

سؤالات درس سلامت و بهداشت پایه دوازدهم از صفحه ۱۱۱ الی ۱۲۶ فصل چهارم درس دهم

۱. به چه دلایلی زندگی امروزه موجب بروز رفتارهای غیرمتعارف و ایجاد اختلال در زندگی روزمره می شود. (۵ ص) غ
۲. اثر ناگامی های حاصل در امور تحصیلی، شغلی و ایجاد اضطراب و خشم نشانه اختلال در **بهداشت روان** است.
۳. برای پیشگیری از بروز مشکلات و اختلال در بهداشت روان، تقویت منطقه، توانایی کنترل عواطف و احساسات و مقاومت در برابر مشکلات ضروری است. (۵ ص) غ
۴. **خودشناسی** یعنی شناخت فرد از توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزشها، مسئولیت ها، نیازها و آرزوهای خود است.
۵. **خودآگاهی** می تواند به شکل گوناگونی هویت مطلوب و از بروز اختلال روانی جلوگیری کند.
۶. **حبوب یابی** یکی از حاسن ترین مراحل در زندگی نوجوانان محسوب می شود.
۷. از مهم ترین فرآیند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان **عزت نفس** و **مقاومت** می باشند.
۸. نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد بهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، کافه، خرید و ... کند. (۵ ص) غ
۹. چهار نمونه از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید؟
  - (۱) کسب موفقیت در امور تحصیلی
  - (۲) دوستی کردن با انسانهای مثبت و الهام بخش
  - (۳) آراستگی
  - (۴) برقراری رابطه سالم با دیگران
۱۰. سرسختی و تاب آوری از مؤلفه های بسیار مهم در **بهداشت روان** افراد است.
۱۱. بهر فرد در صحنه با تغییرات دوران نوجوانی که دوران گذار است نیازمند طی زمان و وسیله تجربه است. (۵ ص) غ

۱۲- چهار نمونه از راهکارهای تقویت خصوصیت تاب آوری را بنویسید؟

۱- داشتن هدف ۲- مراقبت از تغذیه و سلامت ۳- انعطاف پذیری ۴- خوش بینی

۱۳- چهار نمونه از مهمترین اختلالات روانی - رفتاری در دوران نوجوانی را بنویسید؟

۱- استرس ۲- اضطراب ۳- افسردگی ۴- خشم

۱۴- فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری و فشار روانی ناسالم باعث افسردگی فرد می شود.

۱۵- اثرات زودگذر استرس مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب اثرات جسمی بایدار می گردد. (ص)

۱۶- علائم اضطراب را فقط نام ببرید؟

۱- تپش قلب ۲- تنگی نفس ۳- بی استهلاکی ۴- تهوع ۵- بی خوابی ۶- بی قرار

۱۷- سه راهکار مهم مقابله با فشار روانی و اضطراب را بنویسید؟

۱- بازداری ۲- برون ریزی ۳- جایگزین کردن خواسته ها

۱۸- چهار نمونه از عوامل بروز افسردگی را بنویسید؟

۱- حوادث غم انگیز ۲- بیماریها و اختلالات جسمانی ۳- مشکل تغذیه ای ۴- سابقه خانوادگی

۱۹- چهار نمونه از علائم همدار دهنده افسردگی را بنویسید؟

۱- پنهانی مداوم ۲- خستگی مفرط و فقدان انرژی ۳- افزایش خشم و خشمونت

۴- اختلالات خواب و تغییر وزن

۲۰- چهار نمونه از راهکارهای کنترل خشم را بنویسید؟

۱- تغییر وضعیت بدن و حالت خود ۲- نفس عمیق ۳- نوشیدن آب خنک

۴- ترک موقعیت و یا تغییر آن

۲۱- چهار مورد از توصیه های خردمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران نوجوانی را بنویسید؟

۱- تمرین مراجع با موقعیت های استرس زا ۲- داشتن سبک زندگی سالم

۳- پذیرش تغییرات بعنوان بخشی از زندگی ۴- داشتن زمان استراحت و تفریح

۵- توجه به زندگی معنوی و غنا بخشیدن آن