

## نمونه سوالات رایگان آموزش خانواده

"فرآیندی است که بوسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذاریم" با کدام گزینه ارتباط دارد؟

گوش دادن فعال

اهمیت دادن

مهارت بین فردی

سوال کردن

..... به ما کمک میکند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود بهترین راه حل را انتخاب کنیم.

مهارت حل مسئله

مهارت تفکر خلاق

مهارت ارتباط

مهارت تصمیم گیری

از منظر پیامبرگرامی اسلام (ص)، مجهزترین مکتب ها برای زنها و برای مردها ..... است.

خانه

کتابخانه

هیچکدام

مسجد

از منظر قرآن کریم، اگر می خواهی روز قیامت پروردگار عالم از بدی های تو بگذرد، می خواهی پروردگار عالم بدی های تو را روز قیامت ندیده بگیرد باید صفت ..... در زندگی تو حکمفرما باشد.

امر به معروف و نهی از منکر

تقوا و پرهیزگاری

عفو و گذشت

عفو و تقوا

از نظر اسلام، با شخصیت ترین افراد در جامعه آنهایی هستند که اهل ..... باشند.

امر به معروف و نهی از منکر

عبادت صلح تقوی 

از نظر دین مبین اسلام، ریاضت هایی که برای جسم مضر است، از قبیل ریاضت های مرتاض های هندی ..... می باشد.

مستحب واجب مکروه حرام 

از دیدگاه امام جواد(ع) ۳ خصلت دوستی را جلب میکند به جز.....

همدلی و همراهی در هنگام سختی پاک دلی و خیرخواهی به دیگران انصاف شناخت خود 

از دیدگاه پیامبر اکرم (ص) "اساس عقل پس از ایمان به خدا..... است .

شناخت دیگران انجام واجبات شناخت خود دوستی با مردم 

از نظر امام علی (ع) ندانستن ارزش خویش و نداشتن مهارت خود آگاهی باعث.....

بدختی فرد کاهش اعتماد به نفس نابودی شخص استرس 

افرادی که ..... دارند در تصمیمهای خود منطقی تر رفتار میکنند .

عدم ترس از خطر آمادگی پذیرش مسئولیت

استقلال فکری

اعتماد به نفس

اگر انسان بخواهد سعادت‌مند شده و به جایی برسد باید مراقب ..... باشد.

اقوام و آشنایان

هوای نفس

وسوسه های شیطان

بعد مادی

اگر بین ۲۰ تا کمتر از ۳۰ درصد در معرض خطر ۱۰ ساله سکته قلبی و عروقی هستید ظرف چه مدتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

یک سال

شش ماه

پنج ماه

دو هفته

انسان از نظر همه مخصوصاً اسلام دارای دو بعد است، آن دو بعد کدام است؟

حیوانی و غریزی-اجتماعی و فرهنگی

معنوی و ملکوتی-ناسوتی و حیوانی

معنوی و الهی-اجتماعی و ناسوتی

مادی و رفاهی-روحی و جسمی

آیا بیمار دچار آسم، می تواند ورزش بکند؟

بله، همه ورزش ها

خیر، فقط غیرهوازی

بله، فقط غیر هوازی

خیر، فقط هوازی

این روایت از کدام یک از معصومین(ع) می باشد؟ "السعيد من سعد في بطن امه و الشقى من شقى في بطن امه"

امام حسین(ع)

امام حسن(ع)

امام علی(ع)

✓ پیامبر اکرم(ص)

این عبارت از فرمایشات کدامیک از معصومین(ع) و در خصوص چه موضوعی می باشد؟ "اَنْكُ مَسْئُولٌ عَمَّا وَلِيْتَهُ بِهٖ مِنْ حَسَنِ الْاَدْبِ"

- امام صادق(ع) -وظائف پدر و مادر نسبت به کودک
- امام هادی(ع) -عنايت در تهذيب نفس فرزندان
- امام باقر(ع) -دنباله تعليم و تعلم اولاد در اسلام
- امام سجاد(ع) -وظیفه پدر ومادر در تأديب فرزندان

این عبارت با کدام آیه متناسب است؟ از کوزه همان تراود که در اوست

- اذا جاءكم من ترضون خلقه و دینه فزوجوه و الا تکن فتنه و فساد کبير
- قل کل يعمل علی شاکلته
- ان احبها اکرمها و ان لم یحبها فلم یظلمها
- دَقُّوا اَقْلَامَکُمْ وَقَا رِبَوا بَیْنَ سَطُورِکُمْ وَ اِحْذُوا عَنْ فُضُولِکُمْ فَانَّ اَمْوَالَ الْمُسْلِمِیْنَ لَا تَتَحْمَلُ الْاَضْرَارَ

برای حفظ آب بدن و سوخت و ساز صحیح در چه مواردی باید آب مصرف کنیم؟

- بعد فعالیت
- حین فعالیت
- قبل، حین و بعد فعالیت
- قبل فعالیت

بعضی از راههای مقابله با استرس .....وبعضی .....است

- هیجانی -درون روانی
- رفتاری -تصمیم گیری
- رفتاری -درون روانی
- هیجانی-همدلی

بنا به فرموده امام علی(ع)، در روز حساب، به .....شدیداً مناقشه می شود.

- نماز و روزه
- حق النفس
- حق الله

✓ حق الناس

تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران یعنی .....

صریح و صادق بودن مهارت ارتباط موثر 

مهارت همدلی ✓

مهارت رابطه بین فردی 

تنفس شکمی و آرام ساختن از راههای ارتباطی بامهارت .....میباشد

مدیریت هیجان تفکرخلاق خودآگاهی 

مقابله بااسترس ✓

حد مطلوب تری گلیسرید در خون .....، میلی گرم در دسی لیتر است.

۴۰۰ 

۱۵۰ ✓

۲۰۰ ۳۰۰ 

خطر حمله قلبی در افراد زیر ۴۰ سال، چند برابر سایر افراد است؟

۳ برابر ۲ برابر 

۵ برابر ✓

۴ برابر 

دختر شایسته در اسلام آن است که دو صفت داشته باشد:

عفت داشته باشد -مهربان باشد متواضع باشد در مقابل خدا و شوهرش - بخشنده باشد 

متواضع باشد در مقابل خدا و شوهرش - عفت داشته باشد ✓

بخشنده باشد - مهربان باشد

در تنظیم یک برنامه غذایی سالم کدام نکته را باید رعایت کنیم؟

- تنوع
- تعادل
- میانه روی
- همه موارد

در روایات می خوانیم ،سه صفت برای مردها مذموم است اما برای زن هاخوب است،آن سه عبارت اند از:

- جدیت - ترحم - بخشش
- تفاخر -لبخند -تواضع
- تکبر-ترس-بخل
- سخاوت - استقامت -شقاوت

در کلام امیرالمومنین (ع) از کتاب نهج البلاغه ،کدام یک از خصیصه های آن حضرت از جنگیدن برای ایشان خیلی مشکل تر بود؟

- بخشش
- لجاجت منافقین
- جاهلیت مردمان
- صبر

درمهارت .....میخواهیم شیوه صحیح ارتباط کلامی وغیرکلامی رابیاموزیم ؟

- مهارت خود آگاهی
- مهارت مدیریت بحران
- مهارت همدلی
- مهارت برقراری ارتباط بادیگران

دین اسلام می فرماید :قبل از ،.....غذای حلال بخور زیرا غذای حرام تأثیرعجیبی در بدبختی بچه ات دارد

- شیردادن به کودک
- انعقاد نطفه
- هیچکدام
- ازدواج

## روش خلع سلاح در کدامیک از روشهای ارتباط موثره کار می‌رود؟

✓ مخالفت نمودن به شیوه مناسب

همدلی

احترام به طرف مقابل

شناسایی افکار تحریک شده

## روش محاسبه BMI کدام یک از موارد زیر است؟

وزن تقسیم بر سن

✓ وزن تقسیم بر مجذور قد

مجذور سن بر قد

وزن تقسیم بر قد

## شایع ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری چیست؟

سرطان خون

✓ سکته قلبی و مغزی

هیپاتیت

سرطان

## طبق روایت پیامبر اکرم(ص)، ایمان دو بال دارد و آن ..... و ..... است.

صدقه - نماز

✓ صبر - شکر

مهربانی - خوشرویی

صبر - عفت

## کدام مواد غذایی در ما احساس سیری بیشتری را ایجاد می‌کند؟

چربی‌ها

✓ غلات

سبزیجات

لبنیات

## کدام یک از اقدامات زیر جزو اصول اولیه کنترل آسم نیست؟

✓ در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده شود.

هنگام نظافت منزل بهتر است در خانه حضور نداشته باشد.

- بالش ها در پوششی غیر قابل نفوذ پیچیده شود.
- کلیه ملحفه ها هفته ای یک بار با آب داغ شسته شوند.

کدام یک از علائم حمله آسم شدید نمی باشد؟

- افت سطح هوشیاری
- عرق سرد
- ناتوانی حتی در بیان یک جمله
- تنفس عمیق ✓

کدام یک از گزینه های زیر کلسترول بد خون را افزایش می دهد؟

- پروتئین سویا
- حبوبات
- روغن زیتون
- روغن جامد ✓

کدام یک از موارد زیر می تواند شانس ترک دخانیات را دو برابر افزایش دهد؟

- چیپس
- پفک
- لواشک
- آدامس ✓

کدامیک از موارد زیر از جمله حقوق شمرده شده در تربیت اولاد نسبت به والدین می باشد؟

- اگر پدر بتواند یک زندگی متوسطی برای پسرش تهیه کند
- پسرشان وقتی تمایل به ازدواج دارد، اگر می‌توانند زن بدهند.
- دخترشان را وقتی تمایل به ازدواج دارد شوهر بدهند.
- همه موارد ✓

کدامیک از عوامل برقراری ارتباط موثر با دیگران نیست؟

- صریح بودن
- مخلفت نمودن به شیوه مناسب
- گوش دادن
- مخالفت نکردن باطرف مقابل ✓



کدامیک ازگزینه های زیر مقابله مسئله مداراست ؟

پیاده روی

درد و دل

برنامه ریزی کردن

ورزش

کدامیک ازگزینه های زیر مقابله هیجانی است ؟

چک بی محل کشیدن

برنامه ریزی کردن

رباخواری

ورزش

کدامیک ازویژگیهای افراد مقاوم درمقابل استرس نیست ؟

میتوانند خواسته های خودرامطرح به کنند

فعالیتهای زندگی آنها متعادل است

فعالیتهای زندگی آنها متعادل است

نسبت به آینده ناامید هستند

مصرف الکل ذخیره .....را بالا می برد.

پروتئین

آمینواسید

ویتامین

چربی

مصرف هر بار قلیان ، معادل ..... تا .....نخ سیگار می باشد.

۵۰۰-۳۰۰

۱۰۰-۱۵۵

۱۰۰-۲۰۰

۳۰۰-۴۰۰

مضمون آیه شریفه "الدواب عنداللهِ الصم البکم الذین لا یعقلون" کدام است؟

عاطفه

- محبت
- بدزبانی
- نداشتن تفکر

مضمون آیه شریفه « ان شرّ الدواب عند الله الصم البکم الذین لایعقلون » کدام فرد است؟

- انسانی که آن بعدمادی فکرش را گرفته و عقلش را مهار کرده است.
- ۵۲ انسان است که عقل دارد اما تعقل ندارد.
- همه موارد
- انسانی است که فکر دارد اما تفکر ندارد.

مهارت ..... یک فرآیندشناختی فعال هدفمند و سازمان یافته است.

- ارتباط موثر
- تفکر نقادانه
- هوش هیجانی
- تفکر خلاق

مهارت ..... به ما کمک میکند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم

- مهارت خودآگاهی
- مهارت حل مسئله
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت بین فردی

یک سهم (واحد) از میوه و سبزی معادل چند گرم است؟

- ۸۰ گرم
- ۳۰ گرم
- ۱۰۰ گرم
- ۷۰ گرم

یکی از رذائلی که در جاهلیت اولی یعنی قبل از بعثت رسول الله بود، این بود که ..... در میان آنها نبود.

- محبت
- گذشت

آداب معاشرت عاطفه 

یکی از شایع ترین علائم آسیب مواد دخانی به دستگاه تنفسی ..... است.

عطسه آبریزش بینی گرفتگی صدا سرفه دائمی 

از ملزومات استحکام و تقویت بنیان خانواده

رعایت ادب وسعت نظر داشتن همه موارد مثبت نگری 

از وظایف خانواده به حساب نمی آید

کودک پروری تکثیر نسل تولید اقتصاد هیچ کدام 

اولین مرحله از بازسازی شناختی برای استرس چیست؟

کنار آمدن آگاهی از حمایت داشتن پذیرش محدودیتهای زندگی آگاهی از فشار روانی 

این جمله از کیست ؟ همه ی کسانی که با اختلال بالینی نزد مشاوره مراجعه می کنند %۶۲ مشکلات زناشویی و تعارض در رابطه دارند

ویلیام گلاسر گاتمن مینوچین

موری بوئن 

ایوان گلدبرگ، اعتیاد رسانه ای را تحت چه عنوانی بیان می کند؟

اعتیاد رسانه ای اعتیاد به تلویزیون اعتیاد اینترنتی ✓ اعتیاد مجازی 

آسیب در خانواده ناشی از کدام مورد است؟

اشکال در زیرمنظومه ها ناشی از مشکلات جامعه انحرافات رفتاری همه موارد ✓ 

برای اعمال افکت های رنگی روی عکس از کدام سربرگ در نرم افزار SnagIt Editor استفاده می کنیم؟

Library Image ✓ Tools Share 

برای بسته شدن پنجره ی جمعیتی سهم افراد در سن کارو فعالیت و افراد سالمند چگونه است ؟

افزایش - افزایش افزایش - کاهش کاهش - افزایش ✓ کاهش - کاهش 

برای جلوگیری از آزار جنسی کودکان کدام گزینه جزء توصیه های پیشگیرانه است؟

پرورش احساس مسئولیت اجتماعی در کودکان کسب مهارت های استفاده از اینترنت توسط والدین همه موارد ✓ شناخت و معاشرت با دوستان کودک

بعد تعلیم و تربیت می باشد؟

هیچکدام

بعد رسمی

همه موارد

بعد نهادی

پافشاری کودک برای رسیدن به خواسته خود مربوط به کدام موارد می باشد؟

تله نردبانی

مشاهده دیگران

پاداش

نادیده گرفتن رفتار مطلوب

پایداری در ازدواج از کدام عامل سرچشمه می-گیرد

مهارت انتقاد کردن

سازگاری با یگدیگر

توانایی زوجین در حل تعارض-ها

مهارت دلجویی

تهاجم فرهنگی به این معناست که یک مجموعه .....یا  
.....برای اجرای مقاصد خود به بنیادهای فرهنگی آن ملت هجوم می  
برد.

فرهنگی -ارزشی

دینی -سیاسی

سیاسی -نظامی

سیاسی -اقتصادی

جمله زیر گویای کدامیک از سد های ارتباطی می باشد: می دانم شما فردی  
باهوش و سخت کوشی هستی اما دیکتاتوری در رفتارتان من را نگران می  
کند

اخلاقی سازی

دستور دادن

نام گذاری و برچسب زدن

تهدید

داستان حکایت "موش و انبار گندم" از مولانا اشاره به کدام بخش در تربیت رسانه ای دارد؟

- نظام جامع تربیت رسانه ای
- زدن یک سوزن به نظام ناقص تربیتی خودمان
- برخورد عاقلانه با دنیای رسانه ای
- حذف آسیب های رسانه

در پژوهش های اخیر میزان مکالمه در بین اعضای خانواده به چند دقیقه رسیده است ؟

- ۱۰ دقیقه
- ۴۵ دقیقه
- ۲۰ دقیقه
- ۳۰ دقیقه

در رویکرد رفتاری شناختی رفتار از چه طریقی ابقا یا حذف میشود؟

- از طریق تجربه فرد
- از طریق خانواده
- هیچ کدام
- از طریق پیامدها

طبق آیات قرآن کریم کدام گزینه به عنوان ریشه صبر بیان نشده است؟

- ایمان به معاد
- تقوا
- امید به دریافت پاداش
- ایمان به خداوند

عامل حفاظتی مهم که نقاط شخصی را تقویت می کند ؟

- روابط اجتماعی
- همه موارد
- فراهم کردن فرصت هایی برای مشارکت
- انتظارات بالا

فرزند من برای چه به سراغ رسانه ها می رود؟

- هیجان
- اوقات فراغت
- لذت
- نیاز

فنون باز تعبیر و کم رنگ کردن تعبیر، تفسیر، تعیین تکلیف شاق از فنون کدام خانواده درمانی است؟

- سیستمی
- ساختی
- متمرکز بر راه حل
- الف و ب

کدام گزینه از انواع «نوازش» محسوب می شود؟

- خانوادگی
- کلامی
- هر سه مورد
- جسمی

کدام گزینه در مورد تشخیص گذاری عقب ماندگی ذهنی درست نیست؟

- نمرات آزمون هایی هوشی فرد از میانگین جامعه به صورت معنی داری پایین تر باشد
- فرد در زندگی روزمره خود دچار مشکلات سازگاری و انطباقی شود
- در آزمون هایی از قبیل وکسلر حداقل نمره ۸۰ را دریافت نماید
- این تشخیص باید قبل از ۱۸ سالگی گذاشته شود

کدامیک از گزینه های زیر جزء راههای ایجاد عزت نفس می باشد؟

- هر روز چیز جدید یاد بگیرید
- همه موارد
- توجه به نیازها و خواسته های خود
- کارهایی که به تعویق انداخته اید انجام دهید.

کدامیک از موارد زیر در مورد سوال های پاسخ -بسته، صحیح است

- پاسخ های بسته باعث می شود از هدف دور شویم
- سوال های پاسخ -بسته اغلب از سد های عمده ارتباطی می باشد

پاسخ های بسته باعث تلف شدن وقت می شود

پاسخ های بسته منجر به تنش در روابط می شود

کدامیک از موارد زیر جز روشهای مدیریت استرس می باشد ؟

مدیریت زمان

ورزش

مهارت سازمان دهی

همه موارد

کدامیک جز تفاوت های عادت و اعتیاد نیست؟

تکرار کردن

لذت بردن

قدرت ترک کردن

میزان وابستگی

ما در روش های جدید آموزشی ، به جای متن صرف کتاب ، از ..... استفاده می کنیم.

گرافیک آموزشی

فیلم آموزشی

صوت آموزشی

بسته آموزشی

منظور روانشناسان وقتی می گویند به انگیزش فکر می کنند :

هیچکدام

فرایندی که انگیزه را در فرد یا تیمی ایجاد کرده است

الف و ب

می خواهد جوزه را بهتر بفهمد و بیاموزد

مهمترین وظیفه خانواده چیست؟

تامین مسکن

رشد شخصیت

تامین خوراک

رفع نیازهای اعضای خانواده



مهمترین وظیفه سرایدار بعد از اتمام کلاس درس و تعطیلی مدارس چیست؟

خاموش کردن لامپهای کلاس

چک کردن شیرهای آب

بستن پنجره ها

همه موارد

هنر خوب شنیدن به چه مفهومی می باشد، و در چه زمینه ای کاربرد دارد؟

همه موارد

آن گونه عمل نماییم که گویی جز به وی و سخنانش، به موضوع دیگری توجه نداریم  
-مشاوره

در هنگام گفتگوی همسزمان، با نهایت دقت به مطالب وی گوش فراداده -مشاوره

از انجام هر عملی که مغایر با حالت توجه باشد، خودداری کنیم -مشاوره

یکی از اهداف آموزشی آقای زاهدی این است که خلاقیت دانش آموزان در کلاس درس پرورش یابد. بدین منظور وی باید کدام یک از اصول زیر را مدنظر قرار دهد؟

مشخص کردن تکالیف با جزئیات تمام برای دانش آموزان

ایجاد جو رقابتی

آزاد گذاشتن دانش آموزان به طور کامل

آزاد گذاشتن دانش آموزان در یک چهارچوب مشخص

## آزمون های آنلاین رایگان آموزش خانواده

شرکت در آزمون آنلاین	آزمون
آزمون رایگان - ۲۰ سوال	آزمون شماره ۱
آزمون رایگان - ۲۰ سوال	آزمون شماره ۲