

## بسمه تعالی

مجموعه سؤالات پیش آمادگی آزمون پایان دوره

# «مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام»

### بخش اول - مهارت خودشناسی

۱- برای مهارت زندگی، کدام مثال مناسب تر است؟

الف ( سخنرانی ) ب ( خوشنویسی ) ج ( فروشنده‌گی ) د ( واسطه‌گری )

۲- کدام مورد از فواید مهارت داشتن نمی باشد؟

الف ( رسیدن به تمام آرزوها )

ب ( مدیریت بهینه ی عمر و مصونیت در مشکل ها )

ج ( مقابله با چالشهای داخلی و خارجی زندگی )

د ( تضمین و تأمین نشاط زندگی )

۳- با علم عمل کردن ، جزء کدام حیطه ی مهارت زندگی است؟

الف ( حیطه ی دانشی ) ب ( حیطه ی بینشی ) ج ( حیطه ی منشی ) د ( حیطه ی کوششی )

۴- پایه رشد در همه ی امور چیست؟

الف ( اراده ی قوی ) ب ( آزادی ) ج ( تغییر رفتار ) د ( خودشناسی )

۵- بهترین کتاب در مورد حقوق و تکلیف شناسی انسان ها چیست؟

الف ( رساله حقوق امام سجاد (ع) ) ب ( فلسفه حقوق ) ج ( حقوق بین الملل ) د ( حقوق مدنی )

۶- فرمایش پیامبر اکرم(ص) در خصوص شناخت ویژگی های خود ، چیست ؟

الف ( مثل خانواده باش )  
ب ( مثل عموم و اکثریت باش )

ج ( مثل بزرگان جامعه باش )  
د ( مثل خودت باش )

۷- به فرمایش امیرالمومنین(ع)، بهترین شناختها چیست ؟

الف ( عیب شناسی از خود )  
ب ( شناخت اراده انسان )

ج ( کرامت شناسی )  
د ( جوارح شناسی )

۸- به فرمایش امام خمینی ، مهمترین عامل خود فروشی انسان چیست ؟

الف ( قدرت استعمار )  
ب ( داشتن حقارت در نفس و نشناختن نفس خود )

ج ( ضعف اراده )  
د ( فقر و نیاز )

۹- افکار خودآیند و مزاحم ، بیشتر در چه مقطع سنی به انسان هجوم می آورند ؟

الف ( کودکی )  
ب ( جوانی )  
ج ( میانسالی )  
د ( پیری )

۱۰- مهمترین کار برای مقابله با افکار مزاحم چیست ؟

الف ( نوشتن افکار مزاحم و تحلیل آنها )  
ب ( نماز )  
ج ( مشاوره )  
د ( هیچکدام )

### بخش دوم – مهارت تفکر و خلاقیت

۱۱- تفکر ، تجارتي است علمي كه ..... .

الف ( با آن يك انسان به مال دنيا دست مي يابد )

ب ( با عمل به آن انسان به سعادت مي رسد )

ج ( طی آن انسان با عملیات درونی خود به یافته های جدید و علمی بیشتر میرسد )

د ( با آن علمی به دست نمی آید )

۱۲- مواد خام تفکر چیست ؟

- الف ( قدرت تجزیه و تحلیل مسائل  
ب ( اطلاعات و معلومات اولیه  
ج ( رفاه و آسایش در زندگی  
د ( شخصیت اجتماعی

۱۳- شخصیت و اهمیت انسان بستگی دارد به ؟

- الف ( مال و ثروت او  
ب ( مقام و جایگاه اجتماعی انسان  
ج ( مردم داری انسان  
د ( اندیشه و تفکر او

۱۴- چرا لحظاتی اندیشیدن ، برتر از یک سال تا ۶۰ سال عبادت ذکر شده است ؟

الف ( هرچه موضوع مهمتر و نتیجه تفکر ، بیشتر باشد ، تفکر عبادی تر است

ب ( چون لحظه ای تفکر ، می تواند زندگی فردی را عوض کند

ج ( ۶۰ سال صحیح است

د ( ۷۰ سال صحیح است

۱۵- در شبهای قدر چه چیزی فضیلت دارد ؟

- الف ( ذکر  
ب ( فکر و بحث علمی  
ج ( هر دو  
د ( هیچکدام

۱۶- چه کسی قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را دارد ؟

الف ( کسی که اهل بحث و مباحثه است  
ب ( کسی که اطلاعات زیادی دارد

ج ( کسی که نماز زیاد می خواند  
د ( کسی که اهل تفکر است

۱۷- در تهاجم فرهنگی ، کدام نوع تفکر برای جوانان ما نافع تر است ؟

- الف ( تفکر خلاق  
ب ( تفکر ایده آلی  
ج ( تفکر عملی  
د ( تفکر انتقادی

۱۸- در نظام تربیتی مدارس ، به کدام مورد کمتر توجه می شود ؟

الف ( پرورش جسم ) ب ( سواد آموزی ) ج ( انباشت اطلاعات ) د ( تفکر

۱۹- کدام یک از موضوعات تفکر عملی نمی باشد؟

الف ( زندگی فردی ) ب ( زندگی خانوادگی ) ج ( زندگی اجتماعی ) د ( زندگی نظری

۲۰- مطالعه تاریخ گذشتگان ، چه نتایجی دارد؟

الف ( عبرت آموزی ) ب ( افزایش قدرت تفکر ) ج ( رشد عقلانیت ) د ( هر سه مورد

### بخش سوم - مهارت حل مسئله

۲۱ - تفاوت مسئله و مشکل چیست؟

الف ( مسئله ، قابل حل ولی مشکل ، بعضی اوقات غیر قابل حل است .

ب ) از نظر روانی ، مسئله بار مثبت و قابل حل دارد ولی مشکل بار منفی دارد .

ج ) تفاوتی ندارند .

د ) الف و ب

۲۲ - به فرمایش امام علی ( ع ) :

الف ) برای بعضی مسائل راه حلی نیست .

ب ) برای هر مسئله ای راه حلی هست .

ج ) هر مسئله ای مشکل نیست .

د ) هر مشکلی مسئله نیست .

۲۳ - جامع نگری در حل مسئله به چه معنی است؟

الف ) مشکل خود را با مشکلات دیگران ، با هم دیدن .

ب) مشکل خود را در ارتباط با سایر مسائل زندگی با هم در نظر بگیریم نه به تنهایی .

ج) الف و ب

د) همه مشکلات را با هم حل کنیم .

۲۴) الگوی بزرگ مثبت اندیشی کیست ؟

الف) افلاطون      ب) ارسطو      ج) حضرت یونس (ع)      د) حضرت زینب (س)

۲۵) تأثیر عوامل معنوی در حل مشکلات ، به چه میزان است ؟

الف) کمتر از عوامل مادی است .

ب) معادل یا بیشتر از عوامل مادی است .

ج) در حل مشکلات مادی تأثیری ندارد .

د) بیشتر در مشکلات معنوی مؤثر است .

۲۶) - به بیان استاد شهید مطهری ، شلاق تکامل بشر چیست ؟

الف) شرور و آفات      ب) خیرات      ج) مراحل زندگی      د) بلا

۲۷) - عدم رضایت از زندگی، چه نتیجه ای دارد ؟

الف) رشد و پیشرفت بیشتر      ب) در جا نزدن در زندگی

ج) رکود ، یأس و منفی بافی      د) هر سه مورد

۲۸) - کدام مراحل فرآیند حل مسئله، می تواند مشکل را کوچک جلوه دهد ؟

الف) انتخاب راه حل      ب) تهیه فهرست مشکلات      ج) خلق راه حل های جدید      د) هر سه

۲۹ - مرحوم امام خمینی ، مسئله ی بازار سیاه برنج در زمان دفاع مقدس را با استفاده از کدام حق شرعی حل کردند ؟

الف ) حق مالکیت دولت بر جاده ها      ب ) حق مالکیت خصوصی برنج کاران

ج ) تعزیرات دولتی      د ) تحریم و تهدید برنج کاران

### بخش چهارم - مهارت مدیریت زمان

۳۰ - وقتی مدیریت زمان داریم که در ارتباط با مسائل زندگی ، همیشه ..... .

الف ) عکس العمل نشان دهیم      ب ) در حال عمل باشیم

ج ) شاهد گذر زمان باشیم      د ) هر سه

۳۱ - از دست دادن کدام سرمایه های انسان ، ملموس و محسوس نمی باشد ؟

الف ) خانه و اموال      ب ) ایمان      ج ) آبرو و احترام      د ) زمان

۳۲ - کدام عبارت ، گویای کلام امام علی ( ع ) در مورد زمان است ؟

الف ) هر کس نتواند سوار ماشین زمان بشود ، ماشین زمان او را زیر می گیرد .

ب ) اگر زمان را مدیریت نکنی ، مدیریت می شوی .

ج ) عدم استفاده صحیح از زمان ، باعث نابودی ما می شود .

د ) هر سه

۳۳ - روال زندگی ۹۵٪ مردم که بدون برنامه زندگی می کنند را ، چه چیزهایی تعیین می کند ؟

الف ) سیر زمان      ب ) محیط      ج ) اتفاقات و عادت ها      د ) هر سه

۳۴ - کمترین کار برای برنامه ریزی زندگی چیست ؟

الف ( استفاده از برنامه ریزی الکترونیکی

ب ( استفاده از برنامه ریز مکتوب

ج ( استفاده از سائنامه های برنامه ریز

د ( نوشتن برنامه های روزانه روی کاغذ

۳۵ - افراد عاقل و حکیم .....

الف ( ابتدا به اکثریت کارها که مهم و غیر مهم هستند ، می پردازند .

ب ( ابتدا به مطالعه کارهای غیر مهم می پردازند .

ج ( ابتدا به کارهای اهم می پردازند .

د ( هر سه

۳۶ - چه کاری ، اوقات حال را ضایع می کند ؟

الف ( مشغول شدن به کارهای رفتنی

ب ( عبرت گیری از گذشته

ج ( داشتن امید به آینده

د ( مشغول شدن به امور مهم

۳۷ - هدفمندی و هدف گذاری در زندگی :

الف ( یعنی تعیین هدف و زمان بندی برای رسیدن به هدف .

ب ( از علل مهم موفقیت است .

ج ( مورد طمع شیطان است .

د ( هر سه

۳۸ - کدام مورد باعث صرفه جویی و ذخیره سازی وقت نمی شود ؟

الف ( تهیه فهرست کارها در صبح هر روز

ب) استفاده بهینه از زمان های سوخته و تعطیلات

ج) انجام کارها در بین کارهای دیگر

د) نداشتن کلید زاپاس

۳۹ - کدام عمل مخالف اصل استفاده از اوقات سوخته است؟

الف) همراه داشتن ضبط و پخش کوچک و نوارهای مفید

ب) همراه داشتن کتابی کوچک یا دفترچه یادداشت

ج) وضو داشتن برای تبدیل خواب به عبادت

د) روزنامه خواندن در گل زمان ( سر حالی )

۴۰ - کدامیک باعث بابرکت شدن عمر نمی شود؟

الف) تقوا و علم آموزی

ب) خواب صبحگاهی

ج) با وضو بودن

د) شادکرن والدین ، خانواده و مردم

۴۱ - کدام یک از موارد ذیل از دزدان وقت نمی باشد؟

الف) مدیریت و اگذاری کارها به دیگران

ب) شبکه های مجازی و تلوزیون

ج) گفتگوی غیر ضروری و پرحرفی

د) وسواس، ترس، تسویف، شک، شتابزدگی و همیشه در دسترس بودن

### بخش پنجم - مهارت ارتباطی

۴۲ - وسائل ایجاد ارتباط با افراد کدام است؟



الف ( زبان ( ب ( قلم ( ج ( رفتار ( د ( هر سه

۴۳ - کدامیک زبان رفتار نمی باشد ؟

الف ( مصافحه ( ب ( گفتگو ( ج ( طرز نشستن و راه رفتن ( د ( گریه

۴۴ - بهترین کلام ، کلام ..... است .

الف ( مؤدبانه ( ب ( گزیده ( ج ( کوتاه ( د ( با صداقت

۴۵ - هر مرتبه بوسیدن فرزند ، معادل ..... است .

الف ( کم ظرفیتی فرزند ( ب ( یک درجه در بهشت

ج ( کاهش استقلال فرزند ( د ( یک درجه اعتماد به نفس فرزند

۴۶ - در حج ، کدام عمل ، زبان رفتار نیست ؟

الف ( لبیک گفتن ( ب ( سعی بین صفا و مروه ( ج ( طواف ( د ( قربانی کردن

۴۷ - در « گریستن برای امام حسین علیه السلام » چند معنا وجود دارد ؟

الف ( ۱۲ ( ب ( ۱۵ ( ج ( ۸ ( د ( ۵

۴۸ - در جامعه ما ، ارتباطات قلمی چند درصد است ؟

الف ( ۸۰٪ ( ب ( ۵۰٪ ( ج ( ۲۰٪ ( د ( کمتر از ۱۰٪

۴۹ - نمونه نامه های مؤثر امام خمینی کدامند ؟

الف ( نامه به گورباچف ( ب ( نامه به همسرشان ( ج ( وصیت نامه ( د ( هر سه

۵۰ - آیا ارتباطات زبانی جای نامه را پر می کند ؟

الف ( نه ( ب ( نه ، مگر در مورد پدر و فرزند ( ج ( بله گاهی اوقات ( د ( بله در اکثر موارد

۵۱ - کدام عبارت غلط است ؟

الف ( ارتباطات زبانی جای نامه را پر نمی کند .

ب ( نامه ها در تاریخ می مانند .

- ج) بیش از ۶۰٪ رابطه ها و پیام ها با زبان رفتار تبادل می شود .  
 د) زبان گفتگو ، بیش از ۶۰٪ رابطه ها و پیام ها را منتقل می کند .

### بخش ششم – مهارت اقتصادی

۵۲ - کدامیک تعریف مهارت اقتصادی است ؟

- الف) داشتن قدرت بدست آوردن هر چه بیشتر منافع مادی  
 ب) داشتن فهم صحیح از دنیا و مهارت تحصیل و مصرف مشروع و معقول آن  
 ج) هنر بدست آوردن مال دنیا و مصرف آن طبق خواسته های خود  
 د) هر سه مورد

۵۳ - « ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الآخرة حسنه » نشانگر ..... .

- الف) توجه دین به آخرت است  
 ب) توجه دین به امور دنیا است  
 ج) توجه دین به امور دنیا و آخرت است  
 د) هیچکدام

۵۴ - در امور اقتصادی چه کسانی مشابه شیطان هستند؟

- الف) بیکاران  
 ب) اسراف کنندگان  
 ج) بی هنران  
 د) خسیسان

۵۵ - کدام یک هم تولید ثروت می کند و هم درمانگر است و خلاقیت ایجاد می کند؟

- الف) هنر آموزی  
 ب) تجارت  
 ج) واسطه گری  
 د) فروشگاه های مجازی

۵۶ - کدام یک به ترتیب مظهر کوثر و تکاثر هستند؟

- الف) حضرت فاطمه زهرا (س) - قارون  
 ب) حضرت خدیجه (س) - نظام سرمایه داری فعلی  
 ج) هر دو مورد  
 د) سیستم بانکی - معاویه

۵۷ - فیض کاشانی نقش پول در جامعه را به چه تشبیه می کند؟

- الف) راه در شهر  
 ب) تیر در کمان  
 ج) خون در بدن  
 د) قلب در بدن

۵۸ - کدام گردش های مالی موجب امید، رونق و رشد جامعه است؟

- الف) سپرده گذاری در بانکها  
 ب) سفرهای تفریحی  
 ج) تجارت  
 د) قرض الحسنه و مهمانی دادن

۵۹ - پرداخت نفقه متعلق به کدام گزینه است؟

الف ( صدقه واجب ) ب ( صدقه مستحب ) ج ( زکات ) د ( مهریه )

۶۰ - بافضیلت ترین و مهمترین جزء عبادت چیست ؟

الف ( شب زنده داری و نماز ) ب ( روزه ) ج ( نماز ) د ( تلاش برای کسب روزی حلال )

۶۱ - منشاء بسیاری از حقارت ها چیست ؟

الف ( فقر ) ب ( نیازمندی ) ج ( کم استعدادی ) د ( نداشتن موقعیت اجتماعی )

۶۲ - اهرم فشار دشمن بر جامعه امروزی ما چیست ؟

الف ( اقتصاد ) ب ( فساد اخلاقی ) ج ( قطعنامه ها ) د ( تحریم ها )

۶۳ - کدام مورد، مال واقعی انسان نیست ؟

الف ( آنچه خورده است ) ب ( آنچه پوشیده است )

ج ( آنچه صدقه داده است ) د ( آنچه اندوخته است و یا در اختیار دارد )

۶۴ - نقش کلیدی در مدیریت اقتصادی خانواده در دست کیست ؟

الف ( زن ) ب ( فرزند ) ج ( فامیل ) د ( مرد )

۶۵ - برای زنان، کدام کار در اسلام اهمیت بیشتری دارد ؟

الف ( کار در خانه ) ب ( کار در محیط اداری ) ج ( کار در کارخانه ) د ( کار در جامعه )

۶۶ - از نظر اقتصادی برای فرزندان چه باید کرد ؟

الف ( هدایت شغلی و حرفه ای و هنری فرزند ) ب ( فراهم کردن کلیه نیازهای فرزند )

ج ( تامین مالی فرزندان ) د ( فراهم کردن هزینه های تحصیل تا بالاترین سطوح )

۶۷ - بین کدام مورد، رابطه ای وجود ندارد ؟

الف ( اقتصاد سالم و دین ) ب ( پاک خوردن و عمل صالح )

ج ( مراقبت اقتصادی و حفاظت از دین ) د ( ثروت فراوان و رستگاری حتمی )

### بخش هفتم - مهارت مقابله ای

۶۸ - کدام گزینه نشانگر ویژگی های دوره آخرالزمان است ؟

الف ( کم بودن شبهات و مکاتب انحرافی ) ب ( فراوانی هدایتگران اصیل و امین )

ج ( رواج زندگی لذت گرا و رفاه طلب ) د ( رواج سلامت اقتصادی و رزق حلال )

۶۹ - نمونه های مهارت ( نه ) گفتن در آخرالزمان چیست ؟

الف ( زهد و تقوا ) ب ( حجاب و حیا ) ج ( قناعت و اعراض از لغو ) د ( هر سه مورد

۷۰- کدام مورد تمرین (نه) گفتن نمی باشد؟

الف ( محرمات حج ) ب ( محرمات نماز ) ج ( محرمات روزه ) د ( خوش خوراکی

۷۱- در آیه شریفه (یا ایها الذین آمنوا اصبروا و صابروا و رابطوا) به ترتیب به چند صبر و استقامت

اشاره شده است؟

الف ( صبر فردی، صبر جمعی، صبر در ارتباط با یکدیگر و انتظار فرج

ب ( صبر جمعی ، انتظار فرج ، صبر فردی

ج ( صبر فردی ، انتظار فرج ، صبر جمعی

د ( صبر در گناه ، صبر در مصیبت و صبر در واجبات

۷۲- نکوهش اکثریت در قرآن ، مارا به کدام مهارت رهنمون می کند؟

الف ( مهارت نه گفتن ) ب ( مهارت فریب نخوردن از اکثریت

ج ( مهارت مراقبت ) د ( مهارت پناه جویی

۷۳- در آخرالزمان که انسان ها از رهبری مستقیم امام زمان(عج) محروم هستند ، کدام مهارت

بعنوان جایگزین توصیه شده است؟

الف ( مهارت دعا و ذکر ) ب ( مهارت پناه جویی به قرآن

ج ( مهارت عالم محوری ) د ( مهارت فریب نخوردن از اکثریت

۷۴- در آخرالزمان به کدام دعا سفارش اکید شده است؟

الف ( دعای معرفت ) ب ( دعای غریق ) ج ( الف و ب ) د ( دعای عدیله

۷۵- بیشترین ترس و نگرانی پیامبر (ص) برای امت بعد از خود ، چه بود؟

الف ( شهوت رانی ) ب ( بی نمازی ) ج ( ترک حج و روزه ) د ( فساد اقتصادی

### بخش هشتم - مهارت تصمیم گیری

۷۶- فرد هر چه دارای قدرت تصمیم گیری بیشتری باشد ، .....

الف ( مدیریت بهتر و مؤثرتری دارد . ) ب ( در خانه و زندگی موفق تر است .

ج ( در جامعه موفق تر است . ) د ( هر سه

۷۷- حکمت یعنی :

الف ( علم داشتن ) ب ( عقل داشتن ) ج ( ترکیب کردن علم و عقل ) د ( جاهل نبودن

۷۸ - کدام تاجر از منفعت محروم می ماند؟

- الف ( تاجر ترسو      ب ( تاجر کم پول      ج ( تاجر بد اخلاق      د ( تاجر کم سواد  
۷۹ - تجربه ..... علم است .

الف ( معادل      ب ( کمتر از      ج ( بالاتر از      د ( هر سه

۸۰ - شجاعت در کدام مورد ، تأثیر چندانی ندارد؟

الف ( تربیت فرزندان      ب ( فتوی دادن      ج ( مبارزات سیاسی      د ( علم آموزی

۸۱ - ارزیابی و تحلیل کار انجام شده ، برای چیست؟

الف ( فهم نتیجه تصمیم گیری و در صورت لزوم برگشت از آن      ب ( پیش بینی نتایج

ج ( شجاعانه تصمیم گرفتن      د ( تدبیر

۸۲ - لقمه حرام ..... .

الف ( ارتباطی با تصمیم گیری های زندگی ندارد .

ب ( می تواند مسیر زندگی ما را عوض کند .

ج ( در تصمیم گیری افراد ، تأثیر چندانی ندارد .

د ( به راحتی قابل جبران است .

### بخش نهم - مهارت تأثیر ورزش در زندگی

۸۳ - در چند آیه قرآن بطور مستقیم و غیر مستقیم به فعالیت های جسمی در کنار تقویت روح اشاره شده است؟

الف ( ۱۰۰      ب ( ۲۰      ج ( ۲۰۰      د ( ۷۷

۸۴ - کدام یک از حقوق فرزندان بر گردن پدر نمی باشد؟

الف ( آموزش تیراندازی و شنا      ب ( سوادآموزی

ج ( تهیه رزق حلال برای فرزند      د ( تهیه امکانات رفاهی فرزند

۸۵ - کدام گزینه باعث ترشح آندروفین ها در خون و تقویت نشاط آدمی است؟

الف ( ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع      ب ( ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع

ج ( یک ساعت تماشای فوتبال )  
د ( یک ساعت بازی شطرنج )

۸۶ - ورزش باعث بهبود کدام مورد ذیل نمی شود ؟

الف ( آرامش کامل روحی )  
ب ( بیش فعالی کودکان )  
ج ( افسردگی بعد از زایمان )  
د ( جلوگیری از غم و اضطراب ناشی از بیکاری )

۸۷ - ورزش باعث تقویت کدام مورد ذیل می شود ؟

الف ( افزایش تحمل پذیری )  
ب ( خودکار آمدی و اراده )  
ج ( امید )  
د ( هر سه مورد )

۸۸ - کدام عبارت غلط است ؟

الف ( تربیت بدنی، پشتیبان تربیت دینی است )  
ب ( عباداتی مانند روزه ، نماز، حج و جهاد در گرو سلامت جسم هستند )  
ج ( مومن ضعیف با مومن قوی برابر است )  
د ( ورزش، جایگاه تمرین ارزش ها و عواطف فطری است )

۸۹ - کدام یک از سرمایه های اجتماعی به وسیله ورزش آشکار می شود ؟

الف ( جوانمردی و همکاری )  
ب ( ادب و انضباط )  
ج ( مشورت کردن و دوری از انزوا طلبی و گوشه گیری )  
د ( هر سه مورد )

۹۰ - در مورد فعالیت های ورزشی :

الف ( فعالیت های کاری ، همان تاثیرات ورزشی را دارد . )  
ب ( لازم است مغز به بدن دستور ورزش کردن بدهد . )  
ج ( ورزش غیر هوازی موثرتر از ورزش هوازی است . )  
د ( ورزش مقطعی معادل ورزش دائمی است . )

### بخش دهم - مهارت طب سنتی و تغذیه

۹۱ - تغذیه .....

الف ( نمی تواند آدمی را بیمار کند )  
ب ( می تواند آدمی را بیمار کند )

- ج) اگر همراه دارو باشد، نمی تواند آدمی را بیمار کند د) اگر بدون دارو باشد، نمی تواند آدمی را بیمار کند
- ۹۲ - کدام غذاها ممنوع الاجتماع نمی باشند؟
- الف) مصرف شیر با میوه  
ب) مصرف ماهی با ترشی
- ج) مصرف تخم مرغ با ماهی  
د) مصرف شیر با خرما
- ۹۳ - کدام غذا مضر نبوده و شفا بخش هم هست؟
- الف) پنیر ب) گردو ج) پنیر و گردو د) پنیر و گوجه و خیار
- ۹۴ - کدام دسته از غذاها مطلوب الاجتماع است؟
- الف) تخم مرغ و پیاز یا سبزی با غذا یا خربزه و پنیر ب) تخم مرغ و گوشت یا ماست و زنیان  
ج) ماهی و خرما یا حلیم شیر د) همه موارد
- ۹۵ - مصرف کدام موارد پسندیده است؟
- الف) گوشت گاو ب) شیر و روغن گاو ج) میوه کال د) مرکبات شب هنگام
- ۹۶ - کدام مورد، خلاف آداب غذا خوردن نمی باشد؟
- الف) خوب جویدن غذا  
ب) غذای داغ خوردن  
ج) ماست ناشتا خوردن  
د) از سر سیری خوردن
- ۹۷ - کدام مورد برای بدن مضر است؟
- الف) خربزه یا هندوانه ناشتا خوردن  
ب) عدم تخلیه قبل از خواب شب  
ج) ناهار خوردن  
د) هر سه
- ۹۸ - پرخوری چه نتایجی را می تواند داشته باشد؟
- الف) ناراحتی گوارشی ب) دیابت ج) چاقی و زشتی صورت د) همه ی موارد
- ۹۹ - به تعبیر پیامبر اکرم(ص) پیری امت به چیست؟
- الف) ناهار نخوردن  
ب) شام نخوردن  
ج) خوب نجویدن غذا  
د) خوردن روغن گاو
- ۱۰۰ - کدام نحوه غذا خوردن مفید و مطلوب است؟

- الف ( تنوع خواری )  
 ج ( در یک سفره ۲ غذا را با هم خوردن )  
 ۱۰۱- آب زیاد خوردن :
- الف ( هیچ ضرری ندارد )  
 ج ( خاصیت دارویی دارد )  
 ۱۰۲- در موقع آب خوردن کدام عمل اشتباه است ؟
- الف ( با ۳ نفس خوردن )  
 ج ( مکیده و جرعه جرعه خوردن )  
 ۱۰۳- بعد از غذای چرب :
- الف ( می توان فوراً آب خورد )  
 ج ( آب نباید بدون فاصله خورده شود )  
 ۱۰۴- در خوردن آب کدام عمل خطاست ؟
- الف ( آب ناشتا خوردن )  
 ج ( بعد از غذای شیرین یا غذای گرم آب خوردن )  
 ۱۰۵- آشامیدن آب در کدام مورد ضرری ندارد ؟
- الف ( آشامیدن آب سرد در حمام )  
 ج ( آشامیدن آب پس از مصرف میوه )  
 ب ( غذای سرد و گرم را با هم خوردن )  
 د ( اکتفا به یک غذا کردن )  
 ب ( بدن را تباه می کند )  
 د ( هر سه مورد )  
 ب ( یک سره خوردن )  
 د ( در شب نشسته آب خوردن )  
 ب ( همراه غذا می توان خورد )  
 د ( می توان کمی آب خورد )  
 ب ( آب سرد ناشتا خوردن )  
 د ( سه جرعه آشامیدن آب )  
 ب ( آشامیدن آب ولرم در حمام )  
 د ( آشامیدن آب پس از مصرف انار )

و من الله التوفيق و عليه التكلان

اداره آموزش عقیدتی سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان