

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

ویژه خرداد ماه ۱۴۰۵ و امتحانات نوبت دوم

کاملاً بازنگری شده برای ۲۰ نهایی

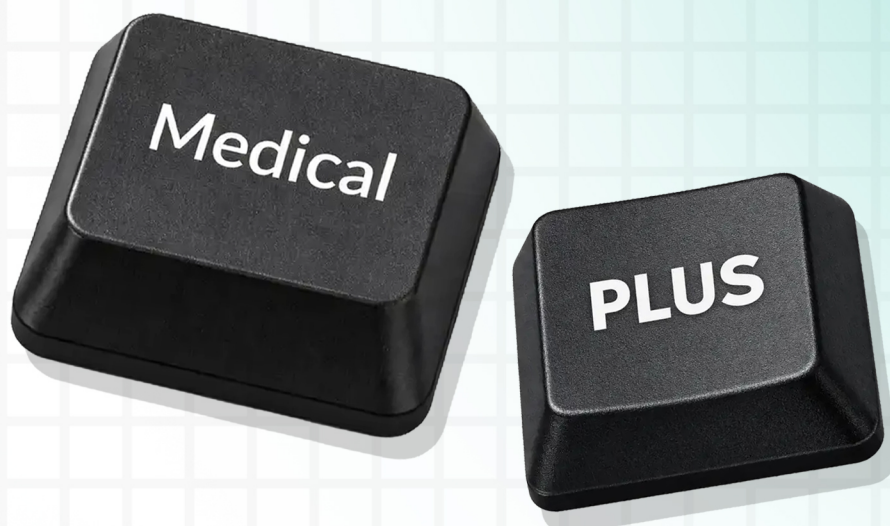
کپی = حق الناس

محصول مشترک مدیکال و کولایز



📍 @medical_stus

📍 @kolyze



اشتراک مدیکال پلاس

یک اشتراک جامع کنکوری شامل ۴ تا دوره زیر

۱ دوره 73Core

تدریس بهینه و پربازده دروس اختصاصی در کنکور با شعار فقط اصل مطلب!

۲ دوره جاده نهایی

تدریس کامل و دقیق دروس عمومی نهایی برای 20 نهایی

۳ دوره ۱۰۰ فرهنگیان

تدریس دروس کنکور فرهنگیان

۴ دوره مرور سریع نهایی و پیش نیاز عمومی

نسخه رایگان: بررسی دقیق و درسنامه محور مطالب مهم تر کتب درسی که ارزش طرح سوال بالاتری دارن!

که در دو پلن «۳ ساله» یا «تا کنکور» | با هزینه معقول | همراه با ضمانت عودت وجه و پشتیبانی دو هفته ای عرضه میشه!

سلامت و بهداشت

درس ۱

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



نکات

- اگرچه تعریف سازمان بهداشت جهانی به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است اما با توجه به دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست زیرا در یکی از مهمترین جنبه های سلامت که جنبه معنوی آن است، غفلت شده است.
- احادیث زیر نشان دهنده اهمیت سلامت در فرهنگ اسلام است:
- رسول خدا میفرمایند: ((دو نعمت در نزد مردم مجهول است سلامت و امنیت.))
- امام علی (ع) می فرمایند: ((بدانید یکی از بلاها تهی دستی است و سخت تر از آن بیماری تن است و سخت تر از آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمتها ثروت است و بهتر از آن سلامت بدن و بهتر از آن تقوای دل است.))
- قابل درک ترین بعد، سلامت سلامت جسمانی است زیرا آسان تر از ابعاد دیگر سلامت آن را میتوان مشاهده کرد.
- از نظر زیست شناسی سلامت جسمانی شامل ۲ مورد است:
- ۱. عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن. ۲. هماهنگی سلول ها و اعضای بدن با هم

درس اول : سلامت چیست (بارم نوبت اول ۱،۵ نمره)

“ش” در شماره صفحه: شکل می باشد. “ف” در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن سوال و پاسخ	سال طرح سوال
	سلامت چیست؟	
۳	الف. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. درست	خرداد ۹۸
۳	الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. درست	خرداد ۹۹
۳	الف. دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. نادرست	خرداد ۹۹ (خ)
۳	الف. تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. نادرست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳	الف. طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا، سودا، بلغم و خون می داند. نادرست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۳	الف. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - رهایی یافتن) معنی شده است.	خرداد ۹۹ (خ)
۳	پ. تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است.	خرداد ۹۹ (خ)
۳	الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ تقوای دل (سلامت روان)	خرداد ۹۹
۴	الف. با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه ی آن غفلت شده است. معنوی	خرداد ماه ۱۴۰۲
۴	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، کامل نیست؛ زیرا از جنبه آن غفلت شده است. معنوی	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۴	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی از جنبه آن غفلت شده است. معنوی	شهریور ۹۸
۴	الف. تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است. حکومت (چاپ ۱۴۰۲ دولت ها)	دی ۱۴۰۰ (خ)
۴	الف. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها دولت ها) است .	دی ۱۴۰۰
۰	الف. تامین سلامت مستلزم رعایت است. بهداشت	دی ۹۷ دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
	برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدامیک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟	
۰	الف. در حفظ و تأمین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. نادرست	شهریور ۹۸ (خ)
۰	الف. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. درست	خرداد ۹۹
۰	الف. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. درست	دی ۹۹ (خ)
۰	الف. در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است. کوتاه	دی ۹۸
۰	الف. معمولاً، مشکل تر و پرهزینه تر از پیشگیری است. درمان	دی ۱۴۰۱ (خ)
۰	الف. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ پیشگیری	شهریور ۱۴۰۰

۹۹ خرداد	الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید). ۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲. زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	۰								
ابعاد سلامت چیست؟										
شهریور ۱۴۰۱	سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. درست	۸								
شهریور ۱۴۰۰	الف. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. روان	۸- ش								
دی ۱۴۰۰	الف. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است. جسمانی	۸								
دی ۱۴۰۰ (خ)	الف. سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه های سلامت (روانی- اجتماعی) است.	۸								
خرداد ۹۸ (خ)	الف. کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پایبندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران ۴. خواب راحت و منظم	۸								
دی ۹۸	الف. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. معنوی	۸								
خرداد ۹۹	الف. “قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل” از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی ۲. جسمانی ۳. روانی ۴. معنویت	۸								
شهریور ۹۹	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید. سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و	۸								
دی ۹۹ (خ)	سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟ از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هنجاری آنها با هم نشانه سلامت جسمانی است.	۸								
خرداد ۹۹	الف. کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱. مدیریت هیجان ۲. تعهد ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی	۹								
دی ۹۹	کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. نادرست (معنوی است)	۹								
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل سلامت روانی ب. ابراز مکنونات قلبی سلامت اجتماعی	۹ و ۸								
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف. امیدواری سلامت معنوی ب. مدیریت هیجان سلامت روانی	۹ و ۸								
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	در جدول زیر عبارت هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه های آن آورده شده است. عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.	۹ و ۸								
<table><tr><th>“ستون الف”</th><th>“ستون ب”</th></tr><tr><td>الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی</td><td>۱. سلامت روانی</td></tr><tr><td>ب. قابل درک ترین بعد سلامت</td><td>۲. سلامت معنوی</td></tr><tr><td>ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</td><td>۳. سلامت جسمانی</td></tr></table>			“ستون الف”	“ستون ب”	الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی	۱. سلامت روانی	ب. قابل درک ترین بعد سلامت	۲. سلامت معنوی	ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۳. سلامت جسمانی
“ستون الف”	“ستون ب”									
الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی	۱. سلامت روانی									
ب. قابل درک ترین بعد سلامت	۲. سلامت معنوی									
ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۳. سلامت جسمانی									
الف. سلامت معنوی ب. سلامت جسمانی ج. سلامت روانی										
شهریور ۱۴۰۱	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ سلامت معنوی	۹- ش								
دی ۱۴۰۱	الف. داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی- عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.	۱۰- ف								

۹		با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید. الف. نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می باشد؟ سلامت اجتماعی	خردادماه ۱۴۰۲								
۹		الف. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند. نادرست	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)								
۱۰		الف. عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود. نادرست	شهریورماه ۱۴۰۲								
عوامل مؤثر بر سلامت											
۱۱- ف		الف. استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود. سبک زندگی	دی ۱۴۰۱								
۱۱		الف. شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می باشد؟ ۱. عوامل ژنتیکی و فردی ۲. عوامل محیطی ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ۴. سبک زندگی	شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۱- ف		الف. سن افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ ۱. عوامل محیطی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۴. سبک زندگی	خرداد ۹۹ (خ)								
۱۱- ف		الف. کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ ۱. نحوه ارتباطات ۲. الگوی خرید و مصرف ۳. امنیت ۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت	خرداد ۱۴۰۰								
۱۱- ف		الف. کدام یک از موارد زیر از نمونه های مهم ترین عامل مؤثر بر سلامت نیست؟ ۱. شغل ۲. درآمد ۳. تفریح ۴. الگوی خرید و مصرف	دی ۱۴۰۱ (خ)								
۱۱- ف		ب. «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ عوامل محیطی	خرداد ۹۹								
۱۱		دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰								
۱۱- ف		ب. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. ۱. عوامل محیطی ۱. آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ... ۲. معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...	شهریور ۱۴۰۰								
۱۱- ف		جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)	خرداد ۱۴۰۱								
<table><tr><th>«ستون الف»</th><th>«ستون ب»</th></tr><tr><td>الف. تأمین آب سالم آشامیدنی</td><td>۱. سبک زندگی</td></tr><tr><td>ب. رنگ پوست</td><td>۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td></tr><tr><td></td><td>۳. عوامل ژنتیکی و فردی</td></tr></table>				«ستون الف»	«ستون ب»	الف. تأمین آب سالم آشامیدنی	۱. سبک زندگی	ب. رنگ پوست	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳. عوامل ژنتیکی و فردی
«ستون الف»	«ستون ب»										
الف. تأمین آب سالم آشامیدنی	۱. سبک زندگی										
ب. رنگ پوست	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی										
	۳. عوامل ژنتیکی و فردی										
الف. ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ب. ۳. عوامل ژنتیکی و فردی											

۱۱	در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد عوامل مؤثر بر سلامت و نمونه‌هایی آن آورده شده است. عبارت‌هایی مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. <table border="1"> <thead> <tr> <th>“ستون الف”</th><th>“ستون ب”</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. الگوی خرید و مصرف</td><td>۱. سبک زندگی</td></tr> <tr> <td>ب. نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال</td><td>۲. دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی</td></tr> <tr> <td>ج. توزیع عادلانه خدمات سلامت</td><td>۳. عوامل محیطی</td></tr> </tbody> </table> الف. ۱. سبک زندگی ب. ۳. عوامل محیطی ج. ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی	“ستون الف”	“ستون ب”	الف. الگوی خرید و مصرف	۱. سبک زندگی	ب. نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی	ج. توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳. عوامل محیطی
“ستون الف”	“ستون ب”								
الف. الگوی خرید و مصرف	۱. سبک زندگی								
ب. نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی								
ج. توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳. عوامل محیطی								

نمونه سوالات نهایی

درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (خرداد ۱۴۰۴)

– در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمانی، بسیار کوتاه و کم هزینه است.

نادرست (علت: آموزش‌های پیشگیرانه نه درمانی!!!)

درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (دی ۱۴۰۳)

– در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

درست

درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (دی ۱۴۰۲)

در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.

نادرست

در عبارت زیر، جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. (خرداد ۱۴۰۴)

با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت می باشد.

روانی عاطفی

کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتواند در محیط‌های نامناسب، موفقیت‌های بزرگ کسب کنند؟ (خرداد ۱۴۰۳)

سرسختی (تاب‌آوری)

کدام یک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل مؤثر بر سلامت نمی باشد؟ (شهریور ۱۴۰۳)

۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی

جای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمه مناسب پر کنید. (شهریور ۱۴۰۳)

امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می باشد.

معنوی

سلامت و بهداشت

درس ۲

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



نکات

- همواره و برای همه افراد و در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت لازم دست به انتخاب های بهتری بزنند و به سبک زندگی سالم علاوه بر: (۱) حفظ سلامت (۲) ارتقای سلامت (۳) کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا بدهند.
- مهمترین بیماری های مزمن در جهان که سبک زندگی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان هستند؛ که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

درس دوم: سبک زندگی (بارم نوبت اول ۱ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
سبک زندگی	
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	الف. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. نادرست
خرداد ۹۹ (خ)	الف. سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با صورت می گیرد. موقعیت های زندگی
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	الف. سبک زندگی سالم سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.
خرداد ۹۹	الف. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (براساس مطالعات انجام شده)، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. سبک زندگی
دی ۹۷ خرداد ۱۴۰۱	الف. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. درست
شهریور ۱۴۰۱	الف. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سبک زندگی
خرداد ۹۸ (خ)	ب. کدام گزینه بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی- روانی ۴. سبک زندگی
خرداد ۹۹	ب. کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ سبک زندگی
دی ۹۹	الف. کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ۱. سبک زندگی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی
شهریور ۹۹	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.
خود مراقبتی چیست؟	
خرداد ۹۹	از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید. جسمی، روانی- عاطفی، اجتماعی و معنوی
خرداد ۹۹ (خ)	الف. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی- عاطفی، اجتماعی و معنوی است. درست
خرداد ۱۴۰۱	الف. انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است. معنوی
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، از موارد خود مراقبتی (جسمی/ روانی- عاطفی) است.
دی ۹۸	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ خود مراقبتی اجتماعی
خرداد ۹۹	ج. "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته بندی می شود؟ روانی- عاطفی
شهریور ۹۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ الف. وقت گذراندن با خانواده اجتماعی ب. انجام فرایض دینی معنوی
شهریور ۹۸	الف. خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. درست
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	الف. خود مراقبتی شامل اعمالی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. اكتسابی
شهریور ۹۸ (خ)	الف. اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ خود مراقبتی
دی ۹۹	ب. فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟ خود مراقبتی

شهریور ماه ۱۴۰۲	ب. کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟ ۱. جسمی ۲. اجتماعی ۳. روانی- عاطفی ۴. معنوی	۱۵
--------------------	--	----

گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی		
۱۵	ب. در گام اول خودمراقبتی، هدف باید واقعی و باشد. واضح - قابل اندازه‌گیری	دی ۱۴۰۱
۱۵	الف. برای خودمراقبتی، داشتن ضروری است. برنامه	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶	الف. در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.	خرداد ۹۸
۱۶	ج. حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟ ۱. هدف خود را تعیین کند. ۲. از یادآورها استفاده کند. ۳. مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. ۴. برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۶	ج. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.	خرداد ۹۹
۱۶	دو مورد از گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. ۱. هدف خود را تعیین کنیم. ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴. پیمان ببندیم. ۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶. برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷. از یادآورها استفاده کنیم. ۸. در مورد تغییر رفتار مان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰. موفقیت‌های مان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱. مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.	خرداد ۹۹
۱۶	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت‌ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید. ۱. افزایش اعتماد به نفس ۲. افزایش توانایی برای ادامه‌ی برنامه	خردادماه ۱۴۰۲

نمونه سوالات نهایی

درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (دی ۱۴۰۲)
برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

درست

سوال

پاسخ

جای خالی را با عبارت مناسب پر کنید. (خرداد ۱۴۰۳)
- مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، سالم نامیده می شود. (خرداد ۱۴۰۳)

سبک زندگی

سوال

پاسخ

سلامت و بهداشت

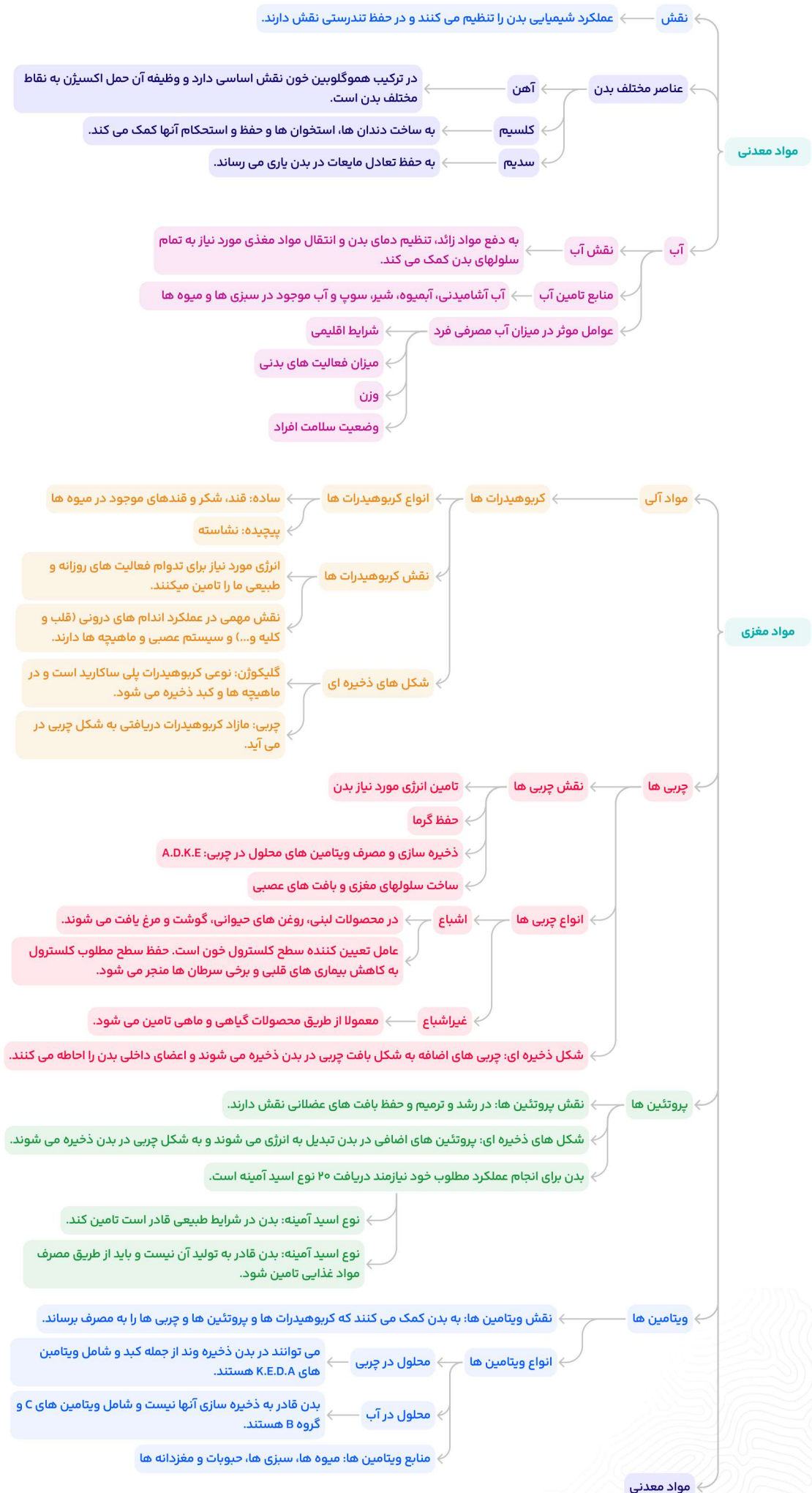
درس ۳

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



نکات

- نان به ویژه نان گندم در ایران به عنوان تامین کننده اصلی انرژی بدن مصرف میشود ولی متأسفانه بخشی از این ماده غذایی مفید به صورت ضایعات هدر میرود
- با توجه به شکل مقابل از هرم مواد غذایی مواد غذایی که در بالای هرم قرار میگیرند دارای کمترین حجم هستند یعنی افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قند و چربی) و هرچه از بالا به سمت پایین حرکت میکنیم حجم گروه های غذایی بیشتر میشود؛ یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر شود.
- برخی از افراد از جمله زنان باردار افراد مسن یا افراد دارای بیماریهای خاص ممکن است به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز نیاز داشته باشند. حتماً برای استفاده از مکمل های غذایی تجویز پزشک لازم است زیرا استفاده از مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است. مثلاً استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین ها میتواند باعث مسمومیت می شود.



درس سوم: برنامه غذایی سالم (بارم نوبت اول ۳ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن سوالات	سال طرح سوال
	مواد مغذی	
۱۹-ش	ب. فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. درست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۰	ب. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. درست	شهریور ۱۴۰۱
۲۰	الف. کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن / چربی) ذخیره می شوند.	خرداد ماه ۱۴۰۲
۲۰	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. نادرست	خرداد ۹۹
۲۰	الف. انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها - پروتئین ها) تامین می شود.	دی ۹۹ (خ)
۲۰	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می شود. گلیکوژن	خرداد ۱۴۰۰
۲۱	ب. چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ۱. ماهی ۲. گوشت ۳. مرغ ۴. محصولات لبنی	دی ۹۸
۲۱	الف. بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. درست	شهریور ۹۹
۲۱	الف. غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. نادرست	خرداد ۱۴۰۰
۲۱	الف. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. درست	شهریور ۱۴۰۰
۲۱	ب. بدن برای ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی به نیاز دارد. چربی	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۱	الف. در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها	شهریور ۹۸ (خ)
۲۱	الف. چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. نادرست	دی ۱۴۰۱
۲۱	ب. کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و ترمیم	خرداد ۱۴۰۰
۲۱	الف. کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ پروتئین های ناقص	خرداد ۹۹
۲۱	ج. پروتئین های کامل معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند. نادرست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۱	الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ چربی	خرداد ۹۹ (خ)
۲۱	ب. میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدرات است. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۲۱	ب. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. نادرست	خرداد ۹۸
۲۱	ب. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. نادرست	خرداد ۱۴۰۱
۲۱	الف. کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟	شهریور ۹۹

۱. غلات	۲. تخم مرغ	۳. مغزها	۴. خشکبار
---------	-------------------	----------	-----------

۲۱	الف. کدام منبع غذایی، پروتئین کامل نیست؟ ۱. غلات ۲. شیر ۳. تخم مرغ ۴. گوشت	دي ۹۹ (خ)
۲۱	الف. کدام يك از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ ۱. حبوبات ۲. غلات ۳. شیر ۴. خشکبار	خرداد ۱۴۰۰
۲۱	الف. کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱. تخم مرغ ۲. غلات ۳. حبوبات ۴. خشکبار	دي ۱۴۰۰
۲۱	الف. کدام يك از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول‌های مغزی ۳. مصرف ویتامین E ۴. رشد و ترمیم	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۱	ب. کدام يك از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل نیست؟ ۱. حبوبات ۲. تخم مرغ ۳. شیر ۴. گوشت	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۱	ج. کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود؟ ۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E	خرداد ۹۸ (خ)
۲۱	الف. هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. ۴	خرداد ۱۴۰۰
۲۱	پروتئین کامل را تعریف کنید. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.	خرداد ۹۹
۲۱	الف. پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند. درست	خرداد ماه ۱۴۰۲
۲۲	ب. ویتامین (A-B) در بدن ذخیره نمی‌شود.	خرداد ۹۸
۲۲	الف. ویتامین (B/E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.	خرداد ۹۹
۲۲	الف. بدن ما برای مصرف ویتامین (E-C) به چربی نیاز دارد.	دي ۹۹
۲۲	ب. بدن برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین (B/A) به چربی نیاز دارد.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۲۲	الف. ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.	شهریور ۱۴۰۰
۲۲	ب. (سدیم / کلسیم) به ساخت و استحکام استخوان‌های بدن کمک می‌کند.	دي ۱۴۰۱ (خ)
۲۲	ب. کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است؟ ۱. کلسیم ۲. سدیم ۳. آهن ۴. روی	خرداد ۹۹ (خ)
۲۲	الف. کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟ ۱. ویتامین‌های C و E ۲. ویتامین‌های گروه B و C ۳. ویتامین‌های E و K ۴. ویتامین‌های گروه B و E	خرداد ۱۴۰۱
۲۲ ۲۲ ۲۲ ۲ ۰	چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ الف. آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد. ب. سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. ج. منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. غ د. قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند. ۱. چهار ۲. سه ۳. دو ۴. يك	دي ۱۴۰۱
۲۲	کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ آهن	دي ۹۹ (خ)
۲۲	الف. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها مواجه شوند؟ چرا؟ ویتامین‌های خانواده B- بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.	دي ۹۹ (خ)
۲۲	الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟ کلسیم	خرداد ۱۴۰۰
۲۲	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد	خرداد ۹۹
۲۲	ب. پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد است. آب	دي ۱۴۰۰
۲۲		خرداد ۹۹

	خرداد ۱۴۰۱ شهریور ۱۴۰۱ خردادماه ۱۴۰۲ (خ)																	
۲۲	دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها	شهریور ۹۹																
۲۲	الف. میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد	خرداد ۱۴۰۰																
۲۲	دو نقش آب در بدن ما را بنویسید. در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد - ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می‌دهد - بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد - دفع مواد زائد از بدن - تنظیم دمای بدن - کمک به انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن	دی ۱۴۰۰ (خ)																
	با توجه به کلمه‌های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (پروتئین ناقص - کربوهیدرات‌ها - چربی - پروتئین کامل - ویتامین D - آهن - ویتامین C - سدیم) الف. عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین K است. (.....) چربی ب. از انواع پروتئین موجود در غلات و حبوبات است. (.....) پروتئین ناقص ج. در ترکیب هموگلوبین خون نقش بسیار مهمی دارد. (.....) آهن د. در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. (.....) سدیم	خرداد ۱۴۰۱ (خ)																
	از میان کلمات داده شده، برای هر یک از عبارات‌های زیر، یک کلمه مناسب انتخاب کرده و در پاسخ نامه خود بنویسید. (یک مورد اضافه است). (روی - اصل تناسب - آب - آهن - اصل تعادل) الف. در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. آهن ب. به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. آب ج. نوع غذایی که یک فرد مصرف می‌کند باید متناسب با نیازمندی‌های غذایی او باشد. اصل تناسب د. کمبود آن در نوجوانان موجب کوتاهی قد می‌شود. روی	دی ۱۴۰۱ (خ)																
	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است). <table><tr><th>"ستون الف"</th><th>"ستون ب"</th></tr><tr><td>الف. آب</td><td>۱. حمل اکسیژن در خون</td></tr><tr><td>ب. کاروتنوئید</td><td>۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان</td></tr><tr><td>ج. هموگلوبین</td><td>۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون</td></tr><tr><td>د. پروتئین</td><td>۴. کربوهیدرات‌های ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها</td></tr><tr><td>ه. چربی اشباع</td><td>۵. پیش ساز ویتامین آ</td></tr><tr><td>و. گلیکوژن</td><td>۶. پوکی استخوان</td></tr><tr><td></td><td>۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های</td></tr></table> الف. ۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان ب. ۵. پیش ساز ویتامین آ ج. ۱. حمل اکسیژن در خون د. ۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی ه. ۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون و. ۴. کربوهیدرات‌های ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. آب	۱. حمل اکسیژن در خون	ب. کاروتنوئید	۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان	ج. هموگلوبین	۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	د. پروتئین	۴. کربوهیدرات‌های ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها	ه. چربی اشباع	۵. پیش ساز ویتامین آ	و. گلیکوژن	۶. پوکی استخوان		۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های	شهریورماه ۱۴۰۲
"ستون الف"	"ستون ب"																	
الف. آب	۱. حمل اکسیژن در خون																	
ب. کاروتنوئید	۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان																	
ج. هموگلوبین	۳. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون																	
د. پروتئین	۴. کربوهیدرات‌های ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها																	
ه. چربی اشباع	۵. پیش ساز ویتامین آ																	
و. گلیکوژن	۶. پوکی استخوان																	
	۷. رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های																	
گروه‌های غذایی																		
۲۴	ب. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. درست	خرداد ۹۹																
۲۴	ب. اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه است. نان و غلات	دی ۱۴۰۰ (خ)																

۲۴	ج. طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. درست	خرداد ۱۴۰۱
۲۴	الف. بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است.	شهریورماه ۱۴۰۲
۲۴	الف. در هرم مواد غذایی، جایگاه موادی مانند قند و چربی نسبت به نان و غلات، (بالتر / پایین تر) است.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۲۴	ج. در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود. کمتر	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	الف. هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر - کمتر) می‌شود.	شهریور ۹۸
۲۴	الف. افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.	شهریور ۹۹
۲۴	الف. بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.	خرداد ۱۴۰۰
۲۴	الف. قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	الف. بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱. غلات ۲. قند ۳. حبوبات ۴. سبزی‌ها	شهریور ۱۴۰۰
۲۴	ب. طبق هرم غذایی، کدام یک از گروه‌های غذایی زیر در انسان، باید بیشتر از بقیه مصرف شود؟ ۱. شیر و لبنیات ۲. گوشت و تخم مرغ ۳. حبوبات و مغزها ۴. نان و غلات	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟ گروه نان و غلات	دی ۹۷
		
۲۴	ب. در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟ بیشتر می‌شود.	خرداد ۹۹
۲۴	ب. در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ غلات	دی ۹۹
۲۴	ب. بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ نان	دی ۹۹ (خ)
۲۴	در هرم غذایی مقابل، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ هر دو مورد را بنویسید. میوه‌ها - سبزی‌ها	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
		
اصول تغذیه سالم		
۲۶	ب. تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از است. مواد مغذی	خرداد ۹۹ (خ)
۲۶	ب. به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت، اطلاق می‌شود. نیازمندی‌های تغذیه‌ای	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۲۶	ج. برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل، تعادل و تناسب توجه می‌شود. تنوع	شهریور ۱۴۰۱
۲۶	الف. اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	خرداد ۹۹
۲۶	ح. از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.	خردادماه ۱۴۰۲
۲۶	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.	دی ۹۸



۲۶	ج. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب	خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۲۶	از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل» را تعریف کنید. اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن	شهریور ۹۹
۲۶	ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.	خرداد ۱۴۰۰
۲۶	ب. نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ اصل تناسب	خرداد ۱۴۰۰
۲۶ و ۲۷	نیازمندی‌های تغذیه‌ای چیست؟ به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۲۷	ب. نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می‌شود. فعالیت بدنی	دی ۹۸
۲۷	ب. اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می‌شود.	دی ۱۴۰۱ (خ)
عادات‌های غذایی		
۲۸	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ۱. خوردن غذای پاک و حلال ۲. شست و شوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴. به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵. پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶. پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷. لقمه کوچک برداشتن ۸. خوب جویدن غذا ۹. پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰. صرف غذا با دیگران ۱۱. پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا	خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۲۹-ف	ب. حذف برخی وعده‌ها به ویژه، از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. صبحانه	شهریور ۹۹
۲۹-ف	ب. یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به ویژه است. صبحانه	خرداد ۱۴۰۰
۲۹-ف	ج. دو مورد از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذاهای تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها		
۳۰	ب. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها، چه اقداماتی نیاز است؟ (دو مورد) الف. پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادات‌های غذایی نادرست خود ب. رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)



۳۰	الف. عدم مصرف روي به ميزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. درست	دي ۱۴۰۰
۳۰	الف. استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود. مسمومیت	خرداد ۹۹
۳۰	د. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می‌گردد؟ ۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)
۳۰	الف. کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟ ۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D	شهریور ۹۸
۳۰	هر یک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟	خرداد ۹۹

	الف. گواتر ید ب. پوکی استخوان کلسیم	
۳۰	د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ید	دي ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۳۰	هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف. پوکی استخوان کلسیم ب. کوتاهی قد در کودکان روی	خرداد ۱۴۰۰
۳۰	در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی‌های زیر چه بیماری ایجاد می‌شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید. الف. ید گواتر ب. آهن کم‌خونی	شهریور ۱۴۰۰
منابع تامین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن		
۳۱	ب. به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. درست	دي ۹۹
۳۱	ج. غنی‌ترین منبع ویتامین، روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. D یا (د)	خرداد ۱۴۰۰
۳۱	ب. ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. A. ۱ B. ۲ C. ۳ D. ۴	خرداد ۹۹
۳۱	ب. ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می‌باشد. ۱. د-آب ۲. د-چربی ۳. آ-چربی ۴. آ-آب	دي ۱۴۰۰
۳۱	ب. کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱. جگر و پیسته ۲. ماهی کلیکا و پنیر ۳. جگر و پنیر ۴. ماهی کلیکا و بستنی	خرداد ۱۴۰۱
۳۱	الف. غنی‌ترین منبع ویتامین "د" است. ۱. جلبک دریایی ۲. جگر ۳. روغن کبد ماهی ۴. اسفناج	دي ۱۴۰۰ (خ)
۳۱	ب. ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.	شهریور ۱۴۰۰
۳۱	ب. گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب هستند. ۱. آهن ۲. کلسیم ۳. روی ۴. ید	شهریور ۹۹
۳۱	ب. مهم‌ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ مواد غذایی دریایی	خرداد ۹۹ (خ)
۳۲	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟ باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.	دي ۱۴۰۰
۳۲	ب. روی موجود در (غذاهای حیوانی - مواد غذایی گیاهی) بهتر جذب می‌شود.	دي ۱۴۰۰ (خ)
۳۲	ب. جگر منبع غنی ویتامین است. (A)	دي ۹۹
۳۲	ج. میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ویتامین آ	خرداد ۱۴۰۰
۳۲	ب. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. درست	خرداد ۱۴۰۰

۳۲	ب. روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟ ۱. فندق ۲. غلات سبوس دار ۳. سبزی‌های سبز تیره ۴. قلوه	خرداد ۹۹				
۳۲	الف. در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.	خرداد ماه ۱۴۰۲				
۳۲	ب. عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود. نادرست	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)				
۳۲ و ۳۱	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	شهریور ۱۴۰۱				
<table><tr><td>“ستون الف”</td><td>“ستون ب”</td></tr><tr><td>الف. ویتامین A</td><td>۱. صدف</td></tr></table>			“ستون الف”	“ستون ب”	الف. ویتامین A	۱. صدف
“ستون الف”	“ستون ب”					
الف. ویتامین A	۱. صدف					

	<table><tr><td>ب. ید</td><td>۲. کلسیم</td></tr><tr><td>ج. کنجد</td><td>۳. میوه‌های نارنجی</td></tr></table>	ب. ید	۲. کلسیم	ج. کنجد	۳. میوه‌های نارنجی	
ب. ید	۲. کلسیم					
ج. کنجد	۳. میوه‌های نارنجی					
	الف. ۳. میوه‌های نارنجی ب. ۱. صدف ج. ۲. کلسیم					
۳۲	الف. در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.	خرداد ماه ۱۴۰۲				
۳۲	ب. عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود. نادرست	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)				

نمونه سوالات نهایی

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (خرداد ۱۴۰۴)
مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / کربوهیدرات) است
کربوهیدرات

سوال

پاسخ

در عبارت زیر، جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. (خرداد ۱۴۰۴)
یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند، است.

سوال

پاسخ سدیم

حیاتی ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. (شهریور ۱۴۰۳)

سوال

پاسخ آب

درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (خرداد ۱۴۰۴)
– در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند.

سوال

پاسخ درست

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (دی ۱۴۰۳)
بر اساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم مرغ / سبزی‌ها) کمتر است.

سوال

پاسخ سبزی‌ها

نمونه سوالات نهایی

سوال روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟ (خرداد 1403)

پاسخ ویتامین دی

سوال کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آنها می شود (خرداد 1403)

پاسخ بلوغ

جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافه است). (شهریور 1402)

ستون الف	ستون ب
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها
ه) چربی اشباع	۵) پیش ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
ز) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی	۷)

سوال

پاسخ الف) 2 / ب) 5 / ج) 1 / د) 7 / ه) 3 / و) 4 (مورد 6 اضافی است).

سوال درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (خرداد 1404)
- در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند.

پاسخ درست

سوال از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (دی 1403)
بر اساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم مرغ / سبزی ها) کمتر است.

پاسخ سبزی ها

سلامت و بهداشت

درس ۱۴

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



نکات

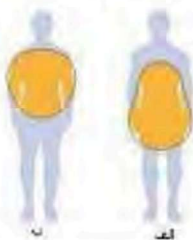
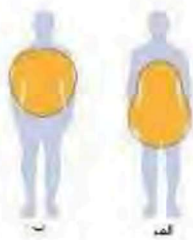
- روند چاقی در ایران مانند اکثر کشورهای جهان سیر صعودی دارد و در دهه های اخیر میزان ابتلا به چاقی در ایران به طور افزایش پیدا کرده است.
- چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی (گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش میدهد
- واحد اندازه گیری انرژی کالری است
- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۷۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است. کاهش وزن با سرعت بیش از این ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.
- داشتن وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت روان کمک هم می کند

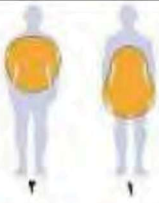
درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام (بارم نوبت اول ۲ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	مقدمه	
۳۴	ب. چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. درست	دی ۱۴۰۱
۳۴	ج. چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است. گلابی	خرداد ۹۹
۳۴	ب. چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.	شهریور ۹۹ دی ۹۹
۳۴	ب. الگوی چاقی گلابی در بین (زنان - مردان) شایع تر است.	دی ۹۹ (خ)
۳۴	ب. چاقی با الگوی سیب در بین (مردان - زنان) شایع تر است.	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰
۳۴	الف. الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ مردان	شهریور ۱۴۰۰
۵۱ و ۳۴	ب. احتمال ایجاد "وضعیت آثرین صدی" در الگوی چاقی افزایش می یابد. سیب	خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	ب. کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک/ بیماری های جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود.	شهریورماه ۱۴۰۲
۳۴	ب. هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه ای توده ای چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. نادرست	خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	ج. کم کاری تیروئید همانند اختلال در عملکرد غدد فوق کلیه، سبب بروز چاقی می شود. درست	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۳۷	ج. کدام یک از انواع الگوهای چاقی بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟ الگوی سیب	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۴	الف. کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ الگوی سیب	شهریور ۱۴۰۱
۳۴	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ب. الگوی سیب	خرداد ۹۸
۳۷ و ۳۴	در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ شکل ب	خرداد ۹۹



۳۴	الف. يك تفاوت الگوي چاقي سيب و گلابي را بنويسيد. در «الگوي چاقي سيب»، چربي هاي اضافي، بيشتر در ناحيه شكم متمرکز شده و در بين مردان شايع تر است. خطر ابتلا به بيماري هاي قلبي - عروقي بيشتر است. در «الگوي چاقي گلابي» چربي هاي اضافي بيشتر در ناحيه باسن و ران ها متمرکز شده و در بين زنان شايع تر است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۴	الف. با توجه به شكل روبرو، الگوي چاقي هريك را تعيين كنيد. ب. کدام الگو در زنان شايع تر است؟ ج. کدام الگو خطر ابتلا به بيماري هاي قلبي - عروقي را افزايش مي دهد؟ 	دي ۱۴۰۱ (خ)
عوامل چاقي		
۳۴	ج. اختلالات رواني مانند افراد را مستعد ابتلا به چاقي مي كند. افسردگي	خرداد ۹۹ (خ)
۳۴	الف. برخي داروها مثل موجب چاقي مي شوند. كورتون	دي ۹۹ (خ)
۳۴	ب. داروي يكي از عوامل ايجاد كننده چاقي مي باشد. كورتون	دي ۱۴۰۰
۳۴	ج. برخي بيماري ها مانند و كوشينگ موجب بروز چاقي مي شوند. كم كاري تيروئيد	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۴	د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقي را نام ببريد. عامل ژنتيك، عامل محيطي، عامل رواني، بيماري هاي جسمي و داروها	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۳۴	الف. دارويي را نام ببريد كه موجب چاقي مي شود. كورتون	خرداد ۱۴۰۱
۳۴	الف. كوشينگ را تعريف كنيد: اختلال عملکرد غدد فوق كليوي	شهریور ۱۴۰۱
۳۴	الف. نام يك بيماري كه موجب بروز چاقي مي شود را بنويسيد. برخي بيماري ها نظير كم كاري تيروئيد و كوشينگ (اختلال عملکرد غدد فوق كليوي) موجب بروز چاقي مي شوند.	دي ۹۸
۳۴ و ۳۵	ب. کدام يك از موارد زير نمي تواند موجب بروز چاقي شود؟ ۱. كوشينگ ۲. پر كاري تيروئيد ۳. كورتون ۴. افسردگي	دي ۱۴۰۰ (خ)
۳۵	ب. مشكلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقي باشد. درست	دي ۱۴۰۰
۳۵	الف. کدام مورد از عوامل چاقي محسوب نمي گردد؟ ۱. فعاليت بدني زياد ۲. عامل ژنتيك ۳. بيماري هاي جسمي ۴. داروها	خرداد ۹۸
۳۵	ج. التهاب كبد مربوط به کدام يك از عوارض چاقي است؟ ۱. مشكلات عضلاني - استخواني ۲. مشكلات گوارشي ۳. مشكلات غددی ۴. سيستم عصبي	دي ۹۸
۳۵	ج. کدام گزینه از عوارض چاقي نيست؟ ۱. مشكلات كليوي ۲. ديابت نوع ۲ ۳. التهاب كبد ۴. كم كاري تيروئيد	خرداد ۹۹ (خ)
۳۵	ب. عدم تحمل فعاليت بدني از مشكلات (قلبي - عروقي / عضلاني - استخواني / تنفسي) عوارض چاقي است.	خرداد ماه ۱۴۰۲
۳۵	الف. کدام يك از مشكلات عوارض چاقي با سايرين متفاوت است؟ ۱. التهاب مزمن ۲. ديابت نوع ۲ ۳. تخمدان پلي كيستيك ۴. بلوغ زودرس	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۳۵	د. بلوغ زودرس و پر خوري عصبي به ترتيب مربوط به کدام يك از عوارض چاقي مي باشد؟ ۱. مشكلات غددی - مشكلات گوارشي ۲. مشكلات گوارشي - مشكلات رواني ۳. مشكلات سيستم عصبي - مشكلات گوارشي ۴. مشكلات غددی - مشكلات رواني	شهریور ماه ۱۴۰۲
۳۵	ج. “التهاب مزمن” مربوط به کدام يك از مشكلات ناشي از چاقي است؟	خرداد ۹۹

۱. قلبی-عروقی	۲. سیستم عصبی	۳. غددی	۴. روانی	
دی ۹۹ (خ)	ب. کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟			۳۵
خرداد ۹۹	۱. اختلالات انعقاد خون ۲. دیابت نوع ۲ ۳. وقفه تنفسی در خواب ۴. تومور مغزی			۳۵
شهریور ۹۹	الف. دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ۱. مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲. مشکلات قلبی-عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳. مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران ۴. مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی ۵. مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶. مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷. مشکلات کلیوی ۸. مشکلات عضلانی- استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی			۳۵
شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی			۳۵
دی ۹۹	الف. پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ مشکلات روانی			۳۵
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف. افسردگی عامل روانی ب. کم کاری تیروئید بیماری های جسمی			۳۵
شهریور ۱۴۰۱	ب. دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی			۳۵
چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟				
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. وزن مطلوب، محدودهای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد. درست			۳۵
دی ۹۹ (خ)	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. سن-قد-جنس			۳۵
شهریور ۱۴۰۰	ب. وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.			۳۵
خرداد ۹۹	ب. روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. تعیین شاخص توده بدنی			۳۶
دی ۹۹ (خ)	ج. افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹،۹-۲۵ در وضعیت (معمولی- اضافه وزن) طبقه بندی می شوند.			۳۶
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. اگر نمایه توده بدنی فرد کمتر از ۱۸،۵ باشد وضعیت فرد (لاغر- معمولی) است.			۳۶
شهریور ۱۴۰۰ (خ)	ب. در فرمول تعیین شاخص توده بدنی (BMI)، مجذور قد بر حسب (متر - سانتی متر) به کار می رود.			۳۶
شهریور ۹۸ (خ)	ج. شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟ ۱. لاغر ۲. معمولی ۳. اضافه وزن ۴. چاقی			۳۶
دی ۱۴۰۱	ب. در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدود (۲۵ تا ۳۰) و (۳۰ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ اضافه وزن- چاقی درجه دو			۳۶
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱	ب. طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه			۳۶
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. در شرایط عادی، BMI بین «۲۹،۹-۲۵» بیانگر وضعیت (معمولی/ اضافه وزن) در فرد است.			۳۶

۳۶	الف. بر اساس جدول شاخص توده بدني، اگر فردي داراي BMI=۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. چاقی درجه ۱	شهریورماه ۱۴۰۲
چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟		

۳۷	الف. به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.	دی ۱۴۰۰
۳۷	ب. عادات‌های غذایی، یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری افراد است. الگوی غذایی	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۳۸	ج. یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی	شهریور ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱
۳۸	د. کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. زخم معده ۳. سرجالی و شادابی ۴. ضعف اعصاب	شهریور ۹۸ (خ)
۳۸	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. افت فشار خون ۳. چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴. اختلالات انعقاد خون	دی ۱۴۰۰
۳۸	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی	دی ۹۸ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۳۸	ج. یکی از عوارض جانبی کاهش وزن سریع، است. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و ...	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۸	ج. از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.	دی ۱۴۰۱
۳۸	ج. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. درست	خردادماه ۱۴۰۲
اصول کاهش وزن و تنظیم آن		
۳۸	ج. بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و بستگی دارد. فعالیت بدنی	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۳۸	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ تغذیه و فعالیت بدنی	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
۳۸	ب. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عاملی بستگی دارد؟ فعالیت بدنی	خرداد ۱۴۰۰
۳۸	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟ الف. بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد. قانون تعادل انرژی	دی ۹۷
۳۹	ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟ وزن افزایش می‌یابد.	دی ۹۹
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟ وزن افزایش می‌یابد.	شهریورماه ۱۴۰۲



دې ۱۴۰۰ دې ۱۴۰۰ (خ)	ب. طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ <u>چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.</u>	۳۹
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.	۳۹
شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ <u>زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.</u>	۳۹
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. چگونه می توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟ <u>با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی</u>	۳۹
خرداد ۱۴۰۰	ج. برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند. <u>روان</u>	۳۹-ش

نمونه سوالات نهایی

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (خرداد ۱۴۰۴)
با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی کیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی) مربوط می باشد
غددی

جدول زیر بخشی از طبقه بندی نمایه توده بدنی را نشان می دهد. آن را کامل کنید. (دی ۱۴۰۳)

BMI	وضعیت فرد
۱۸/۵ - ۲۴/۹	الف
ب	چاقی درجه ۳

الف (معمولی / ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

سلامت و بهداشت

درس ۵

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



نکات

- لکه های سیاه روی میوه ها و کپک سبز در سطح نان یا دیگر خوراکی ها هاگ هایی هستند که میتوان آنها را با چشم غیر مسلح نیز مشاهده کرد اما در حقیقت برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیستند چراکه در عمق مواد خوراکی نفوذ میکنند. بنابراین جدا کردن هاگ های رنگی از روی خوراکی که کپک هستند و مصرف باقیمانده آن از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمی کند پس مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نکنید.

تعریف: زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ و بو و طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

فساد مواد غذایی و عوامل ایجاد کننده آن

عوامل ایجاد فساد

عوامل شیمیایی

افزودنی‌ها

مواد شیمیایی داخل مواد غذایی

مواد موجود در محیط

عوامل بیولوژیکی

مانند میکروب‌ها و انگل‌ها و جوندگان و حشرات

مثلاً سوسک‌های خانگی از حشرات موذی هستند که به وسیله کرک‌ها، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند.

بهترین شیوه مبارزه با مگس و سوسک و امثال آنها

نظافت مداوم محیط

نصب در و پنجره‌های توری

سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب

دفع به موقع زباله‌ها

عوامل فیزیکی

مانند نور، حرارت، رطوبت، زمان و...

مثلاً اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوعی ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود.

عوامل مکانیکی

ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری

مثلاً در میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند.

در هنگام خرید میوه باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که له شده، لکه دار و صدمه خورده نباشد؛ سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.

بیماری‌های ناشی از غذا

علل

۱. پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط

۲. عدم دسترسی به آب سالم

۳. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی

۴. نبودن نظارت

عوارض

اسهال و استفراغ

انواع

مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی

به علت آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها و فلزات سنگین و حشره کش‌ها بروز می‌کند.

بیماری‌های غذایی

ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار مانند: کرم کدو در گوشت گاو

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی (بارم نوبت اول ۱،۵ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
تعریف بهداشت مواد غذایی		
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل (فرآوری / مصرف) ایجاد می شود.	۴۱
اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی		
خرداد ۹۹	از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید. <u>۱. پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر</u> <u>۲. نداشتن زیور آلات</u> <u>۳. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه</u> <u>۴. گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان</u> <u>۵. شست شوی صحیح دست ها قبل از کار</u> <u>۶. کوتاه نگه داشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی</u>	۴۱
شهریورماه ۱۴۰۲	الف. دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. <u>محیط</u>	۴۲
شهریور ۹۸ (خ)	ب. از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. <u>درست</u>	۴۱
دی ۹۷	ب. برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. <u>کارت بهداشت</u>	۴۱
خرداد ۹۹ (خ)	د. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ <u>۱. رعایت بهداشت محیط</u> <u>۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف</u> <u>۳. رعایت بهداشت فردی</u> <u>۴. رعایت بهداشت در مرحله طبخ</u>	۴۱
شهریور ۱۴۰۱	الف. کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست؟ <u>۱. گذاشتن پوشش بر روی زخم دست</u> <u>۲. نداشتن زیور آلات</u> <u>۳. پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا</u> <u>۴. پوشاندن موی سر</u>	۴۱
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. کدام یک از نکات رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف است؟ <u>۱. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</u> <u>۲. نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد</u> <u>۳. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار</u> <u>۴. تهیه آب سالم و کافی</u>	۴۲
خرداد ۱۴۰۱	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ <u>زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.</u>	۴۲
خرداد ۹۹	د. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. <u>۷۰</u>	۴۲
شهریور ۱۴۰۱	ب. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰ - ۷۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	۴۲
خردادماه ۱۴۰۲	د. منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی-گراد می باشد.	۴۲
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	با توجه به بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید. <u>تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</u> <u>= پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</u>	۴۲
فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟		

خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی در هنگام کشاورزی از عوامل شیمیایی فساد در مواد غذایی است. درست	۴۳										
خرداد ۹۹	ب. زمانی که يك ماده غذایی از نظر رنگ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. یو	۴۳										
دی ۹۹ (خ)	ج. کدام يك از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ ۱. جوندگان ۲. افزودنی‌ها ۳. رطوبت ۴. ضربه دیدن	۴۳										
خرداد ۹۹ (خ)	چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ ویژگی کافی است. زمانی که يك ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد.	۴۳										
دی ۹۹	ب. از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید. عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی	۴۳										
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	هر يك از موارد زیر مربوط به کدام يك از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف. افزودنی‌های مواد غذایی شیمیایی ب. رطوبت فیزیکی	۴۳ و ۴۴										
دی ۱۴۰۱	هر يك از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف. استفاده غیر مجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت شیمیایی ب. سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب بیولوژیکی ج. نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال فیزیکی	۴۳ و ۴۴										
شهریور ۹۸ (خ)	الف. نور و زمان از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.	۴۴										
خرداد ۹۹	ب. رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی/ فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.	۴۴										
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. حرارت، مربوط به کدام يك از عوامل فساد مواد غذایی است؟ عوامل فیزیکی	۴۴										
خرداد ماه ۱۴۰۲	الف. نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ ۱. مکانیکی ۲. فیزیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی	۴۴										
شهریور ماه ۱۴۰۲	ب. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های می‌باشد. غذازاد	۴۵										
خرداد ماه ۱۴۰۲	ب. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند. نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه	۴۵										
خرداد ۹۹	ب. ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می‌شود.	۴۵										
دی ۹۷	الف. ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. ۱. مکانیکی ۲. فیزیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی	۴۵										
شهریور ۱۴۰۱	ج. از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. نادرست	۴۵										
دی ۹۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر يك از موارد ستون “الف” با یکی از موارد ستون “ب” ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۴۳ تا ۴۵										
<table><tr><td>“ستون الف”</td><td>“ستون ب”</td></tr><tr><td>الف. شیمیایی ۴</td><td>۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی</td></tr><tr><td>ب. بیولوژیکی ۱</td><td>۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت</td></tr><tr><td>ج. مکانیکی ۲</td><td>۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td></tr><tr><td>د. فیزیکی ۳</td><td>۴. استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت</td></tr></table>			“ستون الف”	“ستون ب”	الف. شیمیایی ۴	۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی	ب. بیولوژیکی ۱	۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت	ج. مکانیکی ۲	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د. فیزیکی ۳	۴. استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت
“ستون الف”	“ستون ب”											
الف. شیمیایی ۴	۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی											
ب. بیولوژیکی ۱	۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت											
ج. مکانیکی ۲	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
د. فیزیکی ۳	۴. استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت											
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱	الف. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند.	۴۵										

بیماری‌های ناشی از غذا		
۴۵-ف	د. یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است. مسمومیت غذایی	دی ۱۴۰۱
۴۵	یک مورد از علل بیماری‌های غذازاد (بیماری‌های ناشی از غذا) را بنویسید. پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۴۵	الف. بیماری‌های غذازاد بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند).	شهریور ۹۸ شهریور ۹۹
۴۶	دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید. آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها	خرداد ۹۹
۴۶	مسمومیت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می‌شوند؟ دو مورد را بنویسید. مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.	دی ۹۹ (خ)
۴۶	ج. عفونت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت‌کش / کرم کدو) ایجاد می‌شود.	شهریور ماه ۱۴۰۲
۴۶	ج. وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.	خرداد ماه ۱۴۰۲
توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی		
۴۶	د. برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. نادرست	خرداد ۱۴۰۱

نمونه سوالات نهایی

در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (خرداد 1404)

الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟

ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟

الف) تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد.

ب) 70 درجه سانتی گراد

جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. (دی 1403)

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید،، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.

فرآوری

دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است. (دی و شهریور 1402)

محیط

نصب در و پنجره‌های توری برای مبارزه با کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟ (خرداد 1404)

1) شیمیایی 2) بیولوژیکی 3) فیزیکی 4) مکانیکی

در عبارت زیر، جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. (خرداد 1404)

تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذازاد، متناسب با مصرف کننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد.

مقاومت

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (خرداد 1403)

آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود.

عفونت

نمونه سوالات نهایی

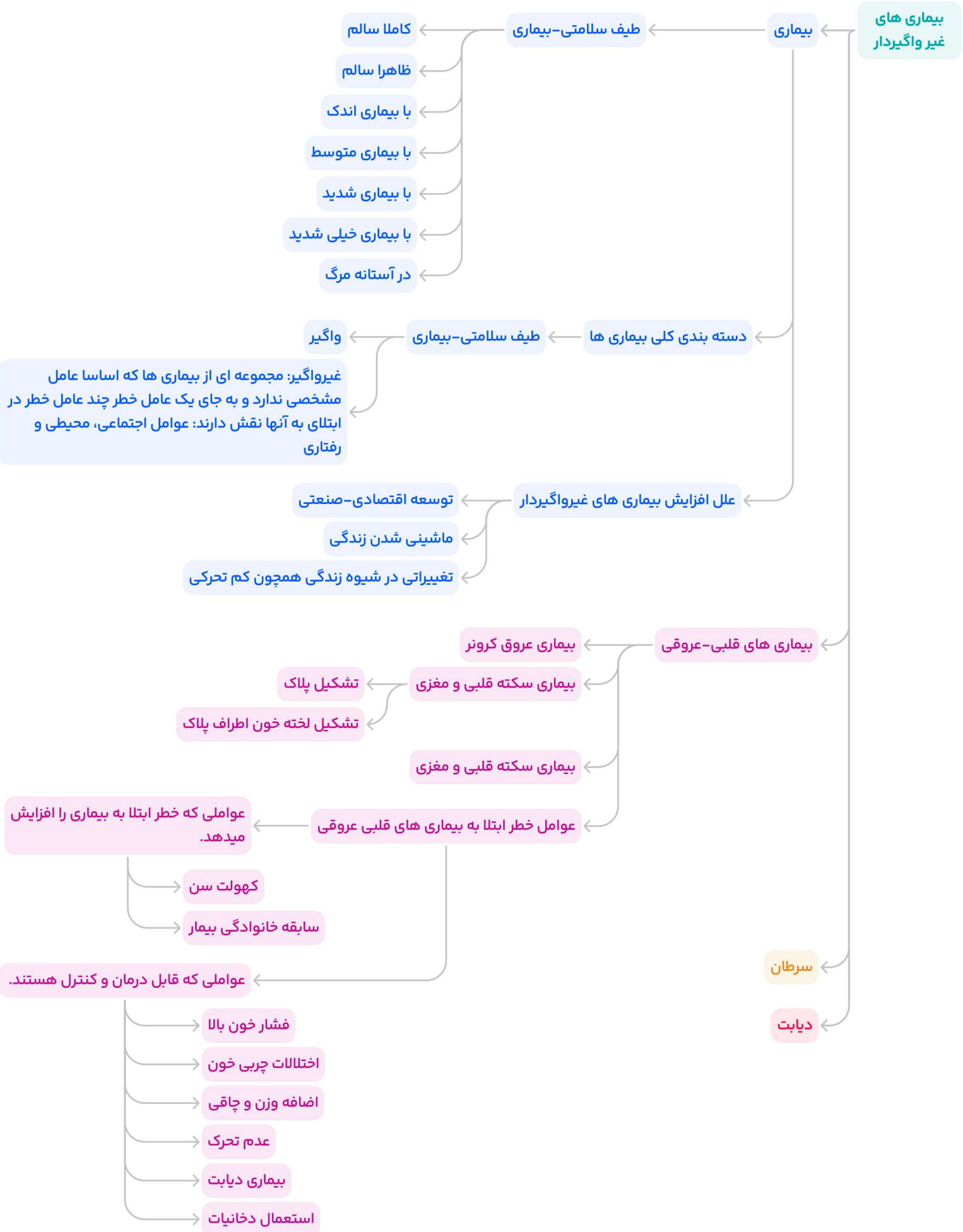
سوال عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود(شهریور 1402)
پاسخ آفت کش

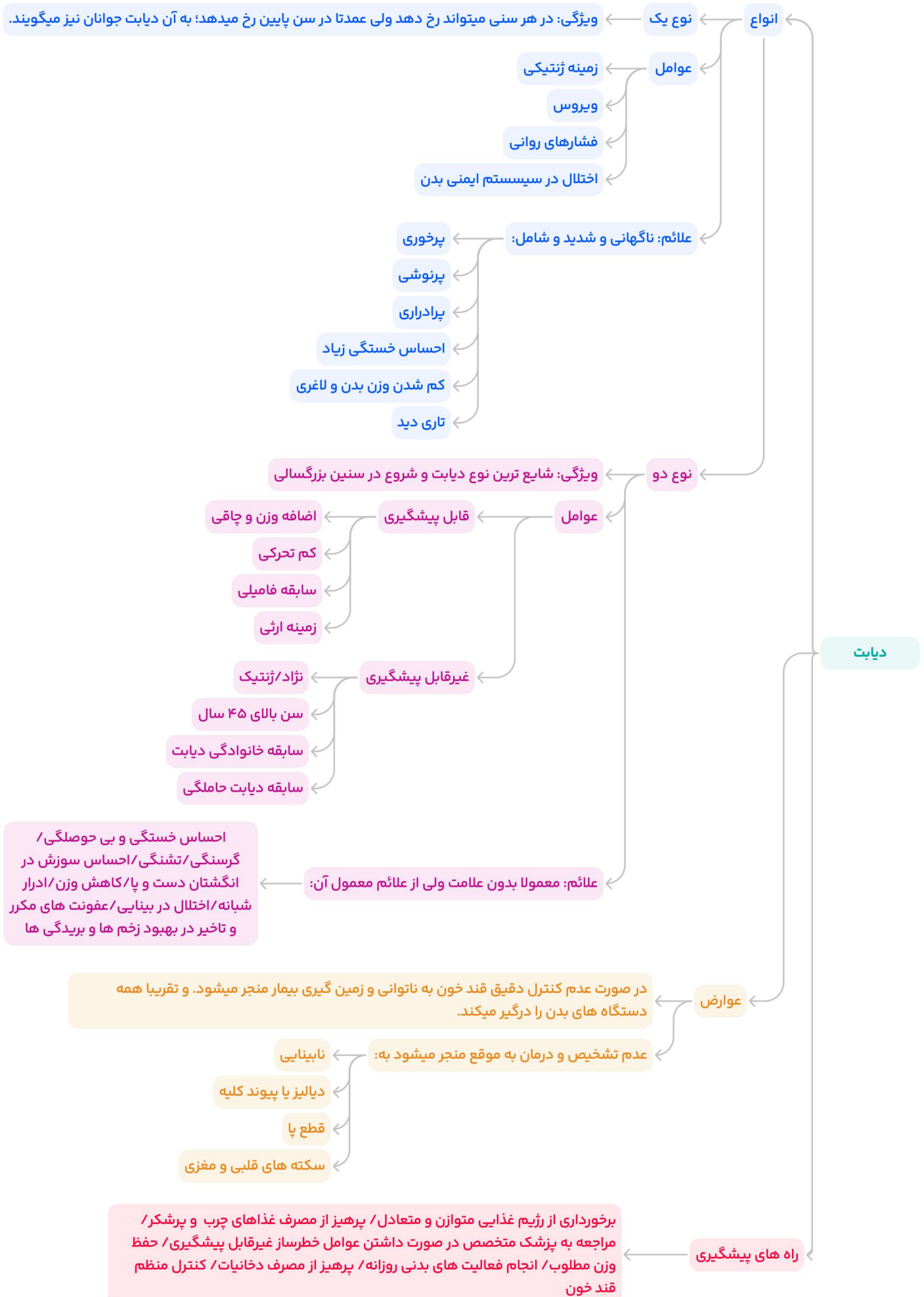
سوال گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های می باشد.(شهریور 1402)
پاسخ غذازاد

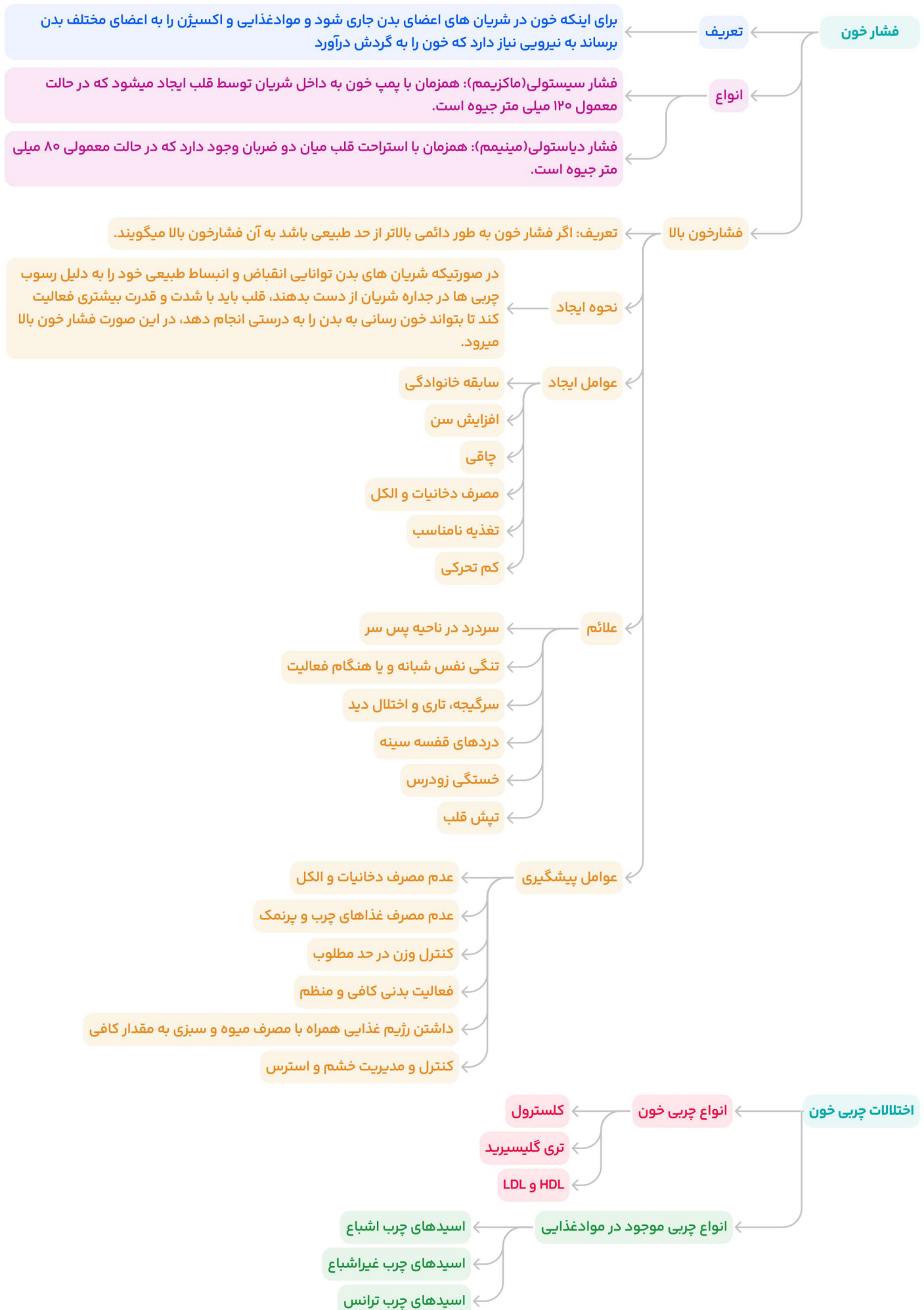
سلامت و بهداشت

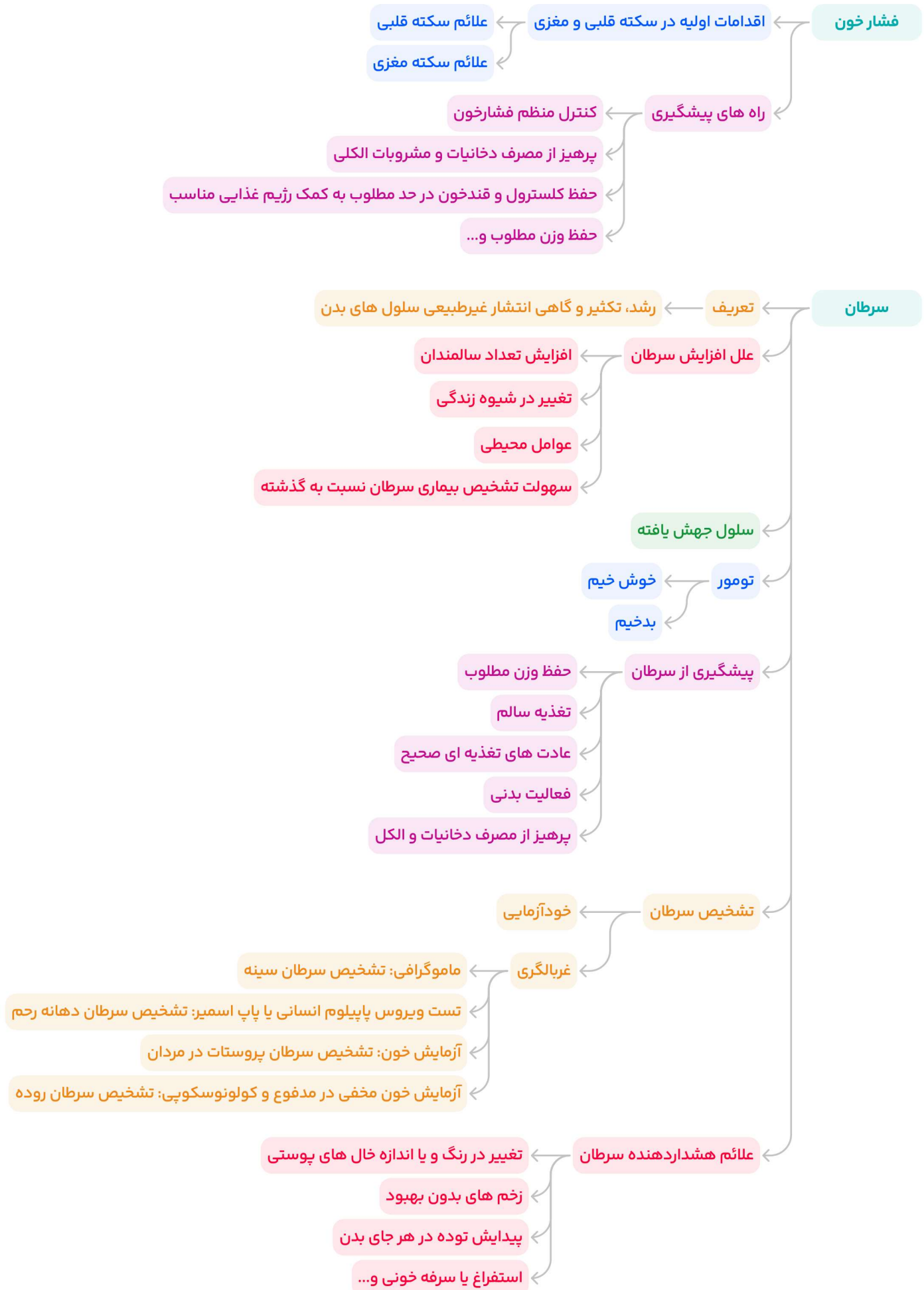
درس ۶

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی









خلاصه درس

تعریف بیماری: به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق میشود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند

نکته: به طور کلی بیماریها به دو دسته واگیر و غیر واگیر تقسیم میشوند

نکته: انسداد رگهای خون رسان به عضله قلب (کرونر)، بیشترین عامل مرگومیر به دلیل بیماریهای قلبی به حساب می آید.

نکته: اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح کلسترول و بال رفتن احتمال بیماریهای قلبی عروقی میشوند.

نکته: فشارخون بالال یکی از شایعترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است. نکته: فشارخون معمولی $120/80$ میلیمتر جیوه است. فشار

سیستولی (ماکزیمم) 120 میلیمتر جیوه است. فشار دیاستولی (مینیمم) نیز 80 میلیمتر جیوه است.

نکته: بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد ساخته میشود

در مورد بیماری های غیرواگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. (خرداد 1404)

الف) علاوه بر احساس فشار آزار دهنده در وسط قفسه سینه، مهمترین علامت بالینی در سکتة قلبی چیست؟ (دومورد)

ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تاثیر میگذارد؟

سوال

الف) سنگینی یا درد

ب) جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای سالم می گیرند.

جواب

از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

چربی(ال دی ال/تری گلیسرید/اچ دی ال) باعث میشود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود. (خرداد 1404)

سوال

اچ دی ال

جواب

درس ششم: بیماری‌های غیر واگیر (بارم نوبت اول ۴ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می‌باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می‌باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می‌باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	مقدمه	
۴۹	ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر- غیرواگیر) است.	خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱
۴۹	الف. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟ بیماری‌های غیرواگیر	خرداد ۹۸
۴۹	ب. بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار و عفونی است. نادرست	شهریورماه ۱۴۰۲
۴۹	ج. به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه‌ی مرگ» تعریف می‌کنند. چون بیماری درج‌ات مختلفی دارد.	خردادماه ۱۴۰۲
۵۰	ج. همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی باشند. درست	شهریورماه ۱۴۰۲
۵۰	ج. به مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی ندارند بیماری‌های می‌گویند. غیرواگیر	دی ۱۴۰۱ (خ)
	بیماری‌های قلبی- عروقی	
۵۱	ج. به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می‌شود. نادرست	دی ۱۴۰۱
۵۱	د. به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد (ایسکمی قلبی - آثرین صدري) می‌گویند.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۵۱	الف. ایسکمی قلب حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند.	خرداد ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱
۵۱	الف. حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آثرین صدري) می‌شود، چه نام دارد؟ ایسکمی قلب	خرداد ۹۹
۵۱	در ارتباط با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. عارضه قلبی ترسیدن خون کافی به عضله قلب چه نامیده می‌شود؟ ایسکمی قلب	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
	عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی	
۵۲	د. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ ۱. فشار خون بالا ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات	دی ۹۸
۵۲	الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ فشار خون بالا و اختلالات چربی خون	شهریور ۹۹
۵۲	الف. مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بنویسید. فشار خون بالا- اختلالات چربی خون	دی ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ (خ)
۵۲	الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بنویسید. کمولیت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات	خرداد ۱۴۰۰
۵۳	ه. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ۳. فشار خون بالا ۴. سرطان	خرداد ۹۹ (خ)
۵۳	الف. گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. درست	خرداد ۱۴۰۰
۵۳	الف. نیرویی که خون را در شریان‌های اعضای بدن به گردش درآورد، نامیده می‌شود. فشار خون	شهریور ۹۸ (خ)

۵۳	د. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، می‌باشد. فشار خون بالا	شهریور ۱۴۰۱
----	--	-------------

۵۳	ب. از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود. فشار خون بالا	دی ۹۷
۵۳	الف. از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می‌کنند؟ فشار خون بالا	خرداد ۹۹
۵۳	ب. چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ زیرا علامتی ندارد.	دی ۱۴۰۰
۵۳	الف. فشار خون به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش در آورد، فشار خون می‌گویند.	خرداد ۱۴۰۱
۵۳	ب. فشار خون چیست؟ برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می‌شود.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۵۳	الف. امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ چرا؟ فشار خون بالا- زیرا علامتی ندارد.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۵۳	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟ الف. فشار سیستولی (ماکزیمم) همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.	شهریورماه ۱۴۰۲
۵۴	الف. از عوامل خطر زمینه ساز بیماری‌های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. سابقه خانوادگی - سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تحرکی	دی ۹۹
۶۴	د. دیابت نوع ۱ و ۲ را بر اساس میزان تولید انسولین مقایسه کنید. در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. در دیابت نوع دو، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۵۵	الف. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. درست	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)
۵۵	ج. میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است. ۵	خرداد ۱۴۰۱
۵۵	ب. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۰
۵۶	ب. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. نادرست	شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۵۶	د. سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.	دی ۹۹
۵۶	ب. تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟ ۱. تری گلیسرید ۲. اسیدهای چرب اشباع ۳. LDL ۴. HDL	شهریور ۱۴۰۱
۵۶	ج. این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. HDL	دی ۹۷
۵۶	چرا HDL را کلسترول خوب می‌دانند؟ این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.	خرداد ۹۸ (خ)
۵۶	ب. افزایش کدام یک از چربی‌های زیر با خطر بیماری‌های قلبی - عروقی رابطه عکس دارد؟ LDL ۱. HDL ۲. ۳. کلسترول ۴. تری گلیسرید	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۵۷	الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.	خرداد ۹۸
۵۷	ج. اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند. نادرست	دی ۱۴۰۰
۵۷	ب. اسیدهای چرب غیر اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی می‌شوند. نادرست	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۵۷	ج. در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تامین می‌شود. چربی‌ها	دی ۹۹

۵۷	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟ رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی	خرداد ۹۹
۵۷	ب. چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.	خرداد ۹۹
۵۷	اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL خون مقایسه کنید. اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح LDL خون و اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش سطح LDL می شوند.	خرداد ۹۹ (خ)
۵۷	ب. اسیدهای چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و وجود دارد.	خرداد ۱۴۰۰
۵۷	ب. چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۵۸	د. اگر درد قفسه سینه، به شانه ها و فک پایین انتشار داشته باشد، خطر سکته قلبی جدی است. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۵۸	ب. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود. کاهش	شهریور ۱۴۰۰
۵۸	ج. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می شود.	خرداد ۹۹
۵۸	الف. کدام مورد اثر اسیدهای چرب ترانس را بر LDL و HDL نشان می دهد؟ ۱. افزایش - کاهش ۲. کاهش - افزایش ۳. کاهش - کاهش ۴. افزایش - افزایش	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
اقدامات اولیه در سکته قلبی و سکته مغزی		
۵۹	ج. سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. نادرست	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۰
۵۹	ج. در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. ۳ ساعت	خرداد ۹۹
۵۹	ج. سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته هستند. مغزی	شهریور ۹۹
۵۹	الف. کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱. عرق سرد ۲. از دست دادن تکلم ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست	دی ۹۹
۵۹	الف. در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟ رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت	شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۰
۵۹	از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید. سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم	خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۱ (خ)
۵۹	ج. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ حدود ۳ ساعت	دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۵۹	ب. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است. زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.	خرداد ۱۴۰۱
۵۹	ب. هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم سکته قلبی در افراد، انجام چه اقداماتی ضروری است؟ (یک مورد) از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را کمی باز کنید. بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۵۹	الف. درد در وسط سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد، مهم ترین علامت بالینی کدام بیماری است؟ سکته قلبی	دی ۱۴۰۱ (خ)
۵۹	مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکته قلبی در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود.	خرداد ماه ۱۴۰۲

	۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود ۴. لباس های تنگ او را کمی باز کنید. الف. ۳. ب. ۱. ج. ۴. د. ۲.	
۶۰	د. یکی از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است. درست	شهریورماه ۱۴۰۲
بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟		
۶۱	ج. رشد، تکثیر و انتشار غیرطبیعی سلول های بدن بیانگر کدام بیماری غیرواگیر است؟ سرطان	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۶۱	د. اگر سلول های تومور، رشد کنند و تقسیم شوند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند، تومور محسوب می شود. بدخیم	دی ۱۴۰۰ (خ)
۶۱	ج. سلول جهش یافته تقسیم شده و تعداد آن زیاد می شود تا جایی که همان یک سلول به توده های از سلول ها که نامیده می شود، تبدیل می گردد. تومور	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۶۱	د. وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم- بدخیم) محسوب می شود.	دی ۱۴۰۰
۶۱	الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند.	دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۶۱	ج. سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی غیر طبیعی سلول های بدن است. انتشار	شهریورماه ۱۴۰۲
۶۱	ه. در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۳/۲/۴) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند.	خردادماه ۱۴۰۲
پیشگیری از سرطان		
۶۲	ج. از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. درست	خرداد ۹۹
۶۲	ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد. سرطان سینه	دی ۹۸
۶۲	ج. برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می شود. پاپ اسمیر	دی ۱۴۰۰
۶۲	د. تشخیص به موقع سرطان با انجام خودآزمایی و صورت می پذیرد. غربالگری	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۶۲	ب. برای تشخیص سرطان (روده - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.	شهریور ۹۸ (خ)
۶۲	ج. از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می شود.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۶۲	ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. کولونوسکوپی ۲. آزمایش خون ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر	خرداد ۹۹
۶۲	ج. برای تشخیص سرطان پروستات در مردان از آزمایش غربالگری استفاده می شود. ۱. آزمایش خون ۲. آزمایش خون مخفی ۳. آزمایش کولونوسکوپی ۴. پاپ اسمیر	دی ۱۴۰۰ (خ)
۶۲	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. ۱. آزمایش خون منفی در مدفوع ۲. کولونوسکوپی	دی ۹۷
۶۲	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف. کولونوسکوپی سرطان روده ب. ماموگرافی سرطان سینه	شهریور ۹۹
۶۲	ب. از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ سرطان روده	دی ۹۹
۶۲	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف. کولونوسکوپی سرطان روده ب. پاپ اسمیر سرطان دهانه رحم	خرداد ۱۴۰۰
۶۲	ب. از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ سرطان دهانه رحم	شهریور ۱۴۰۰
۶۲	الف. تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.	شهریور ۱۴۰۱

۶۲	دې ۱۴۰۱	براي تشخيص هر يك از انواع سرطان هاي زير، کدام روش غربالگري استفاده مي شود؟ الف. سرطان روده کولونوسكوپي يا آزمایش خون مدفوع
۶۲	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. سرطان سينه ماموگرافي ج. سرطان پروستات آزمایش خون
۶۳	شهریور ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	ج. با توجه به مطالب کتاب درسي، کدام روش تشخيصي سرطان، به طور اختصاصي در مردان مورد استفاده قرار مي گيرد؟ ۱. ماموگرافي ۲. پاپ اسمیر ۳. آزمایش خون ۴. کولونوسكوپي
۶۳	خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	الف. سه مورد از علايم هشدار دهنده سرطان را بنويسيد. ۱. ابتلاي اقوام درجه يك به بيماري سرطان ۲. تغيير در خال پوستي ۳. زخم هاي بدون بهبود ۴. پيدایش توده در هر جاي بدن ۵. سرفه يا گرفتگي طولاني مدت صدا ۶. اختلال بلع يا سوء هاضمه طولاني ۷. استفراغ يا سرفه خوني ۸. اسهال يا يبوست طولاني ۹. خونريزي غير طبيعي در ادرار و مدفوع ۱۰. خونريزي غير طبيعي از واژن و نوک سينه ۱۱. بي اشتهايي يا کاهش وزن بي دليل
۶۳	خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	ج. دو مورد از گام هاي موثر در پيشگيري از سرطان را بنويسيد. ۱. جدي گرفتن نشانه هاي هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک ۲. پرهيز از مصرف سيگار و قليان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها ۳. استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب براي محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴. خوردن روزانه ۵ وعده ميوه و سبزي ۵. کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ۶. کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷. حداقل ۲۰ دقيقه پياده روي تند روزانه ۸. پرهيز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹. شناسايي آلاينده هاي سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ۱۰. مهربان بودن با خود، ديگران و محيط زيست
ديابت چيست و علل ابتلا به اين بيماري کدامند؟		
۶۴	شهریور ۹۹	ج. در ديابت نوع يك، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به توليد انسولين نيست. درست
۶۴	دې ۹۹	ج. ديابت نوع يك، شايع ترين نوع ديابت است. نادرست
۶۴	خرداد ۹۸	ج. در ديابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به توليد انسولين کافي نيست يا بدن به انسولين مقاومت نشان مي دهد.
۶۴	دې ۹۸	ب. کدام ديابت به نام ديابت جوانان نيز ناميده مي شود؟ ديابت نوع يك
۶۴	خرداد ۹۹	د. ديابت جوانان بر اثر چه عوامل ايجاد مي شود؟ (دو مورد) عوامل مانندی: زمينه ژنتيكي، ويروس، فشارهاي رواني و اختلال در سيستم ايمني بدن
۶۴	دې ۹۹ (خ)	ج. کدام ديابت به نام ديابت جوانان نيز ناميده مي شود؟ ديابت نوع يك
۶۴	خرداد ۱۴۰۰	هر يك از موارد زير مربوط به کدام نوع ديابت (نوع يك يا نوع دو) مي باشد؟ الف. بدن به انسولين مقاومت نشان مي دهد. نوع ۲ ب. در اثر اختلال در سيستم ايمني ايجاد مي شود. نوع ۱
۶۴	شهریور ۱۴۰۰	د. سه مورد از عوامل خطر ساز ديابت نوع ۲ را بنويسيد. کليسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحريک، سابقه ديابت حاملگي، نژاد/ژنتيک، سن بالاي ۴۵ سال، سابقه خانوادگي ديابت
۶۴	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. دو مورد از عوامل ايجاد کننده ديابت نوع يك را نام ببريد. زمينه ژنتيكي، ويروس، فشارهاي رواني و اختلال در سيستم ايمني بدن

۶۴	ج. هریک از موارد زیر به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) مربوط است؟ ۱. بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. نوع دو ۲. عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود. نوع یک	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۶۴	با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید. ب. کدام شکل نشان دهنده دیابت نوع یک می‌باشد؟ شکل ۲	خردادماه ۱۴۰۲
۶۵	برای هریک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف. عوامل قابل پیشگیری کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا ب. عوامل غیر قابل پیشگیری نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت	خرداد ۱۴۰۰
۶۵	ج. در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. درست	خرداد ۱۴۰۰
۶۵	الف. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری است. دیابت	خرداد ۹۸ (خ)
۶۶	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. کدام نوع دیابت عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود؟ دیابت نوع یک ب. کدام یک از انواع دیابت، در اثر عواملی مثل اضافه وزن و کم تحرکی بروز می‌کند؟ دیابت نوع دو ج. علائم کدام نوع دیابت، معمولاً به صورت ناگهانی شروع شده و شامل پرخوری و پرادراری است؟ دیابت نوع یک د. تاخیر در بهبود زخم‌ها، از نشانه‌های کدام نوع دیابت است؟ دیابت نوع دو	دی ۱۴۰۱ (خ)
علائم و نشانه‌های دیابت		
۶۶	ب. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. درست	شهریور ۹۸
۶۶	ج. در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟ بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.	دی ۹۸
۶۶	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا نوع ۲ ب. پرنوشی و پرادراری نوع ۱	خرداد ۹۹
۶۶	ج. بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟ دیابت نوع دو	دی ۹۹ (خ)
۶۶	د. یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید. پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید	دی ۱۴۰۰
۶۶	ج. پرنوشی و پرادراری از علائم کدام دیابت است؟ دیابت نوع یک	دی ۱۴۰۰ (خ)
عوارض دیابت		
۶۶	ج. کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱. اختلال در جریان خون در دست و پا ۲. نابینایی یا کم بینایی ۳. استفراغ یا سرفه خونی ۴. نارسایی کلیه	خرداد ۱۴۰۱
۶۶	گام‌های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (دو مورد کافی است) ۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت‌های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون	خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۹۹
۶۶	ب. عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ دیابت	شهریورماه ۱۴۰۲

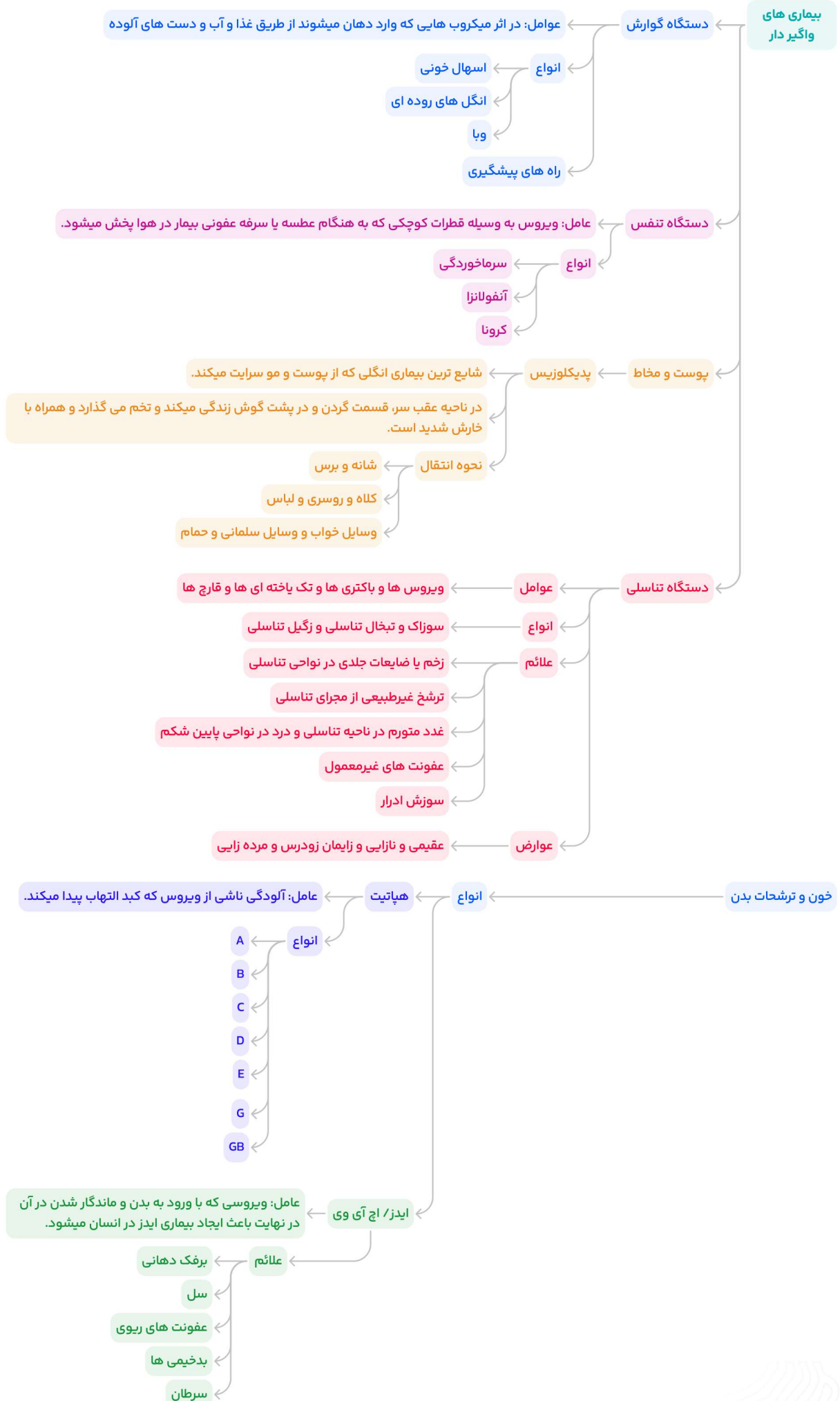
۶۷	ه. در بیماری آنفلوآنزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند. نادریست	شهریورماه ۱۴۰۲																		
۶۸- ۷۱- ۶۵- - ۶۷ ۶۳	جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر يك از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه‌ی پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است.) <table><tr><th>ستون الف "</th><th>"ستون ب"</th></tr><tr><td>الف. کرونا</td><td>۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.</td></tr><tr><td>ب. هپاتیت</td><td>۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.</td></tr><tr><td>ج. دیابت نوع دو</td><td>۳. مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.</td></tr><tr><td>د. زگیل تناسلی</td><td>۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.</td></tr><tr><td>ه. انگل‌های رودهای</td><td>۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.</td></tr><tr><td>و. سرطان</td><td>۶. بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td></tr><tr><td></td><td>۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.</td></tr><tr><td></td><td>۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.</td></tr></table>	ستون الف "	"ستون ب"	الف. کرونا	۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	ب. هپاتیت	۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.	ج. دیابت نوع دو	۳. مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.	د. زگیل تناسلی	۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.	ه. انگل‌های رودهای	۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.	و. سرطان	۶. بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.		۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.		۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.	خردادماه ۱۴۰۲
ستون الف "	"ستون ب"																			
الف. کرونا	۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.																			
ب. هپاتیت	۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.																			
ج. دیابت نوع دو	۳. مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.																			
د. زگیل تناسلی	۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.																			
ه. انگل‌های رودهای	۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.																			
و. سرطان	۶. بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.																			
	۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.																			
	۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.																			

	الف. ۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند. ب. ۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند. ج. ۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است د. ۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد. ه. ۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود و. ۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.	
--	---	--

سلامت و بهداشت

درس ۷

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



درس هفتم: بیماری‌های واگیر (بارم نوبت اول **۳ نمره**)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می‌باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می‌باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می‌باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه										
مقدمه												
دي ۱۴۰۰ (خ)	ه. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، تعدادي از بیماری‌هاي واگیردار کنترل شده‌اند. درست	۶۷										
خرداد ۹۹ (خ)	د. در بیماری‌هاي واگیردار، بیماری از طریق يك عامل (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال مي‌یابد. بیماری‌زا	۶۷										
دي ۹۸	الف. بیماری‌هاي واگیردار را مي‌توان بر اساس شیوه‌هاي (انتقال - درمان) به پنج دسته طبقه بندي کرد.	۶۷										
دي ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌هاي واگیردار چیست؟ نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.	۶۷										
دي ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ) دي ۱۴۰۱	الف. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری‌هاي واگیر کنترل شوند را بنویسید. ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه ۴. استفاده از واکسیناسیون	۶۷										
دي ۱۴۰۱ (خ)	راه انتقال هر يك از بیماری‌هاي واگیردار زیر را تعیین کنید. الف. پدیکلوزیس پوست و مخاط ب. وبا گوارش ج. کرونا تنفس د. هپاتیت خون و ترشحات بدن	۶۷-۶۸-۷۰-۶۹										
بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.												
شهریور ۱۴۰۱	ه. بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌هاي کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق دستگاه و منتقل می‌شوند. گوارش	۶۷										
شهریور ۹۸	ب. اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی- گوارش) منتقل می‌شود.	۶۷										
شهریورماه ۱۴۰۲	د. نگرانی و خطر بیماری‌هاي در آن است که می‌توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. واگیردار	۶۷										
خرداد ۹۹	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌هاي واگیردار و روش انتشار آنها است. هر يك از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌هاي سمت چپ ارتباط منطقي دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۶۷-۶۹-۷۰										
<table><tr><th>عبارتها</th><th>موارد</th></tr><tr><td>۱. دستگاه تناسلی</td><td>الف. اسهال خونی</td></tr><tr><td>۲. خون و ترشحات بدن</td><td>ب. سوزاک</td></tr><tr><td>۳. دستگاه گوارش</td><td>ج. پدیکلوزیس</td></tr><tr><td>۴. پوست و مو</td><td></td></tr></table>		عبارتها	موارد	۱. دستگاه تناسلی	الف. اسهال خونی	۲. خون و ترشحات بدن	ب. سوزاک	۳. دستگاه گوارش	ج. پدیکلوزیس	۴. پوست و مو		
عبارتها	موارد											
۱. دستگاه تناسلی	الف. اسهال خونی											
۲. خون و ترشحات بدن	ب. سوزاک											
۳. دستگاه گوارش	ج. پدیکلوزیس											
۴. پوست و مو												
الف. ۳. دستگاه گوارش ب. ۱. دستگاه تناسلی ج. ۴. پوست و مو												
بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.												
خرداد ۹۸	الف. مهمترین بیماری‌هاي ویروسي که از طریق دستگاه تنفسي انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و می‌باشند. آنفلوآنزا	۶۸										
خرداد ۹۸ (خ) دی ۱۴۰۰ (خ)	الف. يك مورد از مهم‌ترین بیماری‌هاي ویروسي که از طریق دستگاه تنفسي انتشار می‌یابند را نام ببرید. سرماخوردگی- آنفلوآنزا	۶۸										

۶۸	بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید. <u>در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.</u>	خرداد ۹۹								
۷۰-۶۷-۶۸	جدول زیر در مورد بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید. <table><tr><td>بیماری</td><td>نوع انتقال</td></tr><tr><td>آنفلوآنزا</td><td>“الف”</td></tr><tr><td>“پ”</td><td>خون</td></tr><tr><td>وبا</td><td>“ج”</td></tr></table> <u>الف. دستگاه تنفس ب. هپاتیت وایدز ج. دستگاه گوارش</u>	بیماری	نوع انتقال	آنفلوآنزا	“الف”	“پ”	خون	وبا	“ج”	خرداد ۹۹ (خ)
بیماری	نوع انتقال									
آنفلوآنزا	“الف”									
“پ”	خون									
وبا	“ج”									
بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.										
۶۹	ه. در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود. <u>نادرست</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۶۹	د. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است. <u>پدیکلوزیس</u>	خرداد ۹۹								
۶۹	ب. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند. <u>انگلی</u>	دی ۹۹ (خ)								
۶۹	ج. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (<u>انگلی</u> - ویروسی) است.	شهریور ۹۸								
۶۹	الف. بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟ <u>پوست و مو</u>	شهریور ۹۹								
۶۹	ب. در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد) <u>در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش</u>	دی ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱								
۷۰	ب. بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چگونه منتقل می‌شود؟ <u>از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام</u>	خرداد ۹۸ (خ)								
۷۰-۶۷-۶۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. <table><tr><td>“الف”</td><td>“پ”</td></tr><tr><td>الف. پدیکلوزیس</td><td>۱. خون</td></tr><tr><td>ب. هپاتیت</td><td>۲. دستگاه گوارش</td></tr><tr><td>ج. وبا</td><td>۳. پوست و مو</td></tr></table> <u>الف. ۳. پوست و مو ب. ۱. خون ج. ۲. دستگاه گوارش</u>	“الف”	“پ”	الف. پدیکلوزیس	۱. خون	ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش	ج. وبا	۳. پوست و مو	خرداد ۱۴۰۰
“الف”	“پ”									
الف. پدیکلوزیس	۱. خون									
ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش									
ج. وبا	۳. پوست و مو									
بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.										
۷۰	د. یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد. <u>درست</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۷۰	الف. بیماری سوزاک جزء بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود. <u>نادرست</u>	شهریور ۱۴۰۱ (خ)								
۷۰	د. مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق است. <u>دستگاه تناسلی</u>	دی ۱۴۰۰								
۷۰	د. بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود. <u>تناسلی</u>	خرداد ۱۴۰۰								
۷۰	ه. عقیمی و نازایی می‌تواند از عوارض درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق باشد. <u>دستگاه تناسلی</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)								
۷۰	ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. <u>این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشند.</u>	دی ۹۸								
۷۰	الف. کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱. اسهال خونی ۲. <u>سوزاک</u>	خرداد ۹۹								

۷۰	ب. از عوارض جدي عدم درمان بيماري هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي شوند يك مورد را بنويسيد. عقيمي و نازايي - زايمان زودرس - مرده زايي	دي ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۰								
۷۰	الف. دو مورد از علائم بيماري هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي شوند را بنويسيد. زخم يا ضايعات جلدي (پوستي) در نواحي تناسلي - ترشح غيرطبيعي (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجري تناسلي - غدد متورم در ناحيه تناسلي، درد در نواحي پايين شكم - عفونت هاي غيرمعمول - سوزش ادرار	خرداد ۱۴۰۱ (خ)								
۷۰	د. راه انتقال کدام يك متفاوت است؟ ۱. هيپاتيت ۲. بيماري انگلهاي رودهاي ۳. وبا ۴. اسهال خوني	دي ۱۴۰۰								
۷۰	ب. بيماري هيپاتيت چگونه به وجود مي آيد؟ گاهي به علل مختلف، از جمله آلودگي ناشي از ويروس، كبد التهاب پيدا مي كند كه اين امر موجب وارد آمدن آسيب به كبد و مختل كردن فعاليت آن مي- شود. به اين وضعيت بيماري هيپاتيت گفته مي شود.	خرداد ۹۹								
۷۰	ب. از انواع هيپاتيت، دو مورد از شايع ترين آنها را نام ببريد. هيپاتيت B و C	شهریور ۱۴۰۰								
۷۰	ج. دو نمونه از بيماري هايي كه از طريق خون و ترشحات بدن انتقال مي يابند را بيان كنيد. هيپاتيت - ايدز	دي ۹۹ (خ)								
۷۰	ج. در صورت درمان نشدن بيماري هاي منتقله از طريق کدام دستگاه بدن، عوارضي همچون عقيمي و نازايي ايجاد مي شود؟ دستگاه تناسلي	شهریورماه ۱۴۰۲								
۶۹-۶۷-۷۰	جدول زير در رابطه با بيماري هاي واگيردار و راه هاي انتقال آنها است. هريك از موارد ستون "الف" با يكي از موارد ستون "ب" ارتباط منطقي دارد. آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. <table><tr><td>الف. سوزاك</td><td>۱. پوست و مو</td></tr><tr><td>ب. وبا</td><td>۲. دستگاه تناسلي</td></tr><tr><td>ج. پديكلوزيس</td><td>۳. دستگاه گوارش</td></tr></table> الف. ۲. دستگاه تناسلي ب. ۳. دستگاه گوارش ج. ۱. پوست و مو	الف. سوزاك	۱. پوست و مو	ب. وبا	۲. دستگاه تناسلي	ج. پديكلوزيس	۳. دستگاه گوارش	دي ۹۹		
الف. سوزاك	۱. پوست و مو									
ب. وبا	۲. دستگاه تناسلي									
ج. پديكلوزيس	۳. دستگاه گوارش									
۶۷-۷۰-۶۸	جدول زير در رابطه با بيماري هاي واگيردار و شيوه انتقال آنها است. براي پاسخ هريك از موارد الف، ب و ج، يك مورد نام ببريد. <table><tr><td>نام بيماري</td><td>شيوه انتقال و انتشار</td></tr><tr><td>آنفلوانزا</td><td>الف.....</td></tr><tr><td>ب.....</td><td>دستگاه تناسلي</td></tr><tr><td>وبا</td><td>ج.....</td></tr></table> الف. دستگاه تنفسي ب. سوزاك، تبخال تناسلي، زگيل تناسلي ج. دستگاه گوارش	نام بيماري	شيوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف.....	ب.....	دستگاه تناسلي	وبا	ج.....	خرداد ۱۴۰۱
نام بيماري	شيوه انتقال و انتشار									
آنفلوانزا	الف.....									
ب.....	دستگاه تناسلي									
وبا	ج.....									
بيماري هايي كه از طريق خون و ترشحات منتقل مي شوند.										
۷۱	ه. براي پيشگيري از ابتلا به بيماري (ديابت نوع دو - هيپاتيت B) ميتوان از واكسن آن استفاده كرد.	دي ۱۴۰۰								
۷۱	ه. براي پيشگيري از ابتلا به بيماري (هيپاتيت B - هيپاتيت A) مي توان از واكسن آن استفاده كرد.	دي ۱۴۰۰ (خ)								
۷۱	د. احتمال مزمن شدن بيماري در مبتلايان به هيپاتيت نوع (B-C) بيشتر است.	شهریور ۱۴۰۱								
۷۱	ب. احتمال مزمن شدن بيماري در مبتلايان هيپاتيت نوع بيشتر است. ۱. A ۲. B ۳. C ۴. D	دي ۹۹								
۷۱	ب. کدام يك از انواع هيپاتيت شايع تر است؟ ۱. نوع A و B ۲. نوع B و C ۳. نوع C و D ۴. نوع E و G	خرداد ۱۴۰۰								

۷۱	ب. کدام يك از نظر درستي يا نادرستي با ساير گزینه‌ها متفاوت است؟ ۱. امروزه براي پيشگيري از ابتلا به همه انواع هپاتيت، از واكسن استفاده مي‌شود. ۲. پديكلوزيس از شايع ترين بيماري هاي انگلي است. ۳. پايبندي به اصول ديني، اخلاقي و خانوادگي مي‌تواند تا حد زيادي از ابتلا به بيماري سوزاك جلوگیری کند. ۴. احتمال مزمن شدن بيماري در هپاتيت نوع C بيشتر است.	دي ۱۴۰۱														
۷۱	در صورت ابتلاي يکي از اعضاي خانواده يا نزديکان به بيماري هپاتيت B، براي جلوگیری از انتقال بيماري به ديگر اعضا، رعايت چه نکاتي ضروري است. (دو مورد) ۱. آمايش خون اعضا يا نزديکان و اطمینان از عدم ابتلا به بيماري ۲. تزريق واكسن ۳. استفاده نکردن از وسايل مشترك با بيمار ۴. عدم تماس با مايعات و خون بيمار ۵. عدم تماس با پوست بريده يا زخم شده بيمار ۶. استفاده نکردن از وسايل تيز و برنده (تيغ- ناخن گير) متعلق به بيمار	خرداد ۹۸ شهریور ۹۹														
۷۱	فردی از اعضای يك خانواده به بيماري هپاتيت B مبتلا شده است، براي جلوگیری از انتقال اين بيماري به ديگر اعضاي خانواده، رعايت چه نکاتي ضروري است؟ (ذکر سه مورد) ۱. آمايش خون اعضا يا نزديکان و اطمینان از عدم ابتلاي آنها به بيماري ۲. تزريق واكسن هپاتيت B ۳. استفاده نکردن از وسايل مشترك با بيمار ۴. عدم تماس با مايعات و خون بيمار ۵. عدم تماس با پوست بريده يا زخم شده بيمار ۶. استفاده نکردن از وسايل تيز و برنده مثل تيغ و ناخن گير متعلق به شخص بيمار	شهریورماه ۱۴۰۲														
۷۱	زمانی که هپاتيت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدي را مي‌تواند به دنبال داشته باشد؟ باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و يا سيروز کبدی مي‌شود.	خرداد ۹۹														
۷۱	ب. مزمن شدن بيماري هپاتيت B در بعضي از افراد باعث بروز چه مشکلا تي مي‌شود؟ دو مورد را بنويسيد. باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و يا سيروز کبدی مي‌شود.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)														
۶۸-۷۰-۶۹	جدول زير در رابطه با انتقال بيماري هاي واگير است آن را کامل کنيد. <table><tr><td>نام بيماري</td><td>شيوه انتقال</td></tr><tr><td>پديكلوزيس (شپش سر)</td><td>“الف”</td></tr><tr><td>“ب”</td><td>خون</td></tr><tr><td>آنفلوآنزا</td><td>“ج”</td></tr></table> الف. از طريق پوست و مو ب. هپاتيت- ايدز ج. از طريق دستگاه تنفسي	نام بيماري	شيوه انتقال	پديكلوزيس (شپش سر)	“الف”	“ب”	خون	آنفلوآنزا	“ج”	شهریور ۹۸ (خ)						
نام بيماري	شيوه انتقال															
پديكلوزيس (شپش سر)	“الف”															
“ب”	خون															
آنفلوآنزا	“ج”															
۶۷-۶۹-۷۰	در جدول زير عبارت‌هايي در مورد بيماري هاي واگيردار آورده شده است. عبارت‌هاي مربوط به هم را مشخص کنيد و در برگه پاسخ بنويسيد. (در ستون ب، دو مورد اضافه است.) <table><tr><td>“ستون الف”</td><td>“ستون ب”</td></tr><tr><td>الف. متنوع ترين نوع بيماري که از طريق خون و ترشحات بدن منتقل مي‌شود.</td><td>۱. ايدز</td></tr><tr><td>ب. شايع ترين بيماري انگلي که از طريق پوست و مو منتقل مي‌شود.</td><td>۲. سوزاک</td></tr><tr><td>ج. نوعي بيماري که ممکن است سبب زايمان زودرس شود.</td><td>۳. هپاتيت</td></tr><tr><td>د. از بيماري‌هايي که بيش از نيمي از مرگ کودکان را سبب مي‌شود.</td><td>۴. پديكلوزيس</td></tr><tr><td></td><td>۵. وبا</td></tr><tr><td></td><td>۶. آنفلوآنزا</td></tr></table> الف. ۳. هپاتيت ب. ۴. پديكلوزيس ج. ۲. سوزاک د. ۵. وبا	“ستون الف”	“ستون ب”	الف. متنوع ترين نوع بيماري که از طريق خون و ترشحات بدن منتقل مي‌شود.	۱. ايدز	ب. شايع ترين بيماري انگلي که از طريق پوست و مو منتقل مي‌شود.	۲. سوزاک	ج. نوعي بيماري که ممکن است سبب زايمان زودرس شود.	۳. هپاتيت	د. از بيماري‌هايي که بيش از نيمي از مرگ کودکان را سبب مي‌شود.	۴. پديكلوزيس		۵. وبا		۶. آنفلوآنزا	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
“ستون الف”	“ستون ب”															
الف. متنوع ترين نوع بيماري که از طريق خون و ترشحات بدن منتقل مي‌شود.	۱. ايدز															
ب. شايع ترين بيماري انگلي که از طريق پوست و مو منتقل مي‌شود.	۲. سوزاک															
ج. نوعي بيماري که ممکن است سبب زايمان زودرس شود.	۳. هپاتيت															
د. از بيماري‌هايي که بيش از نيمي از مرگ کودکان را سبب مي‌شود.	۴. پديكلوزيس															
	۵. وبا															
	۶. آنفلوآنزا															

اچ آی وی / ایدز	
۷۲	خرداد ۱۴۰۱ (خ) ج. آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. نادرست
۷۲	خرداد ۹۸ ب. ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟ اچ آی وی (HIV)
۷۲	دی ۱۴۰۰ درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. عامل این بیماری ایدز چه نام دارد؟ ویروس اچ آی وی
علائم اچ آی وی / ایدز	
۷۳	خرداد ۹۹ د. در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. نادرست
۷۳	دی ۹۸ ب. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی - مثبت) است.
۷۳	دی ۱۴۰۰ ب. نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ منفی
۷۳	خرداد ۱۴۰۱ ب. چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟ چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است.
۷۳	خردادماه ۱۴۰۲ ج. در بیماری ایدز، در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. پنجره
۷۴	خرداد ۹۸ (خ) ب. مرحله پیشرفته اچ آی وی را می نامند که همراه با بیماری های مختلف و علایم شدید است. ایدز
۷۴	خرداد ۹۹ ه. مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را می نامند. ایدز
۷۴	شهریور ۱۴۰۱ (خ) د. در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. ایمنی
۷۴	دی ۱۴۰۱ (خ) ه. چرا مرحله پیشرفته اچ آی وی (ایدز) همراه با بیماری های مختلف از جمله بدخیمی ها و سرطان است؟ به دلیل سرکوب سیستم ایمنی
۷۴	خرداد ۱۴۰۱ (خ) ج. چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟ به دلیل سرکوب سیستم ایمنی
۷۴	شهریور ۱۴۰۱ (خ) ب. در حال حاضر داروهای مناسبی که بر علیه ایدز وجود دارند، چه نقشی را ایفا می کنند؟ می توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علایم «مرحله ایدز» شوند.
۷۴	خرداد ۹۸ (خ) ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.
۷۴	شهریور ۹۹ و. اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی شود. درست
۷۴	خردادماه ۱۴۰۲ د. اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. نادرست
۷۴	خردادماه ۱۴۰۲ (خ) الف. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی چیست؟ مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. ب. کدام ویروس در سرکوب سیستم ایمنی فرد مبتلا موثر است؟ ویروس اچ آی وی
۷۵	دی ۱۴۰۱ د. ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.
۷۵	دی ۱۴۰۱ (خ) و. ویروس اچ آی وی در کدام سلول های بدن ما، قادر به ادامه حیات است؟ گلبول های سفید
چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟	
۷۵	خرداد ۹۹ (خ) ب. ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. درست
۷۵	شهریور ۹۹ د. ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. نادرست
۷۵	دی ۹۹ د. ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود. نادرست

۷۵	د. ویروس اچ آی وی از طریق (نیش پشه - سرنگ مصرف شده) منتقل نمی‌شود.	دی ۹۹ (خ)
۷۵	د. ویروس اچ آی وی از کدام طریق منتقل می‌شود؟ ۱. رابطه عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس ۲. اشک و بزاق و از راه هوا ۳. بارداری مادر مبتلا به بیماری ۴. استخرهای مشترک	دی ۱۰۰ (خ)
۷۵	د. ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟ ۱. استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲. عطسه و سرفه ۳. نیش حشرات، مانند پشه ۴. همه موارد	خرداد ۱۰۱
۷۵	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. ب. ایدز ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر	دی ۹۷
۷۵	ب. دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید. ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط های آلوده ۴. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۵. رفتارهای جنسی پرخطر	شهریور ۹۸
۷۵	برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف. ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود. از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماسهای عادی منتقل نمی‌شود.	دی ۹۸
۷۵	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر	خرداد ۹۹ دی ۱۰۰
۷۵	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می‌دهد؟ الف. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ب. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری	خرداد ۹۹ (خ)
۷۵	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.	خرداد ۱۰۰
۷۵	الف. زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود. زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و منتقل نمی‌شود.	شهریور ۱۰۰

کدامیک از علائم زیر مربوط به بیماری هایی که از دستگاه تناسلی منتقل میشوند نیست؟ (خرداد ۱۴۰۴)

- سوال
 ۱) زخم های بدون بهبود ۲) سوزش ادرار
 ۳) عفونت های غیرمعمولی ۴) درد در نواحی پایین شکم

جواب
 زخم های بدون بهبود

سوال
 درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز با اطلاع رسانی، و تشخیص زودهنگام انجام میشود. (خرداد ۱۴۰۴)

جواب
 پیشگیری

سلامت و بهداشت

درس ۸

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی

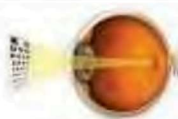


درس هشتم: بهداشت فردی (بارم نوبت اول ۲،۵ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره سوال	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
بهداشت چشم		
۸۰	ج. چشم حساس ترین عضو بدن است. درست	شهریور ۹۸ (خ)
۸۰	ه. حدت بینایی و یاد دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و حس بینایی را نشان می دهد. سطح توانایی	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۸۰	ب. حدت بینایی (دید مطلوب) حدت بینایی و یاد دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.	شهریور ۹۸
۸۱	د. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. درست	خرداد ۹۹
۸۱	و. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۱	و. آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. نادرست	شهریور ۱۴۰۱
۸۱	د. در بیماری آستیگماتیسم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود. درست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۸۱	الف. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - بزرگ تر) از حد طبیعی است.	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ دی ۹۹ (خ)
۸۱	ب. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱. پیرچشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی	دی ۹۷
۸۱	و. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱. پیرچشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی	خرداد ۹۹ (خ)
۸۱	ه. در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود. ۱. پیرچشمی ۲. آستیگماتیسم ۳. دوربینی ۴. نزدیک بینی	دی ۱۴۰۰
۸۱	الف. در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ آستیگماتیسم	دی ۹۹
۸۱	الف. کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ پیرچشمی	خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۸۱	الف. دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر	خرداد ۱۴۰۰
۸۱	د. بیماری انکساری در اثر شکل غیر عادی قرنیه چشم، ایجاد می شود. آستیگماتیسم	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۸۱	در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ دوربینی	خرداد ۱۴۰۱
۸۱	ج. شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟ ۱. نزدیک بینی ۲. دوربینی ۳. آستیگماتیسم ۴. آب مروارید	خرداد ماه ۱۴۰۲



۸۱	هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود؟ ب. پیرچشمی به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.	شهریورماه ۱۴۰۲
مراقبت در برابر آسیب های چشمی		
۸۲	الف. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهد.	دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۳	د. سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد است. برق زدگی چشم	دی ۱۴۰۱ (خ)
۸۳	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.	دی ۹۸
۸۴	ب. در هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهید. نادرست	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۸۴	د. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش - افزایش) یابد.	خرداد ۹۹
۸۴	د. در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱.۵۰ تا ۶۰ ۲۰ تا ۳۰ ۷۰ تا ۸۰ ۳۰ تا ۴۰	خرداد ۹۹
۸۴	الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ اشک مصنوعی	شهریور ۹۹
۸۴	ب. در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.	خرداد ۱۴۰۰
۸۴	الف. یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.	شهریور ۱۴۰۰
بهداشت گوش		
۸۴	ب. حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. درست	خرداد ۹۸ (خ)
۸۴	ج. دریافت امواج صوتی و، دو وظیفه مهم گوش می باشند. حفظ تعادل بدن	دی ۹۷
مراقبت در برابر آسیب های گوش		
۸۶	ج. استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. نادرست	خرداد ۹۹ (خ)
۸۶	منظور از آلودگی صوتی چیست؟ شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.	خرداد ۹۹
۸۶	ج. دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۶	ب. عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.	دی ۱۴۰۰

	کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد	
۸۷	ه. کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود. اِکتسابی	خرداد ۹۹
۸۷	د. استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. اِکتسابی	دی ۹۹
۸۷	ج. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. اِکتسابی	شهریور ۱۴۰۰
۸۷	و. طبق قانون اول استفاده از ابزارهای شنوایی و هدفون، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد، حداکثر صدا روی تنظیم شود. عدد ۵	دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۷	د. در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ ۱.۵ ۲.۱۰ ۳.۱۵ ۴.۲۰	خرداد ۹۹
۸۷	الف. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج	دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۱
۸۷	ب. دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. قانون اول، نصف میزان حداکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه	خرداد ۱۴۰۰
۸۷	ه. استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، می تواند سلول های مویی (مژکدار) گوش میانی را تخریب کند. نادرست	خرداد ماه ۱۴۰۲
۸۷	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه، در صورت افزایش شدت صدا چه تغییری در مدت زمان گوش دادن توصیه می شود؟ هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
بهداشت پوست و مو		
۸۸	ب. کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ ۱. معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ۲. درمان قطعی دارد. ۳. تعریق باعث تشدید آن می شود. ۴. معمولاً با افزایش سن از بین می رود.	شهریور ۱۴۰۰
۸۸	الف. یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. جوش غرور جوانی یا آکنه	خرداد ۱۴۰۱
۸۸	ه. در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند. پیاز مو	شهریور ماه ۱۴۰۲
۸۸	و. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش های (چرکی/ سرسیه / سرسفید) می باشد.	خرداد ماه ۱۴۰۲
۸۸-۸۹	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیانآور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است. الف. چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ رابطه مستقیم (۹۰ درصد ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود.) ب. عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ دستگاه ایمنی ج. قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟ آکنه د. سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیانآور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است. DNA	دی ۱۴۰۱
۸۹	ج. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید، چه خطراتی دارد؟ سرطان پوست و پیری زودرس پوست	دی ۱۴۰۰ (خ)

۸۹	ج. آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. نور خورشید	شهریور ۹۸ (خ)
۸۹	ه. یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، است. سرطان پوست و پیری زودرس پوست	دی ۱۴۰۰
۸۹	و. عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.	دی ۱۴۰۰
۸۹	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید. استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری ها باعث تشدید آکنه می شوند.	خرداد ۹۹
۸۹	ب. از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی - استرس - برخی از داروها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها	دی ۹۹
۸۹	ب. مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. آلودگی هوا و نور خورشید	دی ۹۹ (خ)
۸۹	ب. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست	شهریور ۱۴۰۰
۸۹ - ش	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. ب. آلودگی هوا بر روی پوست پیشانی چه عارضه ای ایجاد می کند؟ ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۹۰	ج. در ایجاد بوی نامطبوع بدن و پا، باکتری ها چه نقشی دارند؟ باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کند.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۹۰	ج. از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. استحمام (حداقل دو بار در هفته) تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر، شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها، خشک کردن پاها پس از شست و شو، قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست و شوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد (دو مورد)	دی ۱۴۰۰
۹۰	ج. پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۰	ه. کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پا کمک کند؟ ۱. قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه ۲. استفاده از گوش پاک کن ۳. استراحت و خواب کافی ۴. معاینه مرتب دندان ها	دی ۱۴۰۰ (خ)
۹۰	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند.	خرداد ۹۹
۹۰	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.	خرداد ۱۴۰۰ (خ)
۹۰	ب. از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی	شهریور ۱۴۰۱
۹۰	الف. دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. آفتاب سوختگی - التهاب	دی ۱۴۰۱ (خ)
۹۰	د. بوی نامطبوع بدن، می تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. تخمیر	خرداد ماه ۱۴۰۲
۹۱	برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟	خرداد ۱۴۰۱ (خ)

	محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد	
۹۲	د. تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد) می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۲	ج. چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.	شهریور ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰
خواب یک احیا کننده عالی		
۹۳	د. چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند.	خرداد ۱۴۰۰
۹۳	چرا داشتن خواب کافی در دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارد؟ خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۹۴	ب. به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلا به بیماری افزایش می‌یابد؟ زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.	خرداد ۱۴۰۱
۹۴	ج. دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم توجهی. بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن	شهریور ۱۴۰۰
۹۴	الف. همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. <u>نادرست</u>	دی ۱۴۰۰
۹۴	د. از عوارض کم خوابی می‌توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد. <u>درست</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۹۴	ج. به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود.	دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۹۴	ب. کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. <u>افزایش میزان رشد</u> ۴. زودرنجی	خرداد ۹۸
۹۴	و. این عقیده که همه‌ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. <u>درست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲
۹۴	ز. خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. <u>نادرست</u>	شهریور ماه ۱۴۰۲
۹۵	د. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. <u>درست</u>	خرداد ۱۴۰۰
۹۵	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. <u>۳۰</u>	شهریور ۹۹
۹۵	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰/۶۰) دقیقه باشد.	خرداد ۹۹
۹۵	ب. برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.	شهریور ۹۹
بهداشت دهان و دندان		
۹۶	ج. همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. <u>نادرست</u>	شهریور ۱۴۰۰
۹۶	د. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۶	و. شایع‌ترین بیماری دندان (آبسه دندان - پوسیدگی دندان) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۹۶	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.	شهریور ۹۹

دي ۹۹ دي ۱۴۰۰	۱. میکروب ها ۲. مواد قندي ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	
شهریورماه ۱۴۰۲	با توجه به شکل زیر، کدام يك از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می توان به جاي علامت سؤال (؟) قرار داد؟ زمان	۹۶
		
خرداد ۱۴۰۰	درمورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ مواد قندي (یا کربوهیدرات ها)	۹۷
خرداد ۱۴۰۰	ه. در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.	۹۷
خرداد ۱۴۰۰	د. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندي، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می شود. نادرست	۹۷
شهریور ۱۴۰۱	ج. چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟ هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.	۹۷
خرداد ۹۹	ه. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. درست	۹۸
شهریور ۹۹	د. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.	۹۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق حین شب است.	۹۸
خرداد ۹۸	ج. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ دو بار	۹۸
خرداد ۹۹ (خ)	ب. صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود. ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد.	۹۸
خرداد ۱۴۰۰	ب. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان	۹۸

صفحه آخر درس تو کیلومتر 20 به کادر سوالات جدید بیاد:

* در چشم های افراد نزدیک بین، معمولاً کره چشم (بزرگتر / کوچکتر) از حد طبیعی است. (خرداد 1404)

سوال

بزرگتر

جواب

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (خرداد 1404)

جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده های چربی پوستی و ملتهب میشوند.

سوال

پیاژمو

جواب

سلامت و بهداشت

درس ۹

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی

بهداشت ازدواج و ناباروری

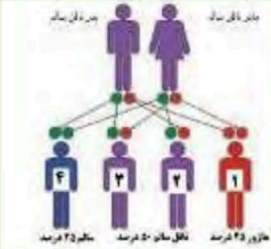


درس نهم: بهداشت ازدواج و باروري (بارم نوبت اول ۱.۵ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهايي خارج از کشور مي باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل مي باشد. "ف" در شماره صفحه: فعاليت مي باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
مقدمه		
شهریور ۹۸	ب. بنا به فرموده پیامبر (ص) "هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". ازدواج	۱۰۱
دي ۹۹ (خ)	ج. بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از در نزد خدا محبوب تر نیست. ازدواج	۱۰۱
سن ازدواج		
خرداد ۹۹	ه. اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسي زن و مرد است. درست	۱۰۱
دي ۹۷ شهریور ۹۸ (خ)	د. اولین شرط لازم برای ازدواج است. بلوغ جنسي زن و مرد	۱۰۱
دي ۹۸	د. آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسماني، بلوغ رواني و بلوغ زوجین است. اجتماعي	۱۰۲
شهریور ۹۸	د. به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (رواني - اجتماعي) اطلاق می گردد.	۱۰۲
خرداد ۹۸	ج. بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. نادرست	۱۰۲
خرداد ۹۹	الف. رشد شخصیت مربوط به کدام يك از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ بلوغ رواني	۱۰۲
خرداد ۹۹ (خ)	الف. به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. بلوغ اجتماعي	۱۰۲
دي ۱۴۰۱ (خ)	ب. در مسئله ازدواج، منظور از بلوغ اجتماعي چیست؟ به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.	۱۰۲
خرداد ماه ۱۴۰۲	ز. توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسماني / رواني / اجتماعي) ازدواج محسوب می شود.	۱۰۲
اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج		
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)	ج. آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص زوجین است. عدم اعتیاد	۱۰۳
خرداد ۹۹	ه. تزریق واکسن (کزاز - سرخه) برای خانم ها قبل از عقد امري الزامي است.	۱۰۳
خرداد ۹۸	د. تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامي است؟ واکسن کزاز	۱۰۳
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوري است؟ برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین	۱۰۳
دي ۹۹	الف. انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوري است؟ برای تشخیص گروه خونی زوجین	۱۰۳
خرداد ۹۹ (خ)	انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز	۱۰۳
دي ۹۸	ب. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامي نیست. درست	۱۰۴
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.	۱۰۴
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	به کدام گروه از زوجین قبل از ازدواج، مشاوره ژنتیک توصیه می شود؟ چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند.	۱۰۴

۱۰۴	ب. در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ ۱. کوتاهی بیش از حد قد ۲. نازایی یا سقط مکرر ۳. ازدواج‌های فامیلی هلیکوباکتری ۴. بیماری ناشی از	خردادماه ۱۴۰۲
۱۰۵	د. در بیشتر بیماری‌های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزند منتقل می‌شود. نادرست	دی ۱۴۰۱
۱۰۵	و. تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	خرداد ۹۹
۱۰۵	ج. در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می‌دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟ ۱. ۱ ۲. ۲ ۳. ۳ ۴. ۴	دی ۱۴۰۱
		
۱۰۵	د. در صورتی که پدر و مادری ناقل بیماری تالاسمی (مینور) باشند، چقدر احتمال دارد که فرزند آنها مبتلا به تالاسمی ماژور گردد؟ ۱۰۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۷۵٪	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۰۵	و. فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن را از پدر و مادر به ارث برده است. معیوب	شهریورماه ۱۴۰۲
باروری و فرزندآوری		
۱۰۶	ز. یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. درست	شهریور ۱۴۰۱
عوامل موثر بر باروری زوجین چیست؟		
۱۰۶	الف. سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان، قاعدگی‌های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن	خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۰۶	الف. افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود.	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۰۷	ج. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. درست	دی ۹۹ (خ)
۱۰۷	و. سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می‌شود. التهابی لگن	شهریور ۱۴۰۱
۱۰۷	ب. سفیدکننده‌های کلردار بر روی باروری تأثیر (منفی - مثبت) می‌گذارند.	خرداد ۹۸ (خ)
۱۰۷	تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری رو به رو شوند.	دی ۹۸
۱۰۷	ب. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید. روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند.	خرداد ۹۹
۱۰۷	چگونه استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و مکمل‌های بدن‌سازی بر باروری زوجین اثر می‌گذارد؟ روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۰۷	الف. چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟ وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک‌گذاری نامنظم در خانم‌ها می‌گردد.	دی ۱۴۰۱
۱۰۷	ه. قاعدگی‌های نامنظم در خانم‌ها ممکن است در اثر اختلالات رخ دهند. تخمک‌گذاری	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان		

۱۰۸	دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. ۱. در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴. پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان		
۱۰۹	ج. در بارداری زنان، ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی خودداری گردد. <u>درست</u>	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۰۹	ز. خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. <u>اسید فولیک</u>	شهریور ۱۴۰۱
۱۱۰	د. همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند. <u>سرخچه</u>	دی ۹۷
۱۱۰	ه. لازم است واکسن (<u>سرخچه</u> - دیفتري) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه قبل از بارداری تجویز شود.	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۰	د. آب مروارید در نوزاد می تواند از عوارض ابتلای مادر باردار به بیماری (<u>سرخچه</u> / دیفتري) باشد.	دی ۱۴۰۱ (خ)
	ج. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است. <u>زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.</u>	خرداد ۹۹ (خ)
۱۱۰	ب. از اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد، يك مورد را بنویسید. <u>آب مروارید - بیماری های قلبی - عقب افتادگی ذهنی</u>	دی ۹۹ دی ۱۴۰۱
۱۱۰	ب. خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟ <u>لوپوس</u>	دی ۱۴۰۱

آلودگی محیطی حتی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند نیز تاثیر منفی خواهد گذاشت. (خرداد ۱۴۰۴)

سوال

درسته!

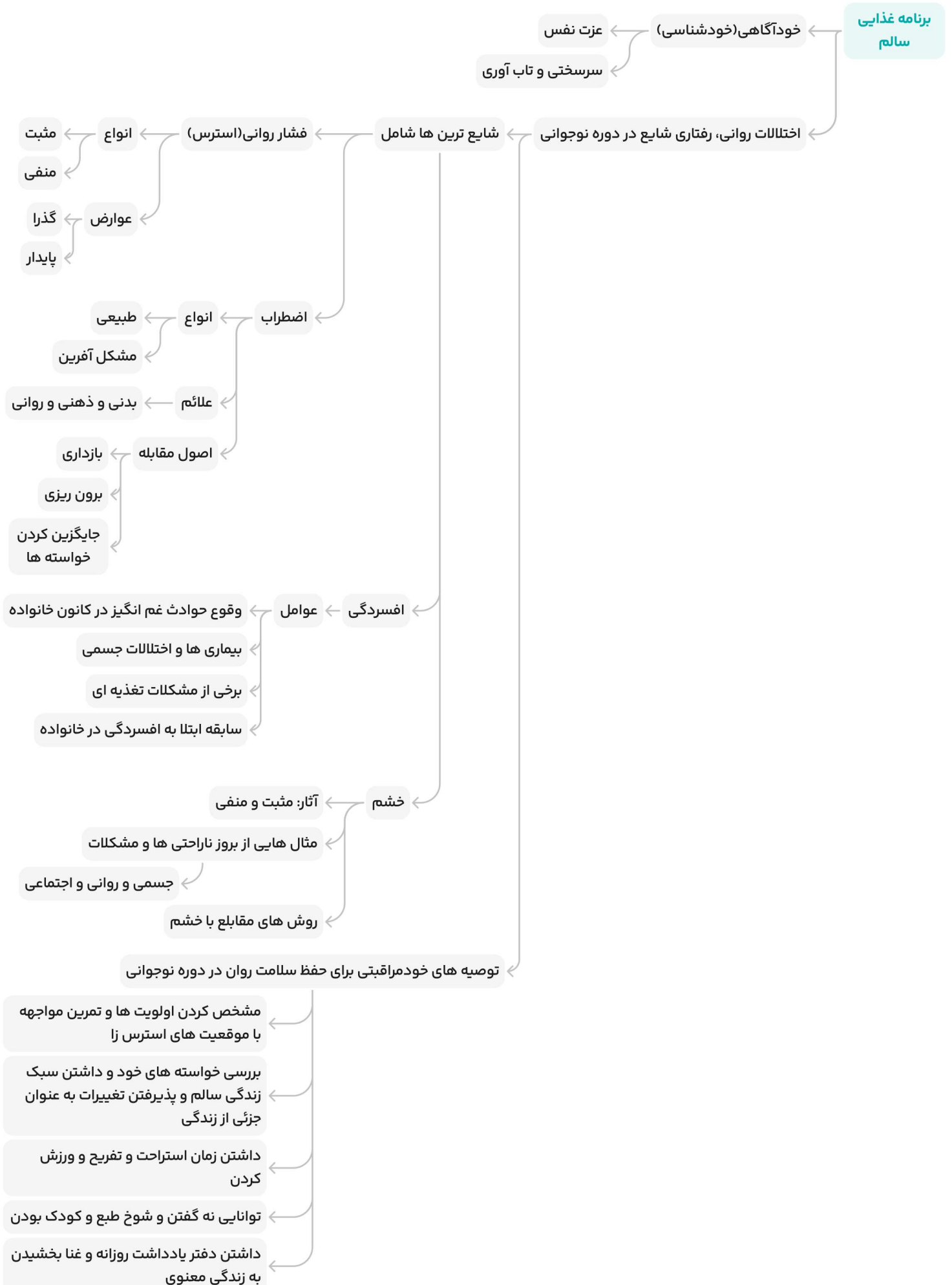
جواب



سلامت و بهداشت

درس ۱۰

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی



درس دهم: بهداشت روان (بارم نوبت دوم ۲ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره سوال	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	خودآگاهی	
۱۱۲	د. خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری جلوگیری نماید. هویت مطلوب	خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۲	ز. شناخت فرد از خویشتن که شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها و احساسات است (عزت نفس- خودشناسی) نامیده می شود.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۱۲	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری- استرس) ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. خودآگاهی	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
۱۱۲	دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. عزت نفس، سرسختی، تاب آوری	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
۱۱۲	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده بهداشت روان توصیه شده است؟ خودآگاهی	خردادماه ۱۴۰۲
	عزت نفس	
۱۱۳	د. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. نادریست	خرداد ۹۹ (خ)
۱۱۳	ه. منظور از عزت نفس، احساس است. ارزشمند بودن	دی ۹۷
۱۱۳	ج. ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص- انسان بودن) آنها است.	شهریور ۹۸ (خ)
۱۱۳	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: "تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی" و پیام هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می کند.	شهریور ۹۸
۱۱۳	ج. عزت نفس را تعریف کنید. احساس ارزشمند بودن است.	شهریور ۱۴۰۱
۱۱۳	د. پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده بهداشت روانی تأثیر منفی می گذارد؟ ۱. عزت نفس ۲. سرسختی ۳. تاب آوری ۴. خودآگاهی	خردادماه ۱۴۰۲
۱۱۳	د. جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می گذارد؟ عزت نفس	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۱۴	ه. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. درست	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۴	ز. نداشتن عزت نفس ممکن است فرد را دچار اعتیادهای رفتاری کند. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)

۱۱۴	و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. تجارب	خرداد ۹۹
۱۱۴	از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید. ۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک حضور در مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی شدن ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون شدن فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ دی ۹۹
۱۱۴	الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ الف. <u>نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.</u>	دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۱۱۴	الف. یک نمونه از اعتیاد های رفتاری که در اثر نداشتن عزت نفس رخ می دهد را ذکر کنید. اعتیاد به اینترنت - اعتیاد به کار - اعتیاد به خرید	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
سرسختی و تاب آوری		
۱۱۵	ج. افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. درست	دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۱۱۵	ح. افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند. نادرست	شهریور ۱۴۰۱
۱۱۵	ه. افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۵	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.	دی ۹۷ خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۵	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خود آگاهی- اضطراب- خشم- تاب آوری- استرس) الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. تاب آوری	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
۱۱۵	ب. فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ ب. فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید.	دی ۹۸
۱۱۵	و. در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه می کند. تاب آور	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۱۶	و. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و است که فرد می تواند به کمک آنها در شرایط دشوار مقاومت کند. روانی	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۱۶	ج. تاب آوری قابلیتی درونی است و نمی تواند توسعه یابد. نادرست	خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۶	ن. تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. درست	دی ۱۴۰۱
۱۱۶	ه. تاب آوری اگر چه قابلیت است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. درونی	دی ۹۸

۱۱۶	د. تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است، می تواند در تعامل با تقویت و توسعه یابد. <u>محیط</u>	دی ۹۹ (خ)
۱۱۶	دو مورد از توصیه های که به حفظ و ارتقای تاب آوری افراد کمک می کنند را بنویسید. ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳. داشتن هدف در زندگی ۴. مراقبت از تغذیه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷. خوش بینی ۸. ایجاد دلبستگی های مثبت ۹. تقویت مذهب و معنویت در خود	شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۱۶	ب. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و شخصیت خود را ارتقا بخشد. <u>تاب آوری</u>	خرداد ۹۹ (خ)
۱۱۶	ب. منظور از تاب آوری چیست؟ <u>تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.</u>	شهریور ۹۹
۱۱۶	ب. کدام افراد دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری در مشکلات زندگی هستند؟ <u>افراد سرسخت و تاب آور</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی		
۱۱۷	با مطالعه متن زیر، نوع اختلال روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی را در هر یک از موارد مشخص شده بنویسید. غزاله در یکی از دروس همیشه مشکل دارد. او تصمیم می گیرد با برنامه ریزی، خود را برای آزمون آن درس آماده کند. ولی با نزدیک شدن زمان آزمون، رفته رفته احساس تپش قلب، افزایش نبض و گرما می کند. (الف) روز بعد، برای رفتن به مدرسه سوار اتوبوس می شود ولی پس از مواجه شدن با مسیر پرتراфик، از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است؛ در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی شده و راه عبور اتوبوس را می بندد. کم کم تنش و دلشوره اش بیشتر شده و در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می کند. (ب). تا اینکه بالاخره به مدرسه می رسد ولی در بدو ورود مدرسه، ناگهان شك می کند که آیا کارت ورود به جلسه را با خود آورده است یا نه؟ و در حالی که چهره اش به شدت برافروخته و بی قرار است. (ج) وارد مدرسه می شود. در نهایت، پس از برگزاری آزمون و ناموفق بودن در پاسخ دادن به سوالات، برای مدت ها دچار سرخوردگی و انزواطلبی می شود. (د) <u>الف. استرس ب. خشم ج. اضطراب د. افسردگی</u>	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
استرس		
۱۱۸	د. فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. <u>درست</u>	شهریور ۱۴۰۰
۱۱۸	ه. زندگی توأم با وقایع و مشکلاتی است که بر جسم و روان فرد تاثیر می گذارد و به آن گفته می شود. <u>فشار روانی (استرس)</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۸	الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. <u>فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.</u>	خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۸	الف. اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ <u>فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u>	شهریور ۹۸ دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۱۱۸	ب. اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید.	خرداد ۹۹

	فشار رواني شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث مي شود فرد انگيزه لازم براي مطالعه جهت امتحان را داشته باشد اما اگر همين فشار رواني (ناسالم) شديد شود مانع درس خواندن او شده و ياد آوري اطلاعات در جلسه امتحان را مختل مي کند.	
دي ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰ (خ)	فشار رواني (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقايسه كنيد. رواني (استرس) سالم باعث هوشيارى شده و به فرد كمك مي كند تا بتواند نيازهايش را در موقعيت- مختلف برآورده نمايد، در حالي كه فشار رواني (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگي در فرد فشار هاي مي شود.	۱۱۸
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)	د. محدود کردن فعاليت ها باعث (افزايش - كاهش) استرس مي شود.	۱۱۸
دي ۹۷	ج. کدام يك شايع ترين اختلالات رواني- رفتاري دوره نوجواني محسوب نمي شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. تاب آوري	۱۱۸
شهریور ۱۴۰۱	ج. کدام مورد از شايع ترين اختلالات رواني- رفتاري در دوره نوجواني نمي باشد؟ ۱. فشار خون بالا ۲. افسردگي ۳. استرس ۴. خشم	۱۱۹
شهریور ۱۴۰۰	د. بيمارهاي قلبي- عروقي از اثرات جسماني (زودگذر - پايدار) استرس مي باشد.	۱۱۹
شهریور ۹۹	ج. کدام گزینه از اثرات جسمي پايدار فشار رواني (استرس) نيست؟ ۱. التهاب هاي پوستي ۲. ضعف سيستم ايمني ۳. اختلالات گوارشي ۴. احساس گرما	۱۱۹
دي ۹۹	ج. کدام يك از علائم فشارهاي رواني (استرس) نمي باشد؟ ۱. افزايش تعداد نبض ۲. كاهش فشار خون ۳. ناراحتي معده ۴. سردرد	۱۱۹
خرداد ۹۸	ب. تکرار استرس کدام اثرات جسمي پايدار را ايجاد مي كند؟ دو مورد را بنويسيد. تکرار استرس موجب ايجاد اثرات جسمي پايدار مانند بيماري هاي قلبي- عروقي، التهاب هاي پوستي، اختلالات گوارشي، سردرد، ضعف سيستم ايمني و افزايش احتمال ابتلا به سرطان مي شود.	۱۱۹
شهریور ۹۸ (خ)	هر يك از عوارض زير از اثرات زودگذر فشار رواني (استرس) يا از اثرات جسمي پايدار آن است؟ الف. احساس تپش قلب اثرات زودگذر ب. ضعف سيستم ايمني اثرات جسمي پايدار	۱۱۹
خرداد ۹۹ (خ)	الف. ضعف سيستم ايمني و افزايش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمي استرس است؟ اثرات جسمي پايدار	۱۱۹
خرداد ۱۴۰۰	ب. دو مورد از اثرات جسمي پايداري كه در اثر تکرار استرس ايجاد مي شود را بنويسيد. بيماري هاي قلبي- عروقي، التهاب هاي پوستي، اختلالات گوارشي، سردرد، ضعف سيستم ايمني و افزايش احتمال ابتلا به سرطان	۱۱۹
دي ۱۴۰۱	بهر روز در دوره نوجواني بسر مي برد و به دلايل مختلف همچون آشفتگي در فضاي خانواده و كمبود امكانات دچار برخي اختلالات شايع رواني- رفتاري است، در هر يك از موارد زير، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پيرانتز مشخص كرده و در پاسخنامه وارد كنيد. (خشم، استرس، افسردگي و اضطراب) الف. احساس درماندگي و به دنبال آن فشارخون بالا و افزايش تعداد نبض در شب امتحان. استرس ب. غمگيني مداوم، خستگي مفرط و فقدان انرژی. افسردگي ج. اين احساس نوعي واكنش طبيعي نسبت به شرايط محيطي است. خشم د. ضعف سيستم ايمني و افزايش احتمال ابتلا به سرطان. استرس ن. جايزگزين كردن خواسته ها مي تواند راهكاري براي مقابله با اختلالات و باشد. استرس- اضطراب	۱۱۹-۱۱۸ ۱۲۱
اضطراب		
خرداد ۱۴۰۰	د. علايمي همچون عصبانيت و بي تابي، از علايم اضطراب هستند. رواني	۱۲۰
خرداد ۹۹	و. سردرگمي و حواس پرتي از علائم (ذهني - رواني) اضطراب است.	۱۲۰
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. بي خوابي و بي قراري از علائم (بدني - رواني) اضطراب است.	۱۲۰
شهریور ۹۸	كدام يك از علايم بدني اضطراب نمي باشد؟	۱۲۰

۱. تپش قلب ۲. تنگی نفس ۳. بی‌اشتهایی ۴. حواس‌پرتی										
ج. کدام یک از علائم ذهنی اضطراب می‌باشد؟ ۱. حواس‌پرتی ۲. تنگی نفس ۳. عصبانیت ۴. تپش قلب	۱۴۰۰ خرداد	۱۲۰								
ج. در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲. گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. ۳. خواندن داستان‌های پندآموز ۴. گفت‌وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها	۱۴۰۰ شهریور	۱۲۰								
و. برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدام مورد موثر نیست؟ ۱. بازداری ۲. برون‌ریزی ۳. آراستگی ۴. ورزش کردن	دی ۱۴۰۰ (خ)	۱۲۰								
رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید. ۱. بازداری ۲. برون‌ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته‌ها	دی ۹۷ خرداد ۹۹ دی ۹۹ دی ۹۹ (خ)	۱۲۰								
هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (خودآگاهی- اضطراب- خشم- تاب‌آوری- استرس) د. واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود. اضطراب	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	۱۲۰								
هر یک از توضیحات زیر تعریف کدام اختلال روانی- رفتاری می‌باشد؟ الف. واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. اضطراب	خرداد ۹۸ (خ)	۱۲۰								
چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟ چون به ما کمک می‌کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می‌کنیم.	شهریور ۹۸ (خ)	۱۲۰								
الف. اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟ زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.	خرداد ۹۹	۱۲۰								
ج. یک مورد از علائم تفکر (ذهنی) اضطراب را ذکر کنید. سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری	خرداد ۹۹	۱۲۰								
ب. از علائم بدنی و علائم روانی اضطراب یک مثال بنویسید. علائم بدنی (تپش قلب، تنگی تنفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری) علائم روانی (عصبانیت، بی‌تابی، دلواپسی)	خرداد ۹۹ (خ)	۱۲۰								
جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون “الف” با یکی از موارد ستون “ب” ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	شهریور ۹۹	۱۲۰								
<table><tr><td>“الف”</td><td>“ب”</td></tr><tr><td>الف. بی‌تابی</td><td>۱. علائم بدنی</td></tr><tr><td>ب. بی‌اشتهایی</td><td>۲. علائم تفکر</td></tr><tr><td>ج. حواس‌پرتی</td><td>۳. علائم روانی</td></tr></table>	“الف”	“ب”	الف. بی‌تابی	۱. علائم بدنی	ب. بی‌اشتهایی	۲. علائم تفکر	ج. حواس‌پرتی	۳. علائم روانی		
“الف”	“ب”									
الف. بی‌تابی	۱. علائم بدنی									
ب. بی‌اشتهایی	۲. علائم تفکر									
ج. حواس‌پرتی	۳. علائم روانی									
الف. ۳. علائم روانی ب. ۱. علائم بدنی ج. ۲. علائم تفکر										
در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف. با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل) برون‌ریزی	شهریور ۹۹	۱۲۰								

	ب. هر روز فقط يك ساعت خاص را به فكر كردن درباره نگراني‌ها و اضطراب آورنده‌هاي زندگي مان اختصاص دهيم. (اصل)									
۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هريك از موارد ستون «الف» با يكي از موارد ستون «ب» ارتباط منطقي دارد. آنها را پيدا كنيد و در پاسخ نامه بنويسيد.	خرداد ۱۴۰۰								
	<table><tr><td>“الف”</td><td>“ب”</td></tr><tr><td>الف. علائم بدني</td><td>۱. دلواپسي</td></tr><tr><td>ب. علائم رواني</td><td>۲. بي قراري</td></tr><tr><td>ج. علائم تفكر</td><td>۳. ترس از دست دادن كنترل</td></tr></table>	“الف”	“ب”	الف. علائم بدني	۱. دلواپسي	ب. علائم رواني	۲. بي قراري	ج. علائم تفكر	۳. ترس از دست دادن كنترل	
“الف”	“ب”									
الف. علائم بدني	۱. دلواپسي									
ب. علائم رواني	۲. بي قراري									
ج. علائم تفكر	۳. ترس از دست دادن كنترل									
	<u>الف. ۲. بي قراري ب. ۱. دلواپسي ج. ۳. ترس از دست دادن كنترل</u>									
۱۲۰	ب. براي مقابله با فشارهاي رواني و اضطراب دو مثال از اصل برون ريزي را بنويسيد.	شهریور ۱۴۰۱								
	<u>بازگو كردن اضطراب و حرف زدن درباره نگراني‌هاي خود</u>									
۱۲۰	الف. از علائم بدني اضطراب دو مورد را نام ببريد. <u>تپش قلب، تنگي نفس، بي‌اشتهائي، تهوع، بي‌خوابي</u>	شهریور ۱۴۰۱								
	<u>وبي‌قراري</u>									
۱۲۰	ز. حواس پرتي از علائم رواني اضطراب مي‌باشد. <u>نادرست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲								
۱۲۰	د. «يك جعبه خيالي براي خود تصور كنيم كه در محكمي دارد و نگراني‌هاي خود را در آن بگذاريم.» اين جمله مربوط به اصل (بازداري/ برون ريزي/ جايگزين كردن خواسته‌ها) است كه از اصول مقابله با اضطراب مي‌باشد.	شهریور ماه ۱۴۰۲								
۱۲۱	در هر يك از موارد زیر کدام روش براي مقابله با فشارهاي رواني و اضطراب به كار گرفته شده است؟ الف. با نگراني‌ها و اضطراب هايما ن گفت و گو كنيم و به آنها بگوئيم: نه! من اصلاً اين گونه فكر نمي كنم، نمي تواني مرا اذيت كني، مزاحم نشو. (اصل)	شهریور ۱۴۰۱ (خ)								
	<u>برون‌ريزي</u>									
	ب. ذهن خود را از نگراني‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان‌های پند آموز، اعمال عبادي و پردازيم. (اصل)									
	<u>جايگزين كردن خواسته‌ها</u>									
۱۲۱	و. افسردگي احساس ناخوشايندي است كه براي مدت كوتاهي تداوم مي يابد و همراه با تنهائي و غمگيني است. <u>نادرست</u>	خرداد ۹۹								
۱۲۱	ه. احساس ناخوشايند مداوم و طولاني مدت كه همراه با تنهائي و غمگيني است ناميده مي شود. <u>افسردگي</u>	خرداد ۱۴۰۰								
۱۲۱	ه. كمبود ويتامين هاي ممكن است نوجوانان را در معرض افسردگي قرار دهد. <u>B</u>	دي ۱۴۰۰								
۱۲۱	ح. از عوامل زمينه ساز افسردگي در دوره نوجواني مي توان به كمبود ويتامين هاي اشاره كرد. <u>B</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۱۲۱	ز. مشكلات تغذيه اي مانند كمبود ممكن است نوجوانان را در معرض افسردگي قرار دهد. <u>ويتامين‌هاي B</u>	دي ۱۴۰۰ (خ)								
۱۲۱	چرا بايد براي بازگشت افراد افسرده به حالت عادي هر چه سريع تر اقدام كرد؟ <u>زيرا اگر در تشخيص و درمان افسردگي خفيف به موقع اقدام نشود، افسردگي شدت يافته و ممكن است فرد گرفتار عواقب جسمي و رواني ناشي از آن مانند روي آوردن به رفتارهاي پر خطر، افزايش خشونت و شود.</u>	شهریور ۹۸ (خ)								
۱۲۱	ج. كمبود کدام گروه از ويتامين ها ممكن است نوجوانان را در معرض افسردگي قرار دهد؟ <u>ويتامين‌هاي B</u>	دي ۹۹								
۱۲۱	ب. از بيماري ها و اختلالات جسمي كه احتمال ابتلاي نوجوانان به افسردگي را بيشتر مي كند دو مورد را بنويسيد. <u>مشكلات پزشكي خاص نظير سكتة مغزي، صرع، آسيب وارد شده به سر، كم خوني و برخي از سرطان ها</u>	خرداد ۱۴۰۰								
۱۲۱	الف. يك مورد از عوامل زمينه ساز افسردگي در دوره نوجواني را نام ببريد.	شهریور ۱۴۰۰								

وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده- بیماری‌ها و اختلالات جسمی- برخی از مشکلات تغذیه‌ای		
- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده		
د ۱۴۰۱ (خ)	الف. افسردگی چیست؟ افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱۲۱
د ۱۴۰۱ (خ)	ستون “الف”	ستون “ب”
	الف. تاب آوری	۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی
	ب. اضطراب	۲. سبب هوشیاری شده و کمک می‌کند تا نیازها را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.
	ج. عزت نفس	۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس
	د. استرس	۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن
در جدول زیر هر یک از موارد ستون “الف” با یکی از موارد ستون “ب” ارتباطی منطقی دارد. آنها را پیدا کرده و در برگه پاسخ نامه بنویسید.		
۱. ج. عزت نفس ۲. د. استرس ۳. ب. اضطراب ۴. الف. تاب آوری		
افسردگی		
د ۱۴۰۰	ج. نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟	۱۲۲
۱. خشم ۲. اضطراب ۳. تاب آوری ۴. افسردگی		
د ۹۷ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۸ (خ)	ه. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱۲۲
افسردگی		
خرداد ۱۴۰۱	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید	۱۲۲
۱. غمگینی مداوم ۲. نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند. ۳. خستگی مفرط و فقدان انرژی ۴. افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...) ۵. اختلال خواب ۶. تغییر وزن یا تغییر اشتها ۷. عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری ۸. احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه ۹. بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ		
خشم		
د ۱۴۰۰ (خ)	ج. احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی، از آثار کدام نوع خشم است؟ آثار مثبت خشم	۱۲۲
خرداد ۱۴۰۰	د. درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی- روانی) خشم منفی است.	۱۲۳
د ۱۴۰۰	ب. یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی- اضطراب) است.	۱۲۳
د ۹۷	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۱۲۳
از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود های جسمی (همچون سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های گوارشی و)....، روانی (همچون فشار مخدر) و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و).... منجر می‌گردد.		
خرداد ۹۸	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل برانتز می‌باشد؟	۱۲۳

شهریور ۱۴۰۰	(خود آگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری-استرس) ج. از آثار مثبت آن اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. خشم	
خرداد ۹۸ (خ)	ب. خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید. عصبانیت - خشونت - کینه ورزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر	۱۲۳
شهریور ۹۸ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. درماندگی-انزوا-تنهایی	۱۲۳
شهریور ۹۸ (خ) دی ۹۹	آثار مثبت خشم چیست؟ از آثار مثبت خشم این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.	۱۲۳
خرداد ۹۹	ج. خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و	۱۲۲
خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۱ (خ)	برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف. مشکلات روانی: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر ب. مشکلات اجتماعی: درماندگی، انزوا و تنهایی	۱۲۳
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید ۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. ۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.	۱۲۳
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱	برای هر یک از آثار منفی خشم یک مثال بنویسید. الف. ناراحتی های جسمی سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی ب. ناراحتی های روانی فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر	۱۲۳
توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی		
شهریور ۱۴۰۰	د. داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. مدیریت زمان (ویا برنامه ریزی)	۱۲۴
خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است. (ج. از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.) غذای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید، روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید، دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید، سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.	۱۲۴
خرداد ۱۴۰۰	سه مورد از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.	۱۲۴
خرداد ۱۴۰۰	ه. برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. نادرست	۱۲۵
خرداد ماه ۱۴۰۲	با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی به سوالات مربوطه پاسخ دهید.	۱۲۵-۱۱۸-۱۲۲

	بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دورهی نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمیگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند. الف. نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ افسردگی ب. کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ویتامین‌های B ج. توصیه‌ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی- رفتاری می‌باشد؟ خشم د. توصیه‌ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟ استرس	
۱۱۸-۱۱۳	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. جوانانی که برای خود احترام قائل هستند؛ دارای کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب می‌باشند؟ عزت نفس ب. فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را مقایسه کنید. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. نوید دانش‌آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است). الف. شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟ خودآگاهی (خودشناسی) ب. شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ سرسختی و تاب‌آوری ج. در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ سالم د. شماره (۴) به کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی اشاره می‌کند؟ خشم ه. برای آرام سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید. (دو مورد) ۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند» را از ذهنتان بیرون کنید. ۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.	شهریورماه ۱۴۰۲

بی‌قراری و دلوپسی به ترتیب از علائم-..... اضطراب هستند. (خرداد 1404)

1) بدنی-روانی 2) روانی-ذهنی 3) بدنی-ذهنی 4) ذهنی-بدنی

سوال

1) بدنی-روانی

جواب

فشار روانی ناسالم، موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس در فرد میشود. (خرداد 1404)

سوال

درماندگی

جواب

سلامت و بهداشت

درس ۱۱

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



مصرف دخانیات و الکل

الف) دخانیات

فقط منحصر به سیگار نیست. هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزو دخانیات است و همان خطرات سیگار را به دنبال دارد.

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار ← نیکوتین

سمی و شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات

سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژگ های داخل مخاط بینی میشود.

سبب تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی میشود

باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون میشود.

قطران(تار)

ذرات ریز موجود در سیگار که در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی ایجاد میکنند : قطران

حاوی عوامل سرطان زا است.

آرسنیک

نوعی گاز در سیگار است.

جذب از طریق ریه و کبد و کلیه و طحال

جایگزین شدن در پوست و مو و استخوان بعد از دو هفته

در بروز سرطان لب نقش دارد.

سیانیدریک اسید(جوهر بادام تلخ)

این ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر میشود و وارد ریه ها شده و وارد خون میشود و تنفس را مختل میکند.

مواد رادیواکتیو(پرتوزا)

پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع میشوند و وارد خون میشوند و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد و از عوامل اصلی ایجاد سرطان هستند.

ایجاد عوارض جبران ناپذیر روی ریه و چشم و خون و پوست

آمونیاک

یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

کربورهای هیدروژن

بعد از جذب وارد خون شده و به سراسر بدن می رود.

تشدید خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی

مصرف دخانیات و الکل

الف) دخانیات

سیگار

مواد تشکیل دهنده: توتون همراه کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها

پر مصرف ترین انواع مواد دخانی است و از سوختن آن بیش از 7000 نوع ماده سمی و 70 ماده سرطان زا تولید میشود.

محصولات بدون دود و نوپدید دخانی

محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی هستند. و برای سلامتی مضر و خطرناک هستند.

قلیان

حاوی مقادیر بی شمار مواد سمی و حاوی نیکوتین است که اعتیادآور است و مصرف متناوب آن باعث ایجاد وابستگی میشود.

از عوامل اصلی بروز سرطان ریه و بیماری های قلبی و عروقی

تنباکوی میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر آن میتواند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی آسم و حساسیت شود.

انواع دود مواد دخانی

دود دست دوم: گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود خانیات قرار می گیرند.

دود دست سوم: بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را در برمی گیرد.

ب) الکل

صفحه آخر درس تو کیلومتر 20 به کادر سوالات جدید بیا:

پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه (آرسنیک-قطران-سیانیدریک اسید) نامیده میشود. (خرداد 1404)

قطران

نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی میشود. (خرداد 1404)

نادرست

سوالات این درس با درس دوازده، در انتهای درس دوازدهم قرار دارد.

سلامت و بهداشت

درس ۱۲

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی

اعتیاد به مواد مخدر و
عوارض آن (قسمت اول)

الف) اعتیاد

تعریف: عادت کردن و خوگرفتن و خود را وقف عاداتی نکوهیده مثل استعمال عدم تعادل در حرکت

عوارض: هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات ویژه های اجتماعی و مشکلات بهداشتی

پیشگیری

مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا ناتوانی فرد شود.

روش های کمک به فرد برای پیشگیری

شناخت عوامل، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر میکند.

کسب مهارت های مقاومتی در برابر اعتیاد

گرفتاری در دام اعتیاد

عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده

ایمان به خدا

اشتغال به تحصیل علم

کسب و کار سالم

پابندی به مذهب و معنویت

انجام جدی ورزش

پرداختن به تفریحات سالم

دلایل مصرف مواد مخدر نوجوانان

کم اهمیت شمردن عوامل بازدارنده و محافظت کننده

نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

وابستگی به مواد

میل مداوم به مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل میکند وابستگی به مواد می گویند.

دلایل

افراد در اولین بار مصرف مواد ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند.

عده ای بر این باور هستند که می توانند مصرف خود را کنترل کنند.

نتایج

توان استدلال ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش حواس او تضعیف میشود.

معتادان به تدریج احساس اجبار به مصرف می کنند.

مواد مخدر از کار، مدرسه، خانواده و... مهمتر میشود.

وابستگی جسمانی و روانی

عوامل موثر در شروع مصرف مواد

یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر اصرار دوستان و همسالان است.

اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن (قسمت دوم)

اختلالات مصرف

بدین منظور است که فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارند ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد میکند، مصرف میکند.

دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مصرف مواد

- دارای آثار و نتایج مضر و مخرب بر جسم و روان فرد دارد.
- می تواند با خطرات و حوادث همراه باشد.
- معمولا فرد را به سمت وابستگی می کشاند.

مواد اعتیادآور

محرک ها

عملکرد: بر سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی فرد مصرف کننده را بیشتر کرده و باعث هیجان کاذب او میشود.

عوارض: این حالت خوش بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهند.

انواع

طبیعی: کوکائین، کافئین، کراک
مصنوعی: آمفتامین ها، اکستازی و ریتالین

توهم زا ها

عوارض

فرد دچار توهمات حسی میشود
ممکن است فرد صداهایی بشنود و چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند.

انواع

طبیعی: فراورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس
مصنوعی: ال.اس.دی

مخدر ها

عملکرد

مصرف آنها فعالیت دستگاه عصبی مصرف کننده را کند میکند و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او ا سسست میکند.

عوارض

موادی که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند.

انواع

طبیعی: تریاک و شیر تریاک
مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن کدئین دار

انواع مهارت های مقاومتی در برابر مصرف مواد

با اعتماد به نفس نه بگویید.

از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.

از حضور در مکان هایی که احتمال میدهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.

در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی از خودتان مقاومت نشان دهید.

ارتباط خود را با خانواده تقویت کنید.

برای نه گفتن دلیل بیاورید.

پیام های غیر کلامی خود را با پیامهای کلامی تان سازگار کنید.

با معتادان رفت و آمد نکنید.

دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

توصیه های خودمراقبتی
در زمینه پیشگیری

- ← ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت
- ← احترام به ارزش ها و قوانین
- ← داشتن دوستان سالم
- ← مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم
- ← داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف
- ← داشتن الگوی سالم
- ← مهارت های کنترل خشم
- ← احترام به خود
- ← مهارت های مقاومتی
- ← خودکنترلی
- ← برخورداری از مهارت های اجتماعی
- ← روابط خانوادگی مطلوب
- ← مهارت های مدیریت استرس
- ← حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی

درس یازدهم و دوازدهم : مصرف دخانیات و الکل (بارم نوبت دوم ۲ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

شماره صفحه	متن سوال	سال طرح سوال
	مصرف دخانیات و الکل	
۱۲۹	د. دخانیات فقط منحصر به سیگار است. نادریست	خرداد ۹۸ (خ)
۱۲۹	د. مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. نادریست	دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۹	ح. تنباکوی جویدنی و مکیدنی، جزو مواد دخانی محسوب نمی شوند. نادریست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۲۹	ن. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است. دخانیات	دی ۱۴۰۱
۱۲۹	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.	دی ۱۴۰۰
۱۲۹	و. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. دخانیات	دی ۹۷
۱۲۹	منظور از دخانیات چیست؟ دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکوی مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود.	شهریور ۱۴۰۰
۱۲۹	الف. از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرید. توتون و تنباکو	خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۹	الف. دو نمونه از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید؟ تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۹	و. قلیان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. نادریست	شهریور ۹۹
	سیگار	
۱۲۹	ب. پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. سیگار	خرداد ۹۸
۱۲۹	الف. پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟ سیگار	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۲۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف. مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟ سیگار	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۳۰	و. تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود. قطران	شهریور ۹۹
۱۳۰	و. ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. آرسنیک	دی ۱۴۰۰
۱۳۰	و. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکت قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می شود.	خرداد ۱۴۰۰
۱۳۰	د. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	دی ۹۷
۱۳۰	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	خرداد ۹۸
۱۳۰	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	شهریور ۹۸

۱۳۰	د. کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. نیکوتین ۳. کربورهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۱۳۰	د. کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژگن های داخل مخاط بینی نقش دارد؟	خرداد ۱۴۰۰

۱۴۰۰ دي	۱. کربورهاي هیدروژن ۲. نیکوتین ۳. سیانیدريك اسید ۴. آمونیاک	۱۳۰
دي ۱۴۰۰ (خ)	ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟ ۱. نیکوتین ۲. قطران ۳. آمونیاک ۴. سیانیدريك اسید	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ز. کدام گزینه از اثرات نیکوتین مواد دخانی است؟ ۱. افزایش قند خون ۲. سرطان لب ۳. پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها ۴. آسیب جبران ناپذیر به چشم	۱۳۰
خرداد ۹۸	ب. کدام يك از مواد سمی موجود در مواد دخانی در ایجاد سرطان دخالت ندارد؟ ۱. کربورهاي هیدروژن ۲. قطران ۳. آرسنیک ۴. آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۸ دي ۹۸	ج. کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحريك و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟ آمونیاک الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ قطران	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ)	ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ سیانیدريك اسید (جوهر بادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ)	الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۹۹ (خ)	ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ آرسنیک	۱۳۰
شهریور ۹۸ خرداد ۹۹	قطران چیست؟ ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.	۱۳۰
شهریور ۹۸ (خ)	هر يك از توضیحات زیر مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. آرسنیک ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است. قطران (تار) ج. ماده اعتیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود. نیکوتین	۱۳۰
دي ۹۸	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت يك کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند.) آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدريك اسید (جوهر بادام تلخ) ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. سیانیدريك اسید (جوهر بادام تلخ) ج. از عوامل مهم در ایجاد تحريك و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۹	هر يك از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. آرسنیک	۱۳۰

۱۳۰	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرت‌ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	خرداد ۹۹
	عبارت‌ها	موارد
	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف. آرسنیک

ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	
ج. مواد رادیواکتیو	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	(پرتوزا)
د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.	
	الف. آرسنیک ۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. ب. آمونیاک ۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است. ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. د. نیکوتین ۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	
دي ۹۹	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ نیکوتین ب. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. آرسنیک	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید. الف. نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. آرسنیک ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. سیانیدریک اسید ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۰	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه های رنگ در ریه ها می گردد؟ قطران ب. کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ نیکوتین	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۱	الف. آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود؟ (دو مورد) پوست - مو - استخوان	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	با توجه به کلمه های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (آمونیاک - نیکوتین - کربورهای هیدروژن - سیانیدریک اسید - آرسنیک) الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد. (.....) آرسنیک ب. این ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و خون می شود و تنفس را مختل می کند. () سیانیدریک اسید ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. (.....) آمونیاک د. ماده ای در سیگار که باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می شود. (.....) نیکوتین	۱۳۰
دي ماه ۱۴۰۱	الف. کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟ مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ب. بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ نیکوتین	۱۳۰

۱۳۰	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده‌ی مضر دود سیگار و قلیان می‌تواند در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟ آمونیاک	خردادماه ۱۴۰۲
	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)

۱۳۰	الف. اثرات مخرب آمونیاک موجود در مواد دخانی را بنویسید. تحريك و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه																					
۱۳۰	ه. کدام ماده‌ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه کننده‌ی قلب نقش دارد؟ نیکوتین	خردادماه ۱۴۰۲																				
۱۳۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف. مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟ سیگار	خردادماه ۱۴۰۲																				
۱۳۰	نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید. <table border="1"><tr><td colspan="4">مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(الف)</td><td>(ب)</td><td>آمونیاک</td><td>(ج)</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>پوسته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها</td><td>ماده اعتیادآور دخانیات</td><td>(د)</td><td>سرطان لب</td></tr></table> الف. قطران (تار) ب. نیکوتین ج. آرسنیک د. ایجاد تحريك و تخریب بافت ریه	مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی								(الف)	(ب)	آمونیاک	(ج)					پوسته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها	ماده اعتیادآور دخانیات	(د)	سرطان لب	شهریورماه ۱۴۰۲
مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی																						
(الف)	(ب)	آمونیاک	(ج)																			
پوسته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها	ماده اعتیادآور دخانیات	(د)	سرطان لب																			
۱۳۰	هر يك از عبارت‌های زیر مربوط به کدام يك از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف. سبب فلج شدن حرکات مژگ‌های داخل بینی می‌شود. نیکوتین ب. از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب می‌شود. آرسنیک ج. بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می‌گذارد. مواد رادیواکتیو د. خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می‌کند. کربورهای هیدروژن	دي ۱۴۰۱ (خ)																				
بیشتر بدانید ۱۳۲	ب. مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (يك مورد) هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر	خرداد ۱۴۰۰																				
قلیان																						
۱۳۳	ج. چرا تنباکوهایی میوه‌های می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها	دي ۹۹																				
۱۳۳	ه. مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می‌کند. درست	شهریور ۱۴۰۰																				
۱۳۳	ب. استفاده از قلیان با تنباکوهایی میوه‌ای اثرات زیان بارتري دارد. الف. افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوهایی میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ علت مضر بودن مصرف تنباکوهایی میوه‌ای در قلیان چیست؟ الف) چرا خطر مصرف تنباکوهایی میوه‌ای بیشتر است؟ تنباکوهایی میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.	خرداد ۹۸ دي ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰																				
۱۳۳	ب. دو مورد از مضرات مصرف تنباکوهایی میوه‌ای را بنویسید. سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت	دي ۱۴۰۰ (خ)																				
۱۳۳	ج. چرا تنباکوهایی میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها	خرداد ۱۴۰۱																				
۱۳۳	ج. مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می‌شود؟ تنباکوهای میوه‌ای	دي ۱۴۰۱																				

۱۳۳	ب. تنباکوهایی میوهایی می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی و آسم شوند. <u>تنباکوهایی میوهایی به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u>	شهریورماه ۱۴۰۲
-----	--	----------------

۱۳۴	و. در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. مشترك	خرداد ۹۹
۱۳۴	و. ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. درست	خرداد ۹۹
۱۳۴	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترك، اثرات زیانبارتری دارد؟ دراثر استفاده مشترك از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.	دي ۹۷ دي ۹۹ (خ)
۱۳۴	دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشترك از قلیان را نام ببرید. اگزماي دست - انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تب خال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۹۹ دي ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۴	ب. کدام نوع ویروس در اثر استفاده مشترك قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ تیخال	خردادماه ۱۴۰۲
۱۳۵	ج. در کودکانی که والدین مصرف کننده مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه ی بروز بیشتری دارد؟ گوش میانی	خردادماه ۱۴۰۲
مقابله با وسوسه مصرف دخانیات		
۱۳۵	و. مصرف سیگار باعث باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. نادرست	دي ۱۴۰۰
۱۳۵	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید ۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲. احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴. الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵. الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار ۸. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی	دي ۹۷ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ) دي ۹۹ خرداد ۹۹ دي ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ ۰۱
۱۳۵	چهار مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید. سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان	شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ خرداد ۹۹ دي ۱۴۰۰
۱۳۵	د. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی، چه تاثیری بر نوجوانان و جوانان دارد؟ نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد	دي ۱۴۰۰ (خ)
۱۳۵	الف. دود دست دوم مواد دخانی گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نبوده ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۱
دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن		

۱۳۵	ح. اگر افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نباشند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار گیرند، به آن می‌گویند. دود دست دوم	دی ۱۴۰۰ (خ)
-----	--	-------------

۱۳۵	ج. گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست (دوم - سوم) گفته می شود.	خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۰
۱۳۶	و. بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.	شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۱۳۶	دود دست سوم مواد دخانی را تعریف کنید. بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. (دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.)	دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ) ۹۹ دی ۱۴۰۰ دی خرداد ۱۴۰۱
۱۳۶	ب. دود دست سوم چه ضررهایی دارد؟ <u>سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و ثابت شده است که اثر آن حتی تا ماه ها پایدار و تأثیرگذار است.</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۶	د. نیکوتین چسبیده به دیوارها و سطوح مختلف، حاصل دود (دست دوم/ دست سوم) می باشد.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
الکل		
۱۳۶	ه. الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می گذارد.	خرداد ۱۴۰۱
۱۳۶	د. الکل يك ماده (مخدر) اعتیادآور- دخانی) است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.	خرداد ۹۸ (خ)
۱۳۷	ج. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل (سرطان - اختلال در سیستم عصبی مرکزی) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۳۷	آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u>	شهریور ۹۸
۱۳۷	ج. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد.	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۳۷	د. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی است. <u>درست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۳۷	ز. با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می کند. <u>فیزیولوژیک (یا جسمی)</u>	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۳۷	د. بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u>	خرداد ۱۴۰۱
۱۳۸	ج. عدم تعادل در حرکت و اختلال در تکلم، از بارزترین آثار (بلندمدت - فوری) مصرف الکل است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۸ و ۱۳۷	بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید. <u>بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی. آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی</u>	دی ۹۷
۱۳۸	و. نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. <u>درست</u>	خرداد ۱۴۰۰
۱۳۸	ه. یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است. <u>سیروز کبدی</u>	خرداد ۹۹ (خ)

۱۳۸	الف. دو مورد از اثرات الکترولیت بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکترولیت عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u>	خرداد ۹۸ دی ۹۸ خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۱۳۸	الکترولیت تأثیر خود را بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چگونه نشان می‌دهد؟	خرداد ۹۸ (خ)

	خرداد ۹۹ (خ)	<u>عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون</u>
۱۳۸	شهریور ۹۸ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۹۹ خرداد ۹۹ ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ)	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد را از دست می دهد. علت چیست؟ اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u>
۱۳۸	دی ۱۴۰۰	ج. دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید . <u>عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون</u>
۱۳۸	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. اثر مصرف مشروبات الکلی بر اندازه و وزن مغز چیست؟ <u>باعث کاهش اندازه و وزن مغز</u>
۱۳۸	شهریور ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. <u>بیماری سیروز کبدی و سرطان</u>
۱۳۸	دی ۱۴۰۱	با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: ن. چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ <u>موجب کاهش اندازه مغز می شود.</u> و. چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟ <u>سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود.</u>
۱۳۸	شهریورماه ۱۴۰۲	ج. یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود. <u>درست</u>
۱۳۸	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ <u>ویروس هیپاتیت</u>
۱۳۸	خردادماه ۱۴۰۲	ز. بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته ی بیشتر با ماده ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می شود. <u>سوم</u>
۱۳۸	خردادماه ۱۴۰۲	د. یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ <u>بیماری سیروز کبدی - سرطان</u>
۱۳۸	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. چگونه مصرف الکل سبب تبدیل کبد چرب به سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u>

سوال ماده اعتیادآور (ریتالین-گراس-ترامادول) ماده ای مصنوعی است که سبب ایجاد حالت هیجان کاذب می گردد. (خرداد 1404)

جواب ریتالین

سوال وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. (خرداد 1404)

جواب درست

سلامت و بهداشت

درس ۱۳

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی

انجام صحیح کارهای روزمره

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین

اشیای سبک و کوچک

کنار جسم زانو بزنیم طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.

اشیای سنگین

(1) پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد امکان نزدیک جسم بایستیم.

(2) زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم.

(3) جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم.

(4) از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.

رایج ترین حرکات روزمره زندگی
و نحوه صحیح و غلط انجام آنها

تمیز کردن کف آشپزخانه و راهرو

از دمپای عاج دار (مانع سرخوردن) استفاده شود.

هرگز نباید هنگام کار کمر را چرخاند.

اتو کردن

میز اتو با ارتفاع مناسب انتخاب شود (1/2 قد فرد)

از زیرپایی با ارتفاع مناسب استفاده شود. (15 تا 20 سانتی متر)

کفش پوشیدن

برداشتن اشیاء از روی یخچال، کتابخانه و...

از کشش بیش از حد بدن خودداری شود.

از یک چهارپایه مناسب استفاده شود.

انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده

پشت را خم نکنید.

دست ها را به لبه میز تکیه دهید.

پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.

نشستن بر روی صندلی

باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کنید.

در انتهای صندلی بشینید.

ستون فقرات را در حالت عمو قرار دهید.

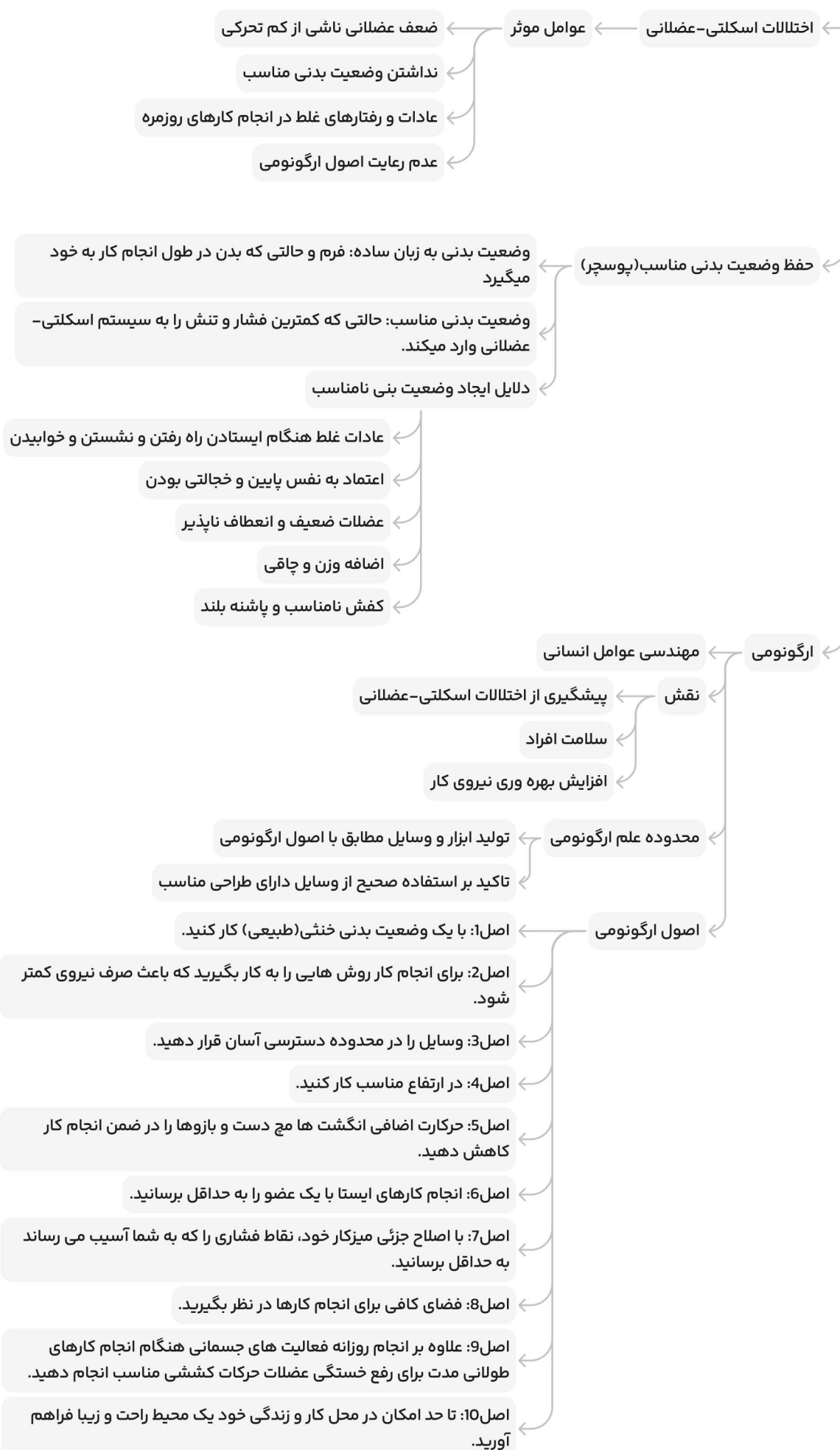
تقویت عضلات کمر

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ میدهد به علت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله کمر است. با انجام تمرینات میتوان:

ضمن تقویت عضلات کمر از صدمات احتمالی وارده جلوگیری کرد.

فشارهای کاری را که به کمر وارد میشود تقلیل داد.

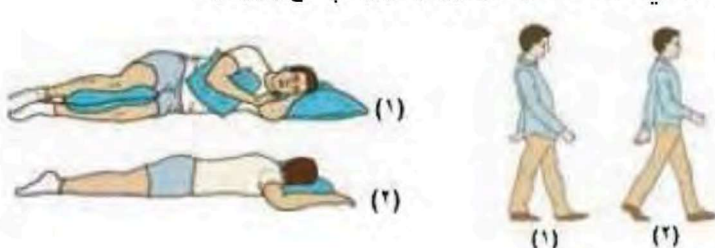
پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد)

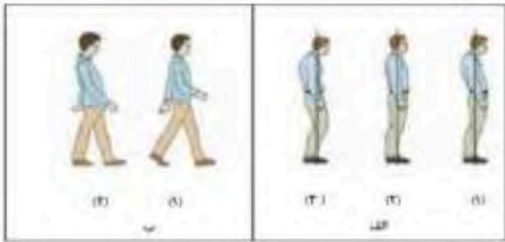
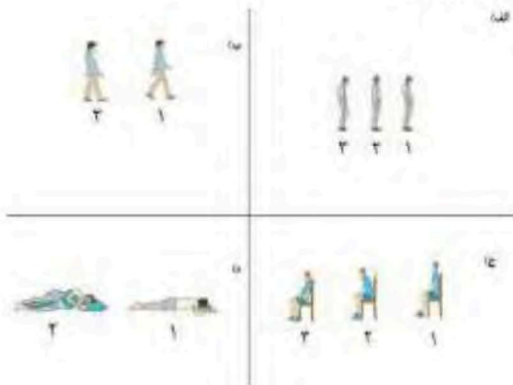


درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (بارم نوبت دوم ۳ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال	شماره صفحه
مقدمه		
خرداد ۹۸	د. یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی-عضلانی است. درست	۱۵۷
خردادماه ۱۴۰۲	در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می شود؛ نام آنها را جداگانه در موارد «ب»، «ج» و «د» پاسخ نامه وارد کنید. غضروف ها-رباط ها-مفاصل	۱۵۷
خرداد ۱۴۰۰	و. اختلالات اسکلتی-عضلانی یک پدیده چند علتی است. درست	۱۵۷
خرداد ۹۸ (خ)	و. اختلالات اسکلتی-عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از در سطح جهان است. کاروسیک زندگی	۱۵۷
خرداد ۱۴۰۰	و. اختلالات اسکلتی-عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است. کار	۱۵۷
دی ۱۴۰۰ (خ)	الف. از عوامل موثر در بروز و تشدید اختلالات اسکلتی-عضلانی دو مورد را نام ببرید. ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی- نداشتن وضعیت بدنی مناسب- عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره- عدم رعایت اصول ارگونومی	۱۵۷
دی ۱۴۰۰ (خ)	ط. در بدن هر فرد بالغ عدد استخوان وجود دارد. ۲۰۶	۱۵۷
دی ۱۴۰۰	و. آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.	۱۵۸
خرداد ۹۸	ج. همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. کمر	۱۵۸
دی ۱۴۰۰ (خ)	ط. آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - مچ دست) است.	۱۵۸
دی ۱۴۰۱	و. آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو/ کمر /گردن) می باشد.	۱۵۸
حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)		
دی ۱۴۰۱	ه. در آزمون دیوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. نادرست	۱۵۸
دی ۱۴۰۱ (خ)	و. به وضعیت بدنی مناسب، اصطلاحاً می گویند. پوسچر	۱۵۸
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر - کمتر) به انجام برسانند.	۱۵۸
دی ۹۷ خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ ب. حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.	۱۵۸
خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۹۸ خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خردادماه ۱۴۰۱	ب. وضعیت بدنی به زبان ساده را تعریف کنید. فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا.	۱۵۸
شهریورماه ۱۴۰۲	و. به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می شود (وضعیت بدنی/ پوسچر / ارگونومی) گفته می شود.	۱۵۸

۱۵۸	ه. در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟ ۵ سانتی متر	خرداد ۹۸
۱۵۸	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید. از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است.	شهریور ۹۸
۱۵۸	الف. در آزمون دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل، فاصله کمر تا دیوار چند سانتی متر خواهد بود؟ ۲ تا ۵ سانتی متر	دی ۱۴۰۱ (خ)
اصلاح عادات نادرست		
۱۵۸	و. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود. درست	خرداد ۱۴۰۱
۱۵۸	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. ۱. عادات غلط هنگام ایستادن ۲. راه رفتن ۳. نشستن و خوابیدن ۴. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵. عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶. اضافه وزن و چاقی ۷. کفش نامناسب و پاشنه بلند و ...	دی ۹۷ خرداد ۹۹ (خ)
۱۵۹	ط. کمردرد یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی است. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۵۹	ط. شایع ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی است. کمردرد	دی ۱۴۰۰
۱۵۹	در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف را نشان می دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید.	شهریور ۹۹
 الف. شماره ۲ ب. شماره ۱ الف ب		
۱۵۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. ۱. به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲. به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو	دی ۹۹
۱۵۹	در هر حالت کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. الف. در هنگام ایستادن (گردن و پشت خمیده) یا (گردن و پشت در امتداد هم) ب. در هنگام خوابیدن (به پشت خوابیدن و قرار دادن بالش زیر زانو) یا (به شکم خوابیدن بدون قرار دادن بالش)	دی ۹۹ (خ)

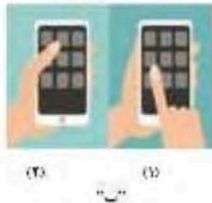
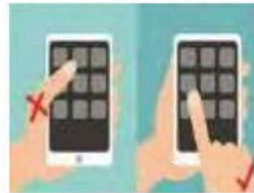
۱۴۰۰ شهریور	در هر يك از شكل هاي “الف” و “ب” کدام يك از شماره ها الگوي صحيح وضعيت بدن، در موقعيت ايستاده و راه رفتن را نشان مي دهد؟  الف. شماره ۲ ب. شماره ۱	۱۵۹
دي ۱۴۰۰	تصاویر زیر الگوي صحيح وضعيت بدن را در موقعيت هاي مختلف (ايستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان مي دهد. در هر يك از موارد شماره صحيح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.  الف. ۲ ب. ۱ ج. ۱ د. ۲	۱۵۹
دي ۱۴۰۱	کدام يك از اشكال زیر، الگوي صحيح وضعيت بدن را نمايش داده است؟  شکل ۱ شکل ۲ شکل ۱	۱۵۹
انجام صحيح کارهاي روزمره		
خرداد ۱۴۰۰	و. ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بيش از حد به ناحیه کمري به علت انجام نامناسب برخي از کارهاي روزمره است. ستون فقرات	۱۵۹
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در تصاویر زیر، موارد نادرست وضعيت بدن در موقعيت هاي مختلف (نشسته و خوابیدن) را در پاسخ برگ بنویسید.  الف-ج ب د	۱۵۹
دي ۱۴۰۰	و. براي برداشتن اشياء سنگين لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. نادرست	۱۶۰

۱۶۰	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده روشی ایمن تر است. نادرست	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۰	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پاهای، روشی ایمن تر است. خمیده	دی ۹۷
۱۶۰	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر و پاهای، روشی ایمن تر است. راست - خمیده	خرداد ۹۹
۱۶۰	ه. برای برداشتن اشیای (سبک - سبک) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.	خرداد ۹۸ (خ) دی ۹۹
۱۶۰	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. 	خرداد ۹۸
۱۶۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید. برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.	شهریور ۹۸ (خ)
۱۶۰	در روش صحیح بلند کردن و حمل سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید. ۱. جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند. ۲. با پاهای صاف، در نزدیک جسم بایستد. ۳. زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد. الف. ۲. ب. ۳. ج. ۱.	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۶۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید. برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.	شهریور ۱۴۰۰
۱۶۰	ب. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روش ایمن برای بلند کردن بار چگونه است؟ کمر راست و پاهای خمیده	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۶۰	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. الف. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم ب. ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. ج. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. د. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم.	دی ۱۴۰۱

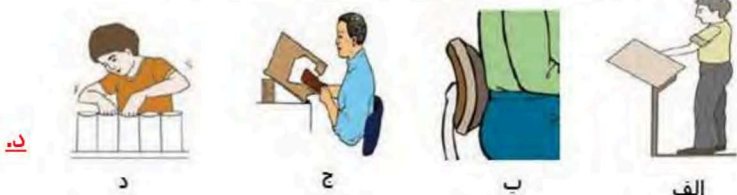
دې ۱۴۰۰ (خ)	ج. ارتفاع مناسب میز اتو چقدر است؟ $\frac{1}{4}$ قد فرد	۱۶۱
دې ۱۴۰۱ (خ)		

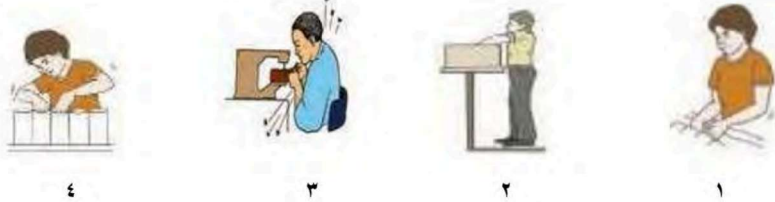
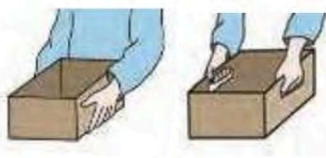
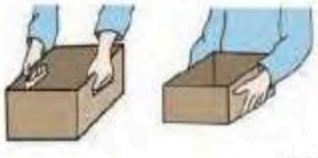
۹۹ دی	ه. در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. درست	۱۶۱
۹۸ خرداد	در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می-کند؟ ۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو ۲. استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب	۱۶۱
۹۹ خرداد (خ)	در هر يك از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.  الف. (۱)	۱۶۱
۱۴۰۰ خرداد	در هنگام انجام هر يك از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف. تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.	۱۶۱
۱۴۰۰ شهریور	و. هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت. عمودی	۱۶۲
۹۸ شهریور (خ)	در هر يك از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.  الف. نادرست ۱۶۹ ب. نادرست ۱۶۱ ج. درست ۱۵۹	۱۵ ۹ ۱۶ ۱ ۱۶ ۹
۹۸ دی	الف. روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید. این قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود.	۱۶۲
۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱ خرداد	برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.	۱۶۲
۱۴۰۱ شهریور (خ)	ب. بر طبق اصول ارگونومی هنگام نشستن روی صندلی بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟ (دو مورد) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.	۱۶۲
۱۴۰۱ دی (خ)	ج. نحوه صحیح برداشتن اشیاء از روی کابینت آشپزخانه چگونه است؟ از يك چهارپایه مناسب استفاده شود.	۱۶۲
تقویت عضلات کمر		
۹۸ شهریور	ج. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است. ضعیف	۱۶۲
۹۹ دی (خ)	و. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات بدن از جمله عضلات کمر است. مرکزی	۱۶۲

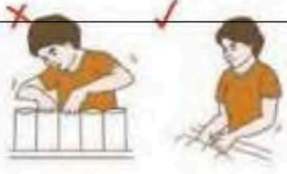
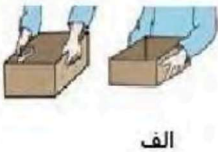
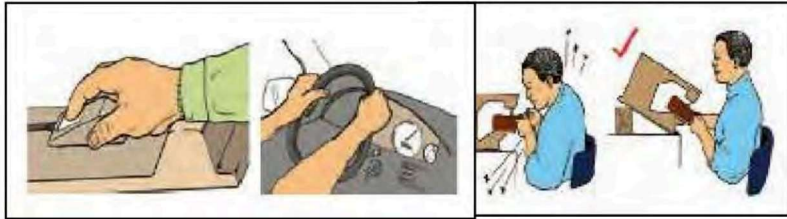
۱۶۲	الف. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به چه دلیلی است؟ ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر	شهریور ۱۴۰۱
۱۶۳	تصویر زیر برای تقویت چه عضلاتی است؟ تقویت عضلات کمر 	خرداد ۹۸ (خ)
۱۶۳	با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید. ج. حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟ کمر 	خرداد ماه ۱۴۰۲
ارگونومی		
۱۶۴	ب. علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی-عضلانی به یاری انسان می آید؟ علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد و به یاری انسان می آید.	دی ۹۸
۱۶۴	کدامیک از علایم روانی وابستگی به مواد مخدر، می تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟ گرفتگی عضلانی	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۴ و ۱۶۵	برای انتخاب دو چرخه مناسب توصیه می شود هر فرد از چه دو چرخه ای استفاده کند؟ از دو چرخه ای استفاده شود که در زمان دو چرخه سواری، زوایه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ خرداد ۱۴۰۰
۱۶۵	ج. بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. نادرست	شهریور ۹۸
۱۶۵	و. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در قسمت عقب کوله پشتی نزدیک به پشت، قرار می گیرند. نادرست	خرداد ۹۹ (خ)
۱۶۵	و. بر اساس علم ارگونومی، محتویات کوله پشتی یک فرد ۶۰ کیلوگرمی نباید بیش تر از ۶ کیلوگرم باشد. درست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۵	و. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰-۱۵) درصد وزن شما باشد.	شهریور ۱۴۰۰
۱۶۵	د. وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ ۳.۱ کیلوگرم ۴.۲ کیلوگرم ۶.۳ کیلوگرم ۷.۴	خرداد ۹۸
۱۶۵	د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. کیلوگرم ۳.۱ کیلوگرم ۵.۲ کیلوگرم ۴.۳ کیلوگرم ۶.۴	دی ۹۹ دی ۹۹ (خ)
۱۶۵	ج. بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند. ۱. عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت ۲. عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو ۳. میانی کوله ۴. جلوی کوله پشتی	خرداد ۱۴۰۰

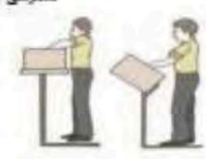
دي ۱۴۰۰	ج. کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومي در استفاده از کوله پشتي <u>نیست</u> ؟ ۱. تغییر در راستا و انحناهاي ستون فقرات ۲. درد کمر و شانه ۳. بروز تغییرات قلبي- عروقي ۴. <u>کف پای صاف</u>	۱۶۵	
دي ۹۷	هنگام خرید کوله پشتي، به چه نکاتي باید رعایت شود؟ <u>هنگام خرید، کوله پشتي را طوري انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت هاي پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و براي توزيع مناسب تر نیرو، بندهاي شانه اي آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.</u>	۱۶۵	
شهریور ۹۸ (خ)	شکل زیر چه توصیه اي را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان مي دهد؟ <u>به جاي يك دست از دو دست استفاده شود.</u>		۱۶۵
خرداد ۹۹	دو ویژگی برای مناسب بودن بندهاي کوله پشتي بنویسید. <u>بندهاي شانه اي کوله پشتي باید پهن بوده و کوله پشتي دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.</u>	۱۶۵	
خرداد ۹۹ (خ)	در هر يك از تصاویر زیر الگوي صحیح را مشخص کنید. <u>ب. (۱)</u>	نمودار استفاده از گوشی 	۱۶۵
دي ۹۹	اصل ارگونومي مربوط به هر يك از شکل هاي مقابل را توضیح دهید. <u>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه مي شود به جاي يك دست از دو دست استفاده شود.</u>		۱۶۵
دي ۱۴۰۰	توصیه علم ارگونومي در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟ <u>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه میشود به جاي يك دست از دو دست استفاده شود.</u>	۱۶۵	
دي ۱۴۰۰ (خ)	د. اگر نکات ارگونومي در استفاده از کوله پشتي رعایت نشود، چه مضراتي برای نوجوانان دارد؟ (يك مورد) <u>موجب تغییر در راستا و انحناهاي ستون فقرات - اختلالات و دردهاي اسکلتي و عضلاني نظیر درد کمر و شانه - ایجاد فاصله میان مهره ها- بروز تغییرات قلبي و عروقي و تنفسي- تغییرات الگوي راه رفتن</u>	۱۶۵	

۱۶۵	الف. در هنگام کار با تبلت برای بهترین عملکرد ارگونومی، وضعیت مناسب را ذکر کنید. به جای یک دست از دو دست استفاده شود.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۵	ب. در انتخاب دو چرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته ای توصیه می شود؟ زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	شهریور ۱۴۰۱
۱۶۵	در ارتباط با ارگونومی، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین در کدام قسمت آن قرار می گیرد؟ در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۵	د. در دو چرخه سواری وقتی رکاب پایین است، زاویه ی بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟ ساق پا	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۵	با توجه به علم ارگونومی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. علی قصد خرید دو چرخه دارد. شما چه توصیه ای برای انتخاب دو چرخه مناسب به ایشان می کنید؟ توصیه می شود از دو چرخه ای استفاده شود که در زمان دو چرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۶۶	ب. در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟ پایین کمر	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۵ و ۱۶۶	ج. دو مورد از نکات ارگونومی در هنگام خرید کوله پشتی را بنویسید. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. - هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد. - بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله پشتی استفاده شود. - چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد با دست ها حمل شود. - کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. - هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۵	ج. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت آن قرار می گیرند. عقب (پشت)	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۶۶	و. در علم ارگونومی بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی ستون مهره ها تاکید می شود و قسمت (بالایی/پایین) کمر در این منحنی بسیار مهم است.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۶۶	چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟ وسایل مازاد با دست ها حمل شود.	شهریور ۹۸ (خ)
۱۶۶	ج. نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید. کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.	دی ۹۸
اصول ارگونومی		
۱۶۶	ج. شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. نادریست	دی ۹۷
۱۶۶	ز. شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است. S	خرداد ۱۴۰۱
۱۶۷	ر. برای کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته، لازم است از یک حمایت کننده مناسب استفاده شود. ستون فقرات	خرداد ۱۴۰۱ (خ)

۱۶۷	و. کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. درست	شهریور ۱۴۰۰
۱۶۷	ه. در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد. ساکروم (خاجی)	دی ۱۴۰۱
۱۶۷	و. کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. درست	شهریور ۱۴۰۰
۱۶۷	ب. بر طبق اصول ارگونومی هنگام کار در حالت ایستاده، قرار دادن پا بر روی یک تکیه گاه مناسب چه اهمیتی دارد؟ این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۷	ج. تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است؟ فقرات سینه ای	شهریور ۱۴۰۱
۱۶۷	دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (ذکر دو مورد)  کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده بر پشت وارد می کند.)	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۶۸	در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟ شماره آن را در برگه پاسخ نامه بنویسید.  شکل ۱	شهریور ۱۴۰۱
۱۶۸	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  د.	دی ۹۷
۱۶۸	ج. کدام یک از تصاویر زیر اصول ارگونومی را رعایت کرده است؟  شماره ۳	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۶۸	ج. در کدام یک از حالت های زیر اصول ارگونومی رعایت شده است؟	خرداد ۱۴۰۱ (خ)

	 شماره ۱	
۱۶۹-۱۶۸	اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)  ج  ب  الف الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد). ج. وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.	خرداد ۹۸
	شکل های زیر مربوط به اصول ارگونومی است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.  ب  الف الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ۱۶۸ ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. ۱۷۰	خرداد ۹۸ (خ)
	در هریک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.  ج  ب  الف الف. نادرست ۱۶۹ ب. نادرست ۱۶۱ ج. درست ۱۵۹	شهریور ۹۸ (خ)

۱۶۸	 توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟ بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.	خرداد ۹۹
۱۶۸	 الف. برای انجام کار، روش هایی را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.	دی ۹۹ (خ)
۱۶۸	 (الف) (ب) الف. زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ب. با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.	خرداد ۱۴۰۰
۱۶۹	 حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.	خرداد ۱۴۰۰
۱۶۹	بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟ با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.	خرداد ۹۹
۱۶۹	ه. یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد، تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید.	شهریورماه ۱۴۰۲

	   شماره ۱	
۱۶۹	ج. استفاده از پیچ گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می دهد یا کاهش؟ افزایش	خردادماه ۱۴۰۲
۱۶۹	ب. برای انجام هر یک از کارهای سنگین و سبک، به ترتیب ارتفاع سطح کار، بهتر است در چه موقعیتی نسبت به ارتفاع آرنج تنظیم شود؟ انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۶۷ ۱۶۹	در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.   د. (۱) ————— ج. (۱)	خرداد ۹۹ (خ)
۱۶۹	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟ حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.	شهریور ۹۹
۱۶۹-۱۶۸	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از اشکال زیر را بنویسید. (ذکر شماره اصل لازم نیست).    الف. بازوها را طوری در کنار بدن قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. ب. مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. ج. در ارتفاع مناسب کار کنید.	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید. 	شهریور ۹۸
۱۷۰	بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟ حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود	شهریور ۹۹

دي ۹۹	اصل ارگونومي مربوط به هريك از شكل دهيد.	هاي مقابل را توضيح	۱۷۰
شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	اصل ارگونومي مربوط به شكل زیر را توضيح دهيد. (ذکر شماره اصل الزامي نيست)	 <u>فضاي كافي را براي انجام كارها در نظر بگيريد.</u>	۱۷۰
دي ۹۹ (خ)	ب. با اصلاح جزئي ميز كار خود نقاط فشاري را كه به شما آسيب مي رساند به حداقل برسانيد.	 <u>انجام كارهاي ايستا (استاتيک) با يك عضو مانند كار با دريل روي سقف را به حداقل برسانيد.</u>	۱۷۰

هنگام خريد، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از استفاده شده باشد. (خرداد ۱۴۰۴)

سوال

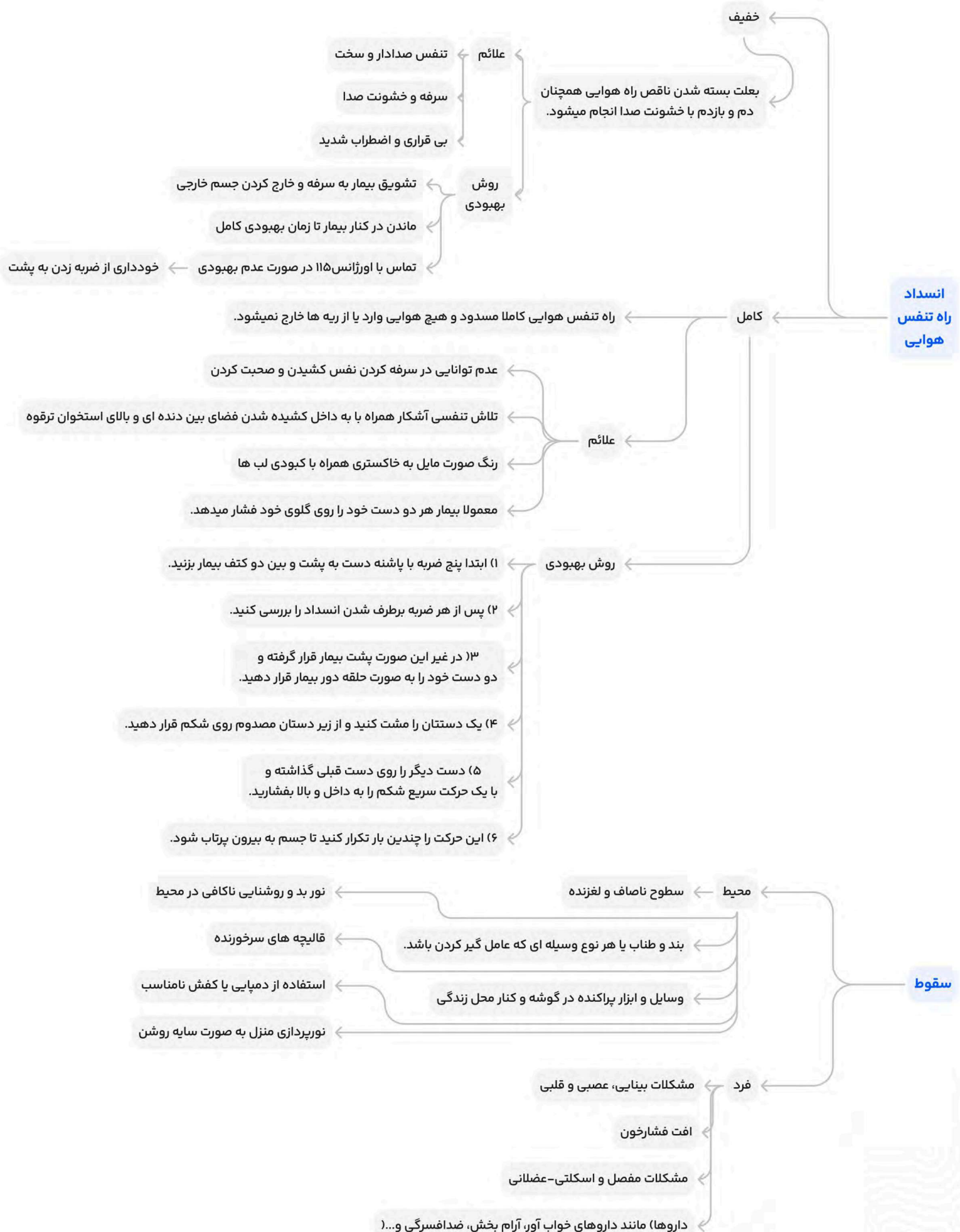
اسفنج

جواب

سلامت و بهداشت

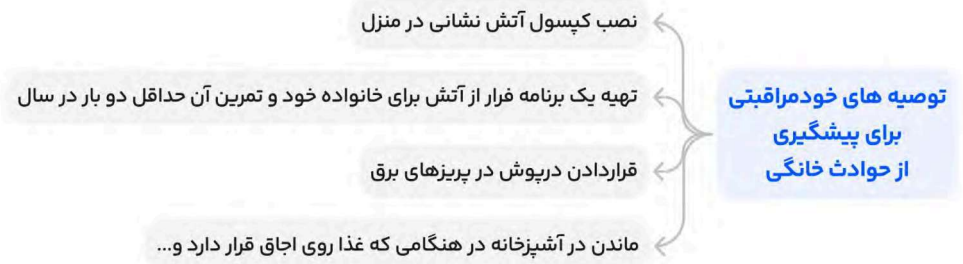
درس ۱۴

کیلومتر ۲۵ جاده نهایی



**پیشگیری
از حوادث
خانگی**





درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی (بارم نوبت دوم ۳،۵ نمره)

مفهوم “خ” در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

شماره صفحه	متن سوال	سال طرح سوال
	مقدمه	
۱۷۲	د. بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. درست	شهریور ۹۸
۱۷۲	ی. اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود. درست	دی ۱۴۰۱
۱۷۲	د. آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. اورژانس	خرداد ۹۸
۱۷۲	د. کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟ ۱. در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بروی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد. ۲. قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند. ۳. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، استفاده از آب است. ۴. در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	دی ۱۴۰۱
۱۷۲	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ تمرکز بروی کاهش عوامل خطر حوادث ب. تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟ سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)	دی ۹۷
۱۷۲	الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	خرداد ۹۸
۱۷۲	الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)	شهریور ۹۸
۱۷۲	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)	شهریور ۹۸ (خ)
۱۷۲	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ قبل از بروز حادثه ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟ در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.	دی ۹۸
۱۷۲	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	خرداد ۹۹
۱۷۲	ب. حوادث خانگی سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.	خرداد ۹۹ (خ)
۱۷۲	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	دی ۹۹ (خ)
۱۷۲	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	شهریور ۱۴۰۱

۱۴۰۲ شهریورماه	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟ <u>سطح ۲</u> ب. این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از/ زمان/ پس از) وقوع حادثه است. <u>زمان</u>	۱۷۲	
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد؟ <u>سطح ۱ (قبل از بروز حادثه)</u>	۱۷۲	
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در ارتباط با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. در سطوح پیشگیری از حوادث، پس از وقوع حادثه، چه مواردی مورد توجه قرار می‌گیرد؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>	۱۷۲	
خطر چیست؟			
خرداد ۱۴۰۱	الف. استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود.	۱۷۴	
خرداد ۹۸ (خ)	الف. سه مورد از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید. ۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۲. استرس و هیجان، زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود ۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه	۱۷۴	
خرداد ۹۹	استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود.</u>	۱۷۴	
شهریور ۱۴۰۱	ج. چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می‌یابد؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می‌دهد توجه کمتری دارد.</u>	۱۷۴	
مسمومیت با مواد شیمیایی			
شهریور ۹۸	د. کدام یک از علائم ناشی از مسمومیت نمی‌باشد؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. دردهای شکمی و اسهال ۳. سردرد ۴. <u>خفگی</u>	۱۷۵	
خرداد ۹۸ (خ) دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. دو مورد از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ۱. <u>به سختی نفس کشیدن</u> ۲. <u>تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی</u> ۳. <u>تغییر رنگ پوست</u> ۴. <u>سردرد و تاری دید</u> ۵. <u>سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنجی</u> ۶. <u>دردهای شکمی و اسهال</u>	۱۷۵	
خرداد ۹۹	دو مورد از روش‌هایی که به کمک آن می‌توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید. <u>استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر</u>	۱۷۵	
کار با مواد شوینده در منزل			
دی ۹۹	و. بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است. <u>جوهر نمک</u>	۱۷۵	
شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱	به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟	۱۷۵	

شهریور ۹۸	جوش شیرین	
دی ۹۸	ب. از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد. بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.	۱۷۵
خرداد ماه ۱۴۰۲	ح. برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است به جای مواد سفیدکننده قوی از مواد کم-خطرتر مانند استفاده کرد. جوش شیرین	۱۷۵
دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. در صورت جا به جا کردن مواد شیمیایی بعد از استفاده از آنها، برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ (دو مورد) بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.	۱۷۶
استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل		
خرداد ۹۸	در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. ب. بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟ فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید.	۱۷۶
پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف		
شهریور ۹۸	د. بسیاری از لامپ‌های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند. جیوه	۱۷۷
خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. خرده‌های لامپ‌های کم مصرف را با دستکش یکبار مصرف و کاغذ جمع کنیم. زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	۱۷۷
دی ۹۹	ب. چرا برای جمع کردن خرده‌های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	۱۷۷
دی ۹۹	ب. اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.	۱۷۷
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. برای پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف به جای استفاده از جاروبرقی و دستمال باید از چه وسیله‌ای استفاده کرد؟ یا دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	۱۷۷
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	و. اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، بلافاصله خرده‌های لامپ را جمع کنید. نادرست	۱۷۷
شهریور ماه ۱۴۰۲	د. برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ کم مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود. زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.	۱۷۷
شهریور ماه ۱۴۰۲	ز. سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق/ مایعات قابل اشتعال/ خشک) است.	۱۷۸
آتش سوزی		
دی ۹۷ دی ۹۹ (خ)	د. خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. درست	۱۷۸
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	و. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از پنبه بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی اکسید کربن باشد. نادرست	۱۷۸

۱۷۸	و. مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.	خرداد ۹۹ دی ۹۹
۱۷۸	ج. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.	خرداد ۱۴۰۱
۱۷۸	ب. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.	خرداد ۱۴۰۱
۱۷۸	ی. مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می شود.	دی ۱۴۰۱
۱۷۸	ی. آتش سوزی موجب تولید می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد. گازهای سمی	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸	برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟ باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله ای مرطوب دیگر پوشاند.	دی ۹۸
۱۷۸	چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟ زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.	شهریور ۹۹
۱۷۸-۱۷۹	در رابطه با انواع آتش سوزی ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. بهترین سردکننده آتش چیست؟ آب ب. سرد کردن آتش بهترین راه مبارزه با چه نوع آتش سوزی هایی است؟ آتش سوزی های خشک ج. خفه کردن شعله توسط نمک و یا کپسول اطفای حریق برای مبارزه با چه نوع آتش سوزی است؟ آتش سوزی ناشی از مایعات د. استفاده از گاز دی اکسید کربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزی است؟ آتش سوزی ناشی از برق	شهریور ۹۸ (خ) دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸-۱۷۹	در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال الف. مهم ترین روش قطع اکسیژن است. ب. آتش سوزی خشک ب. بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش می باشد. ج. آتش سوزی ناشی از برق ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد.	دی ۹۷
۱۷۸-۱۷۹	در آتش سوزی های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. الف. فرآورده های چوبی سرد کردن آتش - استفاده از آب ب. مایعات قابل اشتعال نمک - کپسول اطفای حریق ج. احتراق ژرئورها گاز دی اکسید کربن	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۷۸-۱۷۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. آتش سوزی ناشی از برق ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. آتش سوزی خشک	دی ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸	ب. دو مورد از مواد و وسایلی که برای قطع اکسیژن در آتش سوزی مایعات قابل اشتعال می توان استفاده کرد را بنویسید. پودر - کف - شن - ماسه - پتو یا خیس	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸	ه. مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟ خفگی	شهریور ۱۴۰۱
۱۷۸	ب. در هنگام آتش سوزی مایعات قابل اشتعال چه کارهایی را نباید انجام داد؟ (دو مورد) هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خفه کرد.	شهریور ۱۴۰۱ (خ)

دي ۹۹ (خ) دي ۱۴۰۱ (خ)	هريك از موارد زير مربوط به کدام نوع آتش سوزي است؟ الف. بهترين وسيله براي خاموش كردن اين نوع آتش، استفاده از گاز دي اكسيدكربن است. آتش سوزي ناشي از برق ب. در اين نوع آتش سوزي هرگز نبايد از آب استفاده شود. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال ج. اين نوع حريق معمولاً از خود، خاكستر بر جاي مي گذارد. آتش سوزي خشك	۱۷۹-۱۷۸										
شهریورماه ۱۴۰۲	ح. مرحله سوم در نحوه استفاده از كپسول آتش نشاني (كشيدن ضامن) فشار آوردن برروي اهرم / تمرکز بر روي آتش) است.	۱۷۹										
دي ۱۴۰۱	مراحل استفاده از كپسول اطفاي حريق را به ترتيب در موارد “الف تا د” پاسخنامه بنويسيد. الف. كشيدن ضامن . ب. تمرکز برروي آتش . ج. فشار آوردن برروي اهرم . د. اسپري كردن	۱۷۹										
دي ۹۷	شكل زير کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از كپسول اطفاي حريق را نشان مي دهد؟ كشيدن ضامن		۱۷۹									
دي ۱۴۰۱	ه. بهترين وسيله براي خاموش كردن آتش سوزي ناشي از برق، استفاده از (كربن دي اكسيد) / شن / نمك) است.	۱۷۹										
خرداد ۹۹	با توجه به شكل مقابل در هنگام استفاده از كپسول اطفاي حريق: “اسپري كردن حريق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام مي شود” جاريوب ۳- متر		۱۷۹									
خردادماه ۱۴۰۲	با توجه به شكل ها، مراحل نحوه استفاده صحيح از كپسول اطفاي حريق را به ترتيب در موارد الف تا د پاسخنامه شماره گذاري نماييد.	   الف. ۳ . ب. ۴ . ج. ۱ . د. ۲	۱۷۹									
خرداد ۹۸	هريك از موارد زير مربوط به کدام نوع آتش سوزي است؟ الف. بهترين وسيله براي خاموش كردن اين نوع آتش، استفاده از گاز دي اكسيدكربن است. آتش سوزي ناشي از برق ب. در اين نوع آتش سوزي هرگز نبايد از آب استفاده شود. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال ج. اين نوع حريق معمولاً از خود، خاكستر بر جاي مي گذارد. آتش سوزي خشك	۱۷۹-۱۷۸										
خرداد ۹۸ (خ)	جدول زير را كه در مورد انواع آتش سوزي است تكميل كنيد.	۱۷۹-۱۷۸										
	<table><tr><td>نوع آتش سوزي</td><td>روش مقابله با آن</td></tr><tr><td>آتش سوزي خشك</td><td>“الف”</td></tr><tr><td>“ب”</td><td>خفه كردن شعله با نمك</td></tr><tr><td>آتش سوزي ناشي از برق</td><td>“ج”</td></tr><tr><td>“د”</td><td>حفظ خونسردی و ترك محل</td></tr></table>	نوع آتش سوزي	روش مقابله با آن	آتش سوزي خشك	“الف”	“ب”	خفه كردن شعله با نمك	آتش سوزي ناشي از برق	“ج”	“د”	حفظ خونسردی و ترك محل	
نوع آتش سوزي	روش مقابله با آن											
آتش سوزي خشك	“الف”											
“ب”	خفه كردن شعله با نمك											
آتش سوزي ناشي از برق	“ج”											
“د”	حفظ خونسردی و ترك محل											

	الف. سرد کردن آتش ب. مایعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دي اكسيد كربن د. گازهاي قابل اشتعال											
شهریور ۹۸	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع آتش سوزي آمده است. عبارت هاي مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (يك مورد در ستون انواع آتش سوزي اضافه است)	۱۷۹-۱۷۸										
	<table><tr><td>ویژگی</td><td>انواع آتش سوزي</td></tr><tr><td>الف. ولا از خود، خاکستر بر جاي مي گذارد.</td><td>۱. آتش سوزي مایعات قابل اشتعال</td></tr><tr><td>ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دي اكسيد كربن است.</td><td>۲. آتش سوزي ناشي از گازهاي قابل اشتعال</td></tr><tr><td>ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td><td>۳. آتش سوزي خشك</td></tr><tr><td></td><td>۴. آتش سوزي ناشي از برق</td></tr></table>	ویژگی	انواع آتش سوزي	الف. ولا از خود، خاکستر بر جاي مي گذارد.	۱. آتش سوزي مایعات قابل اشتعال	ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دي اكسيد كربن است.	۲. آتش سوزي ناشي از گازهاي قابل اشتعال	ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳. آتش سوزي خشك		۴. آتش سوزي ناشي از برق	
ویژگی	انواع آتش سوزي											
الف. ولا از خود، خاکستر بر جاي مي گذارد.	۱. آتش سوزي مایعات قابل اشتعال											
ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دي اكسيد كربن است.	۲. آتش سوزي ناشي از گازهاي قابل اشتعال											
ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳. آتش سوزي خشك											
	۴. آتش سوزي ناشي از برق											
	الف. ۳. آتش سوزي خشك ب. ۴. آتش سوزي ناشي از برق ج. ۱. آتش سوزي مایعات قابل اشتعال											
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. برای خاموش کردن آتش سوزي ناشي از فراورده هاي چوبي و كابل هاي برق به ترتيب بهترین ماد چیست؟ فراورده هاي چوبي: بهترین راه مبارزه سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است. کابل هاي برق: استفاده از گاز دي اكسيد كربن	۱۷۹-۱۷۸										
شهریور ۹۸	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزي در منزل توصیه مي شود را بنویسید. ۱. هر زماني که متوجه آتش سوزي شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجي، ساختمان را ترك کنی ۲. با ۱۲۵ تماس بگیرید. ۳. به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. ۴. يك تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روي صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتي چهار دست و پا، از خانه خارج شوید. ۵. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهايي را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسيرهاي دیگر خارج شوید. ۶. اگر نمي توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهاي در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. ۷. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید. ۸. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراري وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. ۹. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید. ۱۰. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفاي حريق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بين شما و در خروجي قرار گیرد.	۱۸۰ و ۱۸۱										
انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)												
خرداد ۹۹ (خ)	و. خفگی زماني رخ مي دهد که به علت انسداد فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست. راه تنفس	۱۸۱										
شهریور ۹۸ (خ)	انسداد راه هوایی (خفگی) چه زماني رخ مي دهد؟ در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) ورود هوا به ششها قطع مي شود.	۱۸۱										

۹۹ دي	و. در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود. درست	۱۸۲
۹۸ دي	د. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علایم انسداد (کامل) راه تنفس هوایی است.	۱۸۲
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. کدام مورد از علایم انسداد کامل راه تنفس هوایی است؟ ۱. تنفس صدادر و سخت ۳. سرفه و خشونت صدا ۴. بی قراری و اضطراب شدید ۲. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها	۱۸۲
۹۷ دي	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید. پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید. دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.	۱۸۲ و ۱۸۳
خرداد ۹۸ دي ۹۹	ج. در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.	۱۸۲
خرداد ۹۸ (خ)	در صورت انسداد خفیف راه هوایی برای شخص بیمار چه اقداماتی باید انجام داد؟ در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.	۱۸۲
شهریور ۹۸	ج. سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ انسداد خفیف	۱۸۲
خرداد ۹۹ (خ)	برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟ (ذکر ۲ مورد کافی است). ۱. هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید. ۲. غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود. ۳. هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید. ۴. اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه های یا پتو مسیر تنفسشان را پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید. ۵. از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش مسدود سازد.	۱۸۳
شهریور ۹۹ دي ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. ۱. تنفس صدادر و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید	۱۸۲
دي ۹۹ (خ)	ب. سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ انسداد خفیف	۱۸۲
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. چرا در انسداد خفیف راه تنفس هوایی، باید از ضربه زدن به پشت، اجتناب شود؟ چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.	۱۸۲
سقوط		
شهریور ماه ۱۴۰۲	ه. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها، از علائم کدام یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می باشد؟ انسداد کامل راه تنفس هوایی	۱۸۲

۱۴۰۲ شهریورماه	و. وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام يك از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ عوامل محیطی	۱۸۳
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۱	و. شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است. سقوط	۱۸۳
دی ۹۷	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. آن دو را بنویسید. ۱. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوطاند. ۲. گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد.	۱۸۳
شهریور ۹۸ دی ۹۹ (خ)	ج. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.	۱۸۳ و ۱۸۴
شهریور ۹۸ (خ)	هر يك از موارد زیر مربوط به چه عواملی از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ الف. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب محیط سقوط ب. افت فشار خون عوامل فردی ج. مشکلات بینایی عوامل فردی	۱۸۳-۱۸۴
دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید. نصب میله های محافظ در توالیت و حمام - استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام - اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل - حذف اشیای زائد در هنگام عبور	۱۸۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. از عوامل فردی که می توانند منجر به سقوط افراد شوند دو مورد را بنویسید. مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، افت فشار خون، مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی، استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می کنند، مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضدافسردگی و... اشاره کرد.	۱۸۴
شهریور ۱۴۰۱	د. استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد.	۱۸۴
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	د. داروهای آرام بخش مربوط به کدام گروه از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ عوامل فردی	۱۸۴

دو مورد از علائم اولیه مسمومیت با گاز کربن مونوکسید را بنویسید. (خرداد 1404)

سوال

علائمی شبیه سرماخوردگی سردرد گیجی تنگی نفس ضعف و بیحالی و تهوع

جواب

سلامت و بهداشت

امتحان جامع
آزمون های ۱۴۰۳

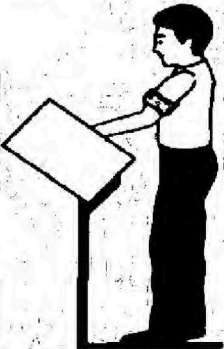
کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح
دوره دوم متوسطه - دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳					
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)				
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. (ب) در ایران، بیماری‌های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. (ج) اقداماتی مانند حجامت غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. (د) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود. (ه) ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی‌های خاص است. (و) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند. (ز) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد. (ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد.				
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سالم نامیده می‌شود. (ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آنها می‌شود. (ج) وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان می‌تواند باعث ایجاد سکتۀ قلبی شود. (د) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین به خانم‌ها توصیه می‌شود. (ه) به کارگیری روش‌های مهم‌ترین روش مقابله با خشم است. (و) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد، دود دست نامیده می‌شود. (ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه‌های مکرر و آب‌ریزش بینی از نشانه‌های سندرم می‌باشد. (ح) بخار متصاعدشده از ترکیب جوهر نمک و برای چشم و ریه‌ها خطرناک است.				
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمۀ مناسب را انتخاب کنید. (الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین درمورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد. (ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند. (ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود. (د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است. (ه) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می‌شود. (و) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل می‌گیرد. (ز) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، (کمر / مچ دست / زانو) است. (ح) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می‌شود.				

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح														
دوره دوم متوسطه - دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نام و نام خانوادگی:														
		نام و نام خانوادگی:																	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳																			
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)																		
۴	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟ ج) روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟																		
۵	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی ب) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱) پوسیدگی دندان ۲) چین و چروک پوست ۳) افت فشار خون ۴) دیابت نوع دو ج) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ۱) فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) شیمیایی ۴) مکانیکی د) کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟ ۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب																		
۶	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است) <table><tr><td>ستون A</td><td>ستون B</td></tr><tr><td>الف) وبا</td><td>۱. سرکوب سیستم ایمنی</td></tr><tr><td>ب) ایدز</td><td>۲. پیشگیری با واکسن</td></tr><tr><td>ج) هپاتیت B</td><td>۳. ویروس دستگاه تنفسی</td></tr><tr><td>د) سوزاک</td><td>۴. انتقال از آب آلوده</td></tr><tr><td></td><td>۵. اختلال در پیتایی</td></tr><tr><td></td><td>۶. انتقال از دستگاه تناسلی</td></tr></table>					ستون A	ستون B	الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی	ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن	ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی	د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده		۵. اختلال در پیتایی		۶. انتقال از دستگاه تناسلی
ستون A	ستون B																		
الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی																		
ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن																		
ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی																		
د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده																		
	۵. اختلال در پیتایی																		
	۶. انتقال از دستگاه تناسلی																		
۷	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذاراد را بیان کنید.																		

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۵	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح												
دوره دوم متوسطه - دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه												
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳																	
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)																
۸	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید. 																
۹	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد الف تا د، را کامل کنید. <table><tr><td>اسیدچرب اشباع</td><td>سطح LDL</td><td>احتمال بیماری قلبی - عروقی</td><td>سطح کلسترول</td></tr><tr><td>اسیدچرب غیر اشباع</td><td>پ)</td><td>کاهش</td><td>افزایش</td></tr><tr><td>اسیدچرب ترانس</td><td>د)</td><td>افزایش</td><td>.....</td></tr></table>					اسیدچرب اشباع	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول	اسیدچرب غیر اشباع	پ)	کاهش	افزایش	اسیدچرب ترانس	د)	افزایش	
اسیدچرب اشباع	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول														
اسیدچرب غیر اشباع	پ)	کاهش	افزایش														
اسیدچرب ترانس	د)	افزایش															
۱۰	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟ ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟ ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ د) در توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می شود؟																
۱۱	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می تواند تاثیرگذار باشد؟ (۰/۵) ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟ (۰/۲۵)																

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح
دوره دوم متوسطه - دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۳/۲۲	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)			
۱۲	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی - رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟ آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود توجه زیادی دارد. او با هدف ورود به مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی خوابی و بی قراری گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد. الف ب ج د			
۱۳	هر یک از ویژگی های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان			
۱۴	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا تنباکوه های میوه ای عامل انواع بیماری های خطرناک و کشنده هستند؟ ب) دو مورد از شایع ترین بیماری های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟			
۱۵	از مهارت های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می شود؟			
۱۶	با توجه به مواد اعتیاد آور داخل کادر، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است) اکستازی - تریاک - L.S.D - کراک - متادون الف) کدام یک موجب شنیدن صداهایی می شود که وجود خارجی ندارند؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی حسی، بی دردی و منگی می گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟			

سؤالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	تعداد صفحه: ۵	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۷:۳۰ صبح
دوره دوم متوسطه - دوازدهم	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۳/۲۲	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				
ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)			
۱۷	هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟  ب  الف			
۱۸	درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.  د  ج  ب  الف			
۱۹	موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و <u>حروف</u> مربوط به آنها را از راست به چپ در پاسخ برگ وارد کنید. الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث			
۲۰	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.			
۲۱	هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟ الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها			

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۷:۳۰	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳	تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۳/۲۲		
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۲		

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (صفحه ۲۴) ب) نادرست (صفحه ۵۰) ج) درست (صفحه ۷۲ و ۷۶) د) نادرست (صفحه ۹۷) ه) نادرست (صفحه ۱۱۳) ز) درست (صفحه ۱۴۱) ح) درست (صفحه ۱۶۴)	۲
۲	الف) سبک زندگی (صفحه ۱۲) ب) بلوغ (صفحه ۳۰) ج) کرونر (صفحه ۵۱) د) فولیک اسید (صفحه ۱۰۹) ه) خودآرام‌سازی (صفحه ۱۲۳) ز) محرومیت (صفحه ۱۴۲) ح) وایتکس (صفحه ۱۷۵) و) سوم (صفحه ۱۳۶) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) پیمان بستن (صفحه ۱۶) ب) شکم (صفحه ۳۴) ج) عفونت (۰/۲۵) ص ۴۶ د) یک (صفحه ۶۶) ه) روانی (صفحه ۱۰۲) ز) کمر (صفحه ۱۵۸) ح) خفگی (صفحه ۱۷۸) و) طولانی (صفحه ۱۲۱) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	الف) گلیکوژن (صفحه ۲۰) ب) آب (صفحه ۲۲) ج) ویتامین D (صفحه ۳۱) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۵	الف) گزینه ۲ (پروتئین) (صفحه ۲۱) ب) گزینه ۴ (دیابت نوع دو) (صفحه ۳۵ و ۳۸) ج) گزینه ۳ (شیمیایی) (صفحه ۴۳) د) گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست) (صفحه ۹۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) ۴ (انتقال از آب آلوده) (صفحه ۶۷) ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) (صفحه ۷۴) ج) ۲ (پیشگیری با واکسن) (صفحه ۷۱) د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی) (صفحه ۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۷	الف) سن - قد (صفحه ۳۵) ب) اسهال، استفراغ و تهوع (دو مورد کافیسیت) (صفحه ۴۵) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۸	تومور بدخیم (۰/۲۵) چون درحال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است. (در صورتی که به هر کدام از کلمات "انتشار، متاستاز یا رشد" اشاره شد، نمره داده شود) (۰/۲۵) (صفحه ۶۱)	۰/۵
۹	الف) افزایش (صفحه ۵۷) ب) کاهش (صفحه ۵۸) ج) کاهش (صفحه ۵۷) د) افزایش (صفحه ۵۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۰	الف) پیرچشمی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ب) اکتسابی (صفحه ۸۷) (۰/۲۵) ج) هورمون رشد (۰/۲۵) (صفحه ۹۳) د) دیفتری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰)	۱
۱۱	الف) بروز اختلالات روانی (۰/۲۵) شکل‌گیری رفتارهای پرخطر (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲) ب) سرسختی (تاب‌آوری) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۵)	۰/۷۵
۱۲	الف) بعد جسمانی (صفحه ۸) ب) بعد معنوی (صفحه ۹) ج) اضطراب (صفحه ۱۱۸) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (صفحه ۱۱۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۳	الف) قطران (تار) (صفحه ۱۳۰) ب) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۴	الف) به دلیل افزودنی‌های شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۳) ب) سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) - سرطان کبد (صفحه ۱۳۸) (اشاره به فیروز و کبدچرب نمره دارد) (هر مورد ۰/۲۵)	۱

ادامه در صفحه دوم

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	ساعت شروع: ۷:۳۰	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			
پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	تعداد صفحه: ۲		

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱۵	پاسخ منفی تان را (۰/۲۵) مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (۰/۲۵) (صفحه ۱۴۹)	۰/۵
۱۶	الف) L.S.D (ب) متادون (ج) تریاک (د) اکستازی (صفحه ۱۴۴) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۷	الف) سنگین (ب) سبک (صفحه ۱۶۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۸	الف) نادرست (صفحه ۱۶۸) (ب) درست (صفحه ۱۶۹) ج) درست (صفحه ۱۷۰) (د) نادرست (صفحه ۱۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۹	ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث ← الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ← ب) توان بخشی فرد آسیب دیده (ذکر حروف به تنهایی کافی است). (صفحه ۱۷۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۲۰	کشیدن ضامن (۰/۲۵) (صفحه ۱۷۹)	۰/۲۵
۲۱	الف) انسداد خفیف (ب) انسداد کامل (صفحه ۱۸۲) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵

جمع نمره ۲۰

همکاران گرامی، خدا قوت، تمام موارد درخور اهمیت جهت نمره گذاری در راهنمای تصحیح نوشته شده است، خواهشمند است جهت رعایت عدالت آموزشی، اوراق دانش آموزان، صرفاً بر اساس راهنمای مذکور تصحیح و بازبینی شوند. با سپاس از مساعدت همکاران بزرگوار

سلامت و بهداشت

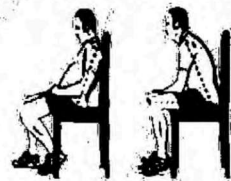
امتحان جامع
آزمون های ۱۴۰۳

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح
دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳					
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir					
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می‌کند. ب) حدث بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. ج) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. ه) نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، بر خلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی‌کند. و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. ز) وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. ح) مونوکسیدکربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.				
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می‌باشد. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ج) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. د) در سکنه مغزی، مدت زمان طولانی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است. ه) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم. و) در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید. ز) رعایت اصول بهداشت از دواج و، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. ح) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن‌تر است.				
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. الف) جمله‌ی «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها / شروع، با گام‌های کوچک / کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. ب) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده / روغن زیتون / پروتئین) انرژی بیشتری برخسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود. ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. د) بیماری (هیپاتیت B / دیابت نوع دوم / سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. ه) با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم / پیرچشمی / دوربینی) ایجاد می‌شود. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های (سرسفید / سرسیاه / زیرپوستی) بروز نماید. ز) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی / عزت نفس / تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند. ح) از علائم آتسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید / خشونت صدا / عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.				

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح												
دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶		نام و نام خانوادگی:												
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir															
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)																
۴	با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید. الف) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟ ۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ ۱) احساس ارزشمندی ۲) تغذیه سالم ۳) خواب کافی ۴) پرهیز از استعمال دخانیات ج) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟ ۱) ماهی اوزن‌برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ ۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک ۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن‌برون - پسته و بادام ۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما د) اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می‌باشد. ۱) تنفسی ۲) غددی ۳) گوارشی ۴) قلبی-عروقی ه) کدامیک از عوامل زیر، بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟ ۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳) مصرف دخانیات ۴) انواع سرطان‌ها																
۵	با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید. ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟ ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟ د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟																
۶	جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است) <table><tr><th>«ستون الف»</th><th>«ستون ب»</th></tr><tr><td>الف) کوشینگ</td><td>۱) عامل ژنتیک</td></tr><tr><td>ب) کورتون</td><td>۲) داروها</td></tr><tr><td>ج) خانواده پدری چاق</td><td>۳) عامل روانی</td></tr><tr><td>د) عادت به مصرف فست‌فود</td><td>۴) بیماری‌های جسمی</td></tr><tr><td></td><td>۵) عامل محیطی</td></tr></table>					«ستون الف»	«ستون ب»	الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک	ب) کورتون	۲) داروها	ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی	د) عادت به مصرف فست‌فود	۴) بیماری‌های جسمی		۵) عامل محیطی
«ستون الف»	«ستون ب»																
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک																
ب) کورتون	۲) داروها																
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی																
د) عادت به مصرف فست‌فود	۴) بیماری‌های جسمی																
	۵) عامل محیطی																

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح
دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
نام و نام خانوادگی:		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir			
نام دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳					
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
۷	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟ ب) سطح کلسترول خوب یا بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه ای دارد؟ ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟				
۸	 با توجه به تصویر روبرو به پرسش های زیر پاسخ مناسب دهید. الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟ (۰/۲۵) ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟ (۰/۵) ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید. (۰/۷۵)				
۹	از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید.				
۱۰	با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. «سینا در آزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه ی خود را آغاز می کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون می رود. متوجه می شود که نمی تواند سوالات را پاسخ دهد رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می شود. شب را نیز با سختی به صبح می رساند.» الف) این نوع اختلال روانی _ رفتاری سینا چه نام دارد؟ ب) این مشکل چه تاثیری بر سیستم قلبی _ عروقی دارد؟ (دو مورد) ج) سینا با رعایت کدام اصول می تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد)				
۱۱	در ارتباط با «مصرف دخانیات والکل» به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدامیک از مواد دخانی می باشد؟ ب) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می گیرند، به این دود چه می گویند؟ ج) فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده ای رخ می دهد؟ د) آلودگی های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (دو مورد)				
۱۲	با توجه مواد اعتیادآور به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد؟ ب) با مصرف کدام ماده توهم زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟ ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟				

سوالات آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		تعداد صفحه: ۴	رشته:	کلیه رشته ها	ساعت شروع: ۸:۰۰ صبح
دوازدهم		تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایتارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳					
مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir					
ردیف	سوالات (پاسخ نامه دارد)				
۱۳	در مورد اعتیاد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) فرد معتاد چه کسی است؟ (۰/۷۵) ب) حالتی که در آن بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان می‌دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟ (۰/۲۵)				
۱۴	با در نظر داشتن الگوی صحیح وضعیت بدن و اهمیت حفظ وضعیت بدنی مناسب، در تصاویر داده شده؛ موارد درست حالت بدن را با $\checkmark$ و موارد نادرست را با $\times$ مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.  الف  ج  د				
۱۵	با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو: برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه‌ای می‌شود؟				
۱۶	در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)				
۱۷	در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی نوشته شده‌است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را در برگه پاسخنامه بنویسید. بهترین سردکننده آتش - کف - گاز دی‌اکسیدکربن - بستن در و پنجره الف) آتش‌سوزی علوفه و حبوبات ب) آتش‌سوزی ناشی از کابل‌های برق ج) آتش‌سوزی ناشی از کپسول گاز د) آتش‌سوزی ناشی از گازوئیل				

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته:	کلیه رشته ها
دوازدهم	تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶	ساعت شروع:
مدت آزمون:	۹۰ دقیقه	۸:۰۰ صبح	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir
ردیف	راهنمای تصحیح		
نمره			
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحه ۶۱ ج) درست (۰/۲۵) صفحه ۹۴ ه) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۳ ز) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۴۲	ب) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۸۰ د) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۲۱ و) درست (۰/۲۵) صفحه ۱۳۷ ح) نادرست (۰/۲۵) صفحه ۱۷۴	۲
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحه ۹ ج) بهداشت محیط (۰/۲۵) صفحه ۴۲ ه) (میکروارگانیزم) یا (میکروب) (۰/۲۵) صفحه ۷۴ ز) فرزندآوری (۰/۲۵) صفحه ۱۰۱	ب) آب (۰/۲۵) صفحه ۲۲ د) (سه) یا (۳) (۰/۲۵) صفحه ۵۹ و) مالش چشم (۰/۲۵) صفحه ۸۲ ح) خمیده (۰/۲۵) صفحه ۱۶۰	۲
۳	الف) شروع، با گام های کوچک (۰/۲۵) صفحه ۱۶ ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحه ۴۴ ه) پیرچشمی (۰/۲۵) صفحه ۸۱ ز) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۱	ب) روغن زیتون (۰/۲۵) صفحه ۲۱ د) (هیپاتیت B) (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و) جوش های سرسیاه (۰/۲۵) صفحه ۸۹ ح) عدم توانایی در سرفه کردن (۰/۲۵) صفحه ۱۸۲	۲
۴	الف) گزینه ۴ (عوامل فرهنگی) (۰/۲۵) صفحه ۱۱ ب) گزینه ۱ (احساس ارزشمندی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴ ج) گزینه ۲ (ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک) (۰/۲۵) صفحه ۳۱ و ۳۲ د) گزینه ۴ (مشکلات قلبی-عروقی) (۰/۲۵) صفحه ۳۵ ه) گزینه ۳ (مصرف دخانیات) (۰/۲۵) صفحه ۱۲۹		۱.۲۵
۵	الف) (نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته) (۰/۲۵) صفحه ۲۰ ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحه ۲۱	ب) بیوست (۰/۲۵) صفحه ۲۰ د) سدیم (۰/۲۵) صفحه ۲۲	۱
۶	الف) (۴) یا (بیماری های جسمی) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ب) (۲) یا (داروها) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) (۱) یا (عامل ژنتیک) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ د) (۵) یا (عامل محیطی) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ توجه: مورد ۳ (عامل روانی) اضافه می باشد.		۱
۷	الف) HDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ب) رابطه عکس دارد (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها) (۰/۲۵) صفحه ۵۶	LDL (۰/۲۵) صفحه ۵۶ (رعایت ترتیب الزامی است)	۱

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته:	گلیه رشته ها
دوازدهم	تاریخ آزمون:	۱۴۰۳/۰۵/۱۶	ساعت شروع:
مدت آزمون:	۹۰ دقیقه	۸:۰۰ صبح	مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir
ردیف	راهنمای تصحیح		
نمره			
۸	الف) واگیردار (۰/۲۵) صفحه ۷۲ ب) از زمان ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمانی سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، (۰/۲۵). دوران پنجره این بیماری محسوب می شود. یا (مدت زمانی که علی رغم حضور ویروس در بدن (۰/۲۵) نتیجه آزمایش منفی (۰/۲۵) است) صفحه ۷۳ ج) دریافت خون و فراورده های خونی آلوده و (اشتغال در محیط های آلوده) و (تزریق با وسایل مشترک) هر مورد (۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱.۵	
۹	آب مروارید (۰/۲۵) و عقب افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰.۵	
۱۰	الف) فشار روانی یا (استرس) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) (افزایش فشار خون) و (افزایش تعداد نبض) و (تپش قلب) (ذکر دو مورد، هر کدام (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ ج) بازداري (۰/۲۵)، برون ریزی (۰/۲۵) و جایگزین کردن خواسته ها (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹	۱.۵	
۱۱	الف) سیگار (۰/۲۵) صفحه ۱۳۰ ب) دود دست دوم (۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ج) الکل (۰/۲۵) صفحه ۱۳۸ د) اگزماي دست (۰/۲۵)، ویروس تبخال (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴	۱.۲۵	
۱۲	الف) محرک ها (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ب) LSD یا (ال اس دی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ج) مصنوعی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴	۰.۷۵	
۱۳	الف) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰/۲۵) (مواد مخدر) یا (دارو) (۰/۲۵) به آن وابسته (۰/۲۵) شده باشد. صفحه ۱۴۰ ب) وابستگی جسمانی (۰/۲۵) صفحه ۱۴۱	۱	
۱۴	الف) (×) یا (نادرست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ب) (×) یا (نادرست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ ج) (√) یا (درست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹ د) (√) یا (درست) (۰/۲۵) صفحه ۱۵۹	۱	
۱۵	از دو چرخه ای استفاده شود که در زمان دو چرخه سواری زاویه بین ران و ساق یا (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه (۰/۲۵) باشد. صفحه ۱۶۴ و ۱۶۵	۰.۷۵	
۱۶	(استفاده از دستکش)، (جمع آوری درون کیسه پلاستیکی) و (جدا کردن از سایر زباله ها) (ذکر دو مورد کافی است، هر کدام (۰/۲۵)) صفحه ۱۷۷	۰.۵	
۱۷	الف) بهترین سرد کننده آتش (۰/۲۵) صفحه ۱۷۸ ب) گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹ ج) بستن در و پنجره (۰/۲۵) صفحه ۱۷۹ د) کف (۰/۲۵) صفحه ۱۷۸	۱	



مهدیس رفیعی

اعضای مصنوعی و وسایل کمکی
علوم پزشکی ایران

شایان جعفری

دندانپزشکی
علوم پزشکی بندرعباس

نرگس مردانی

پرستاری
علوم پزشکی ایران

یاسینا نوروزی

پزشکی
جندی شاپور

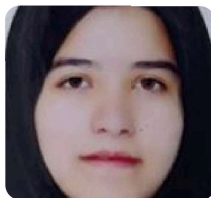
هانیه مصدق

پرستاری
آزاد نیشابور

مهشید فاطمی

پزشکی
علوم پزشکی کاشان

مبینا گودرزی

تکنولوژی اتاق عمل
علوم پزشکی سبزوار

مائه نظری

تکنولوژی اتاق عمل
علوم پزشکی گرگان

ابوالفضل حسینی

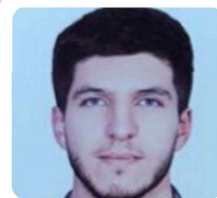
ارسون

دندانپزشکی
علوم پزشکی رشت

محمدحسین نظری

پزشکی
علوم پزشکی همدان

زهرا حمدی

علوم آزمایشگاهی
علوم پزشکی دزفول

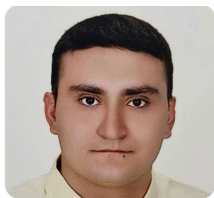
ابراهیم هناره

دندانپزشکی
علوم پزشکی ارومیه

هستی عباسلو

هوشبری
علوم پزشکی رفسنجان

سارا مرادی

پرستاری
دانشگاه آزاد واحد شهرکرد

شنتیا زمانی

دندانپزشکی
علوم پزشکی شهید بهشتی

نگار دلاوری

پرستاری
آزاد رشت

سحر درخشان

پزشکی
آزاد نجف آباد

پریسا سادات موسوی

زیست شناسی سلولی و مولکولی
دانشگاه تهران

سوگند تیموری

پزشکی
علوم پزشکی کرمانشاه

محدثه خان محمدی

تکنولوژی اتاق عمل
علوم پزشکی زنجان

محمدصفا مارمائی

پزشکی
علوم پزشکی گرگان

ملیکا ابراهیمی نژاد

دندانپزشکی
آزاد بروجرد

الینا بصیری

تکنولوژی اتاق عمل
علوم پزشکی همدان

فاطمه حبیبی

پزشکی
علوم پزشکی سمنان

فاطمه محمد رحیمی

پرستاری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند

زینب رنجبر

پرستاری
آزاد اسلامی واحد ساری

بهار اسلامی

پزشکی
علوم پزشکی رشت

محمدامین متین

پزشکی
علوم پزشکی دزفول

فاطمه شریفی پیرکوهی

فیزیوتراپی
دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور

محمدفرحان کرمی

پرستاری
علوم پزشکی بابل

نرگس کلیج

پزشکی
علوم پزشکی سمنان

شایان جعفری

کار درمانی
علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران

فاطمه میرزایی

پزشکی
علوم پزشکی زنجان

محمدرضا اسپرجانی

پزشکی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

مینو رسولی

پزشکی
علوم پزشکی شیراز

ساناز جعفری

علوم تغذیه
علوم پزشکی اصفهان



فاطمه علی پناه

پزشکی
علوم پزشکی مازندران

الهه غلامپور

پزشکی
علوم پزشکی مازندران

عرشیا نادری

پزشکی
آزاد اسلامی واحد نجف آباد

هانیه اعتمادی

پرستاری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

زهرا حمدی

پزشکی
علوم پزشکی زنجان

سحر قنبری

داروسازی
علوم پزشکی کرمان

سجاد قويد

مهندسی صنایع
دانشگاه صنعتی اصفهان

نرگس دهاقین

داروسازی
علوم پزشکی همدان

امیرعلی جهانشاهی

داروسازی
علوم پزشکی مازندران

فاطمه رحمانی

دندانپزشکی
علوم پزشکی زنجان

پارمیس یوسفی

پرستاری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند

فرناز اقای

پرستاری
علوم پزشکی کاشان

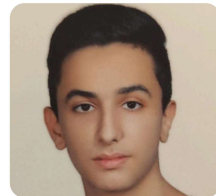
محمد اکبری

مهندسی برق
دانشگاه صنعتی اصفهان

ثنا شریفی

آمار
دانشگاه علامه طباطبائی تهران

سوگند احمدی

مهندسی نفت
دانشگاه شیراز

علی فتاح

مهندسی صنایع
دانشگاه یزد

مهتاب سلیمی

ریاضیات و کاربرد ها
دانشگاه الزهراء(س)

عرشیا شفیع زاده

مهندسی برق
شهید باهنر کرمان

مهسا یاری

بیم سنجی
دانشگاه شهید بهشتی تهران

محمد شیرزایی

مهندسی مکانیک
دانشگاه فردوسی مشهد

ماهان استرکی

مهندسی شیمی
دانشگاه صنعت نفت آبادان

یاس سنجرانی

مهندسی مکانیک
دانشگاه کاشان

کوثر صحتی

مهندسی معماری
دانشگاه خوارزمی تهران

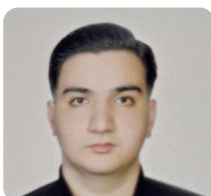
حمید رضا بهزادی

مهندسی مکانیک
دانشگاه صنعتی شریف

مهلا الهی

مهندسی علم و مواد
دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل

محمد هادی تاجیکی

مهندسی مکانیک
دانشگاه شهید رجایی

آرمین دارابی

مهندسی مکانیک
دانشگاه قم

حامد لاوی

مهندسی شیمی
صنعتی نوشیروانی بابل

مبینا مروتی

حسابداری
دانشگاه تهران

محمد حسن نوبی

مهندسی مکانیک
دانشگاه بوعلی همدان

ساره کریمی

اقتصاد
دانشگاه خوارزمی تهران

مبینا رودنی

حسابداری
دانشگاه زاهدان

زینب میرزائی

حسابداری
دانشگاه اراک

ایلیاد پورمهدی

سینما
دانشگاه دامغان

فهیمه امیری مقدم

نوازندگی موسیقی جهانی
دانشگاه تهران

نگار مشهدی

عکاسی
دانشگاه سمنان



رشته تجربی

پروژه 73 Core

فقط اصل مطلب

بهینه‌ترین تدریس برای بیشترین بازدهی در دروس اختصاصی!



تمامی رشته‌ها

مشاوره شخصی

تسک‌پلن | تسک‌پلن پلاس | منتورینگ

تماس هفتگی - برنامه‌ریزی شخصی - تحلیل گزارش شبانه - آزمون شخصی

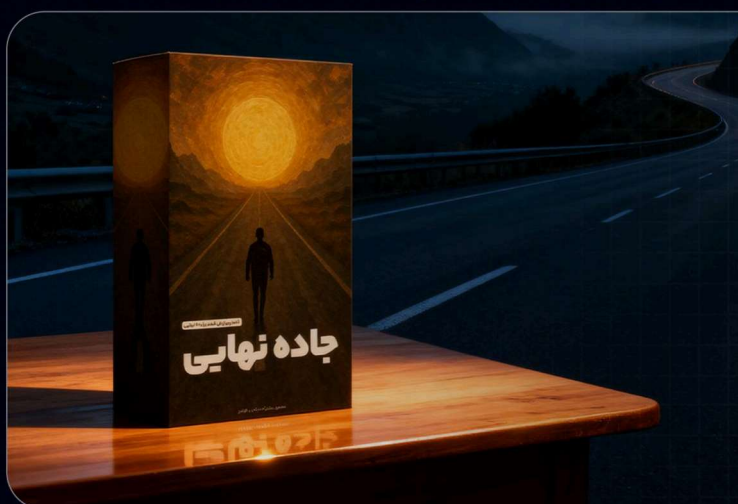


تمامی رشته‌ها

کمپ اسکویید کتک‌ور

درس بخوان تا حذف نشی!

چالش ساعت مطالعه



رشته تجربی و ریاضی

جاده نهایی

فول بورد امتحان نهایی

تدریس - جزوه - آزمون برای دروس عمومی