابتلا به اچ آی وی" در افراد در معرض خطر، شامل چه موارد/ مواردی است؟

الف) آموزش رفتار جنسی سالم تر

ج) چگونگی مذاکره و گفتگو برای داشتن آمیزش جنسی ایمن

ب) ارتقای مصرف کاندوم

د) همه موارد

پاسخنامه مسابقه "جوانی، نشاط، سبک زندگی سالم"

نام و نام خانوادگی:

نام دانشگاه / اداره :

تاریخ تولد :

کد ملی :

سؤال	الف	ب	ج	د
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				