

تعداد سوالات: تستی: ۲۵ تشریحی: ۵
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۵۰

پیام نور
دانشجویان
پایگاه خبری
PNUNA.COM
PNU News Agency
مجاز است.



نام درس: مهارت زندگی
رشته تحصیلی / کد درس: صنایع (۱۲۱۱۲۷۴) - دروس م
(دروس مهارتی علوم انسانی ۱۲۱۱۲۷۶)
کد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از:

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. عبارت « هنگامی که پیامی می‌فرستیم ، نمی‌توانیم آن را بی‌اثر کنیم » کدامیک از خصوصیات ارتباط را بیان می‌کند؟
الف. ارتباط فرایندی پیوسته است
ب. ارتباط فرایندی پویاست
ج. ارتباط فرایندی برگشت ناپذیر است
د. ارتباط فرایندی تعاملی است
۲. وظیفه نهایی هر ارتباطی پذیرش مداوم یا غیر مداوم یک تفکر، باور یا رفتار است. کدامیک از گزینه‌های زیر این وظیفه را بیان می‌کند؟
الف. تصدیق
ب. تصمیم‌گیری
ج. تأثیر گذاری
د. اطلاعاتی
۳. کدامیک از گزینه‌های زیر بهترین وسیله برای آغاز و ادامه گفتگو بین افراد است؟
الف. گوش دادن
ب. پرسیدن
ج. صحبت کردن
د. با دقت نگاه کردن
۴. در تحقق تعاملات میان فردی کدامیک از انواع ارتباط سهم بیشتری دارد؟
الف. ارتباط زبانی
ب. ارتباط مکتوب
ج. ارتباط غیر رسمی
د. ارتباط رسمی
۵. عنصری که در ارتباط کلامی نحوه بیان پیام را شکل می‌دهد و در معنای پیام نیز تأثیر می‌گذارد مربوط به کدامیک از نقش‌های زبان است؟
الف. شناختی
ب. عاطفی
ج. روانی
د. ساخت بیرونی
۶. کدامیک از گزینه‌های زیر مهم‌ترین نقش عوامل فرا زبانی در ارتباطات زبانی محسوب می‌شود؟
الف. سرعت، توانش ارتباطی و مکث
ب. سرعت، شدت و توانش ارتباطی
ج. سرعت، توانش ارتباطی و سکوت
د. سرعت مکث و شدت
۷. پاسخهای کوتاه شنونده به گوینده چه نام دارد و مؤثرترین شکل آن در برقراری ارتباط موفق کدام است؟
الف. تأییدکننده ها - تقویت کننده مثبت
ب. تقویت کننده های کلامی - تحسین کننده ها
ج. تقویت کنند مثبت - تأیید کننده ها
د. تقویت کننده های کلامی - توسعه حرفهای گوینده
۸. کدامیک از مباحث سواد رسانه ای مربوط به فعالیت رسانه ها در قالب کارهای تجاری می‌شود؟
الف. هنر شناسانه
ب. ارزشی
ج. انحصار
د. شکل و محتوا
۹. کدامیک از گزینه‌های زیر در کاهش ظرفیت جذب جمعیت یک منطقه مؤثر است؟
الف. وضعیت طبیعی منطقه
ب. وضعیت اقتصادی و اجتماعی
ج. وضعیت اقتصادی و سیاسی
د. تلاش هوشیارانه انسان
۱۰. امروزه، توجه اساسی سواد رسانه ای به نقش کدامیک از گزینه‌های زیر است؟
الف. بیننده تلویزیون
ب. محتواهای رسانه ای
ج. تهیه کننده برنامه
د. محتوا و تهیه کننده برنامه

تعداد سوالات: تستی: ۲۵ تشریحی: ۵
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۵۰

پیام نور
دانشجویان
پایگاه خبری
PNUNA.COM
PNU News Agency
استفاده از: مجاز است.



نام درس: مهارت زندگی
رشته تحصیلی / کد درس: صنایع (۱۲۱۱۲۷۴) - دروس مر
(دروس مهارتی علوم انسانی ۱۲۱۱۲۷۶)
کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدامیک از گزینه های زیر از عمده ترین موانع فرا راه سواد رسانه ای می باشد؟

- الف. رشد کمی وسایل ارتباطی
ب. مشکلات اقتصادی و اجتماعی
ج. تدارک برنامه سازی
د. اعتبار رسانه ها

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر بهترین بیان کننده مفهوم زمان می باشد؟

- الف. مدیریت زمان مدیریت خود است
ب. مدیریت خود و منابع است
ج. مدیریت خود ، منابع و توانایی هایمان است
د. راهی برای رسیدن به اهداف

۱۳. کدام گزینه در مورد مفهوم زمان صحیح می باشد؟

- الف. زمان غیر خطی و پیچیده است
ب. زمان خطی و ساده است
ج. گذر زمان جبران پذیر است
د. وقت طلاست

۱۴. کدامیک از گزینه های زیر اولین مرحله برنامه ریزی در مدیریت زمان است؟

- الف. تعیین هدف
ب. شناخت وضع موجود
ج. پیش بینی روشها و وسایل موجود
د. ارزشیابی

۱۵. ترغیب افراد به انجام کار ، ایجاد انگیزه و جو روانی سالم جزء کدامیک از وظایف مدیران می باشد؟

- الف. سازماندهی
ب. کارگزینی
ج. هدایت و رهبری
د. نظارت

۱۶. مقبولترین تعریف استرس از کیست و به چه معناست؟

- الف. هانس سیله - پاسخ فیزیولوژیایی ارگانیزم به تغییرات همراه با نشانگان سازگاری عمومی
ب. آدره کوهن - هر نوع شرایط طبیعی یا ذهنی که توسط ارگانیزم تهدیدی واقعی و ذهنی قلمداد شود.
ج. لازاروس - پاسخ فیزیولوژیایی ارگانیزم به تغییرات همراه با نشانگان سازگاری عمومی
د. لازاروس - رابطه شخص و محیط که توسط شخص به صورت فشار آور و فراتر از توانایی ارزیابی می شود.

۱۷. بر طبق مطالعات انجام شده زنان از کدام مقابله در کاهش استرس بیش از مردان استفاده می کنند؟

- الف. مقابله مبتنی بر هیجان
ب. مقابله مبتنی بر مسئله
ج. حمایت اجتماعی
د. احساس کنترل شخصی

۱۸. یکی از راهکارهای موجود در اداره کردن استرس عکس شرطی شدن کلاسیک نام دارد به این شیوه اداره کردن چه می گویند؟

- الف. مفهوم سازی
ب. حساسیت زدایی منظم
ج. پسخوراند زیستی
د. بازسازی شناختی

۱۹. بر طبق آمار منتشره علت اصلی مرگ بین افراد یک تا ۳۸ سال کدامیک از گزینه های زیر است؟

- الف. بیماری عفونی
ب. خفگی
ج. حوادث
د. سکته قلبی

۲۰. کدام گزینه بیانگر رایج ترین محل گرفتن نبض است؟

- الف. سرخرگ سباتی
ب. سرخرگ صورتی
ج. سرخرگ گیجگاهی
د. سرخرگ زند زبرین

تعداد سوالات: تستی: ۲۵ تشریحی: ۵
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۵۰

پیام نور
دانشجویان
پایگاه خبری
PNUNA.COM
PNU News Agency
مجاز است.



نام درس: مهارت زندگی
رشته تحصیلی / کد درس: صنایع (۱۲۱۱۲۷۴) - دروس مر
(دروس مهارتی علوم انسانی ۱۲۱۱۲۷۴)
کد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از:

۲۱. کدامیک از گزینه‌های زیر بیانگر کلید سلامت روانی است؟

- الف. بهداشت جسمی
ب. بهداشت فردی و اجتماعی
ج. خواب و استراحت
د. اعتماد به نفس

۲۲. کدام گزینه از صفات یک همسر خوب نمی‌باشد؟

- الف. جمال و زیبایی
ب. شخصیت خوشبین
ج. دوشیزه بودن
د. سلامت شرعی

۲۳. کدام نوع از مفاصل زیر وظیفه ممانعت از حرکت عضو و محافظت در برابر فشارهای خارجی را بر عهده دارد؟

- الف. غیرمتحرک
ب. نیمه متحرک
ج. متحرک
د. متحرک و نیمه متحرک

۲۴. کدامیک از گزینه‌های زیر بیانگر مهم‌ترین رکن توسعه و ترقی جوامع محسوب می‌شود؟

- الف. جلوگیری از رشد بی‌رویه جمعیت
ب. رشد و توسعه اقتصادی
ج. ایجاد شغل جدید
د. سرمایه گذاری در آموزش

۲۵. عارضه ناشی از RH خون چه زمانی روی می‌دهد؟

- الف. زمانی که خون مادر RH منفی و پدر RH مثبت باشد و خون نوزاد RH مثبت شود
ب. زمانی که خون مادر RH مثبت و پدر RH منفی باشد و خون نوزاد RH مثبت شود
ج. زمانی که خون پدر و مادر هر دو RH منفی و خون نوزاد منفی شود
د. زمانی که خون پدر و مادر هر دو RH مثبت و خون نوزاد هم مثبت شود

سوالات تشریحی

بارم هر سوال (۱/۲۵) بارم سوال ۵ (۱) می‌باشد

۱. مراحل آموزش ایمن سازی در برابر استرس را شرح دهید.

۲. سه نظریه عمده جامعه شناسان در مورد اعتیاد را شرح دهید.

۳. مراحل و مفروضه های اساسی مدیریت زمان را شرح دهید.

۴. وظایف ارتباطات انسانی را نام برده و هریک را شرح دهید.

۵. موارد بهداشت فردی افراد را شرح دهید.