

سؤال های آزمون خودخوان الکترونیکی شماره ۲ بهداشت خواب در خوابگاه

۱. بهترین بازه زمانی جهت خواب شبانه، ... ؟

الف) ۱۱ شب تا ۶ صبح

ب) ۹ شب تا ۳ بعد از نیمه شب

ج) ۹ شب تا ۵ صبح

د) ۱۰ شب تا ۶ صبح

۲. اگر گرفتار بی خوابی می شوید می توانید از ابزار های کمک کننده ، قبل از خواب استفاده نمایید.

الف) استفاده از چشم بند

ب) استفاده از دمنوش های آرامش بخش

ج) الف و ب هر دو

د) استفاده از موسیقی های آرامش بخش

۳. گزینه صحیح کدام است؟

الف) مشکلات روحی و روانی دانشجویان می تواند به صورت مستقیم روی سبک زندگی و همچنین وضعیت بهداشتی آن ها اثر گذار باشد.

ب) بین عملکرد سرپرست خوابگاه ها هنگام مواجه شدن با مشکلات بهداشتی و برخورد مسئولان امور خوابگاه ها با سبک زندگی دانشجویان در خوابگاه رابطه ای مستقیم وجود دارد.

ج) رابطه ی هر فرد با کسانی که در یک اتاق زندگی می کنند، می تواند روی بهداشت آن اتاق تاثیر گذار باشد.

د) تمامی موارد

کارشناسی مشاوره، سلامت و بهداشت امور دانشجویی پردیس آیت الله طالقانی- دانشگاه فرهنگیان استان قم