



# پایه دوازدهم

## آزمون های شبیه ساز امتحانات نهایی ماز



تسلط بر نیم سال اول



دفعه سؤا  
دوره زودبست دی ماه

بسته جامع آمادگی نیم سال اول

ردیف	درس	تعداد صفحه	زمان پاسخگویی
۱	سلامت و بهداشت	۴	۹۰ دقیقه

برای شباهت حداکثری به امتحانات نهایی، صفحه آرای، فونت و حتی اندازه متن در تمامی آزمون های تشریحی ماز، کاملاً یکسان با استاندارد امتحانات نهایی در نظر گرفته می شود.

سؤالات آزمون شبهه ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته ها	تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبهه ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ برگ دارد)		نمره



۱	<p><b>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس متن کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>الف) تهی دستی، از بیماری تن و بیماری دل سخت تر است.</p> <p>ب) اسفناج و جعفری از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.</p> <p>پ) میزان نمک مصرفی یک دانش آموز دوازدهمی، برابر با ۳ گرم در طول یک روز توصیه می شود.</p> <p>ت) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف مواد مغذی تأمین می شود که در حفظ بافت های عضلانی نقش دارد.</p> <p>ث) برای خودمراقبتی بهداشت فردی، توصیه شده است که مسواک خود را هر ۶ ماه یکبار تعویض کنید.</p> <p>ج) میزان چسبندگی ماده غذایی و نوع قند در ایجاد پوسیدگی دندان ها نقش دارند.</p>	۱/۵
۲	<p><b>در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمه های مناسب کامل کنید.</b></p> <p>الف) در اسلام، بدن انسان هدیه و ..... برای تکامل روح به حساب می آید.</p> <p>ب) کیفیت زندگی و طول عمر افراد در اثر ..... سالم افزایش می یابد.</p> <p>پ) توصیه شده است تا در صورت مشاهده هر یک از علائم ..... سرطان به طور حتم به پزشک مراجعه شود.</p> <p>ت) شپش سر از افراد مبتلا به افراد سالم حرکت کرده، در ناحیه عقب سر زندگی می کند و در آنجا ..... می گذارد.</p> <p>ث) رعایت بهداشت فردی موجب تقویت حس ..... و عزت نفس در افراد می شود.</p> <p>ج) نیاز به خواب در افراد مختلف و در سنین مختلف متفاوت است و به میزان ..... افراد وابسته است.</p>	۱/۵
۳	<p><b>در هر یک از عبارتهای زیر، کلمه مناسب داخل پرانتز را مشخص کنید.</b></p> <p>الف) فرد سالم از نظر (اجتماعی / معنوی / روانی) نقش های خود را توأم با احساس آرامش و رضایت مندی انجام می دهد.</p> <p>ب) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان، (۵۰ / ۶۰ / ۷۰) درصد حجم بدن را تشکیل می دهد.</p> <p>پ) اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه (ران / شکم / باسن) متمرکز شده باشد، احتمال بیماری هایی که مختص به سن و یا جنس خاصی نیست را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ت) در صورت داشتن عامل خطر ساز (کلسترول بالا / ژنتیک / فشار خون بالا) در بیماری دیابت نوع ۲، باید به پزشک متخصص مراجعه کنیم.</p> <p>ث) (سوزاک / ایدز / هپاتیت) در صورت درمان نشدن می تواند عقیمی و نازایی برای بیمار به همراه داشته باشد.</p> <p>ج) بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، (۱۰ / ۲۰ / ۳۰) دقیقه طول می کشد تا میزان اسید به حداکثر مقدار خود برسد.</p>	۱/۵
۴	<p><b>در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</b></p> <p>الف) مفهوم سلامتی از نظر کدام یک، دارای گستره وسیعی است و روزه روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود؟</p> <p>(۱) ارسطو (۲) سازمان جهانی بهداشت (۳) بقراط (۴) تعریف جامع</p> <p>ب) کدام نشانه، مربوط به خودمراقبتی روانی نیست؟</p> <p>(۱) خواب کافی (۲) کاهش خشم (۳) مهربانی (۴) بها دادن به خود</p>	۱

سؤالات آزمون شبهه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبهه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)		
نمره			
	<p>(پ) کدام یک، منبع غنی برای روی و ویتامین «آ» می‌باشد؟</p> <p>(۱) ماهی (۲) قلوه (۳) جگر (۴) زرده تخم‌مرغ</p> <p>(ت) ویروس اچ‌آی‌وی از طریق کدام گزینه منتقل می‌شود؟</p> <p>(۱) عطسه (۲) استخرهای مشترک (۳) اشتغال در محیط‌های آلوده (۴) نیش پشه</p>		
۵	<p><b>هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟</b></p> <p>(الف) داشتن اهداف اساسی در زندگی:</p> <p>(ب) تعامل سالم با دوستان صمیمی:</p>		
۶	<p><b>هر یک از موارد زیر به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد؟</b></p> <p>(الف) این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است:</p> <p>(ب) باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد:</p>		
۷		<p><b>در ارتباط با برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>(الف) شکل روبه‌رو تصویری از چه نوع سبک زندگی را نشان می‌دهد؟</p> <p>(ب) بخش زیادی از کدام ماده غذایی، به‌صورت ضایعات هدر می‌رود؟</p> <p>(پ) نام کربوهیدراتی که از بیوست جلوگیری می‌کند را بنویسید.</p> <p>(ت) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟</p> <p>(ث) نیازمندی‌های تغذیه‌ای یک دختر ۲۰ ساله بر چه اساسی تعیین می‌شود؟</p>	
۸	۱	<p><b>برای هر کدام از عبارتهای زیر دلیل علمی بنویسید.</b></p> <p>(الف) از پیامدهای زندگی صنعتی و شهرنشینی، اضافه وزن و چاقی است.</p> <p>(ب) در کشور ما محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند.</p> <p>(پ) توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف چربی‌های گوشت محدود شود.</p> <p>(ت) با کم شدن تعداد سلول‌های دفاعی بدن، به تدریج علائم اصلی بیماری ایدز ظاهر می‌شود.</p>	
۹		<p><b>در ارتباط با سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>(الف) شکل روبه‌رو به کدام اختلال غذا خوردن اشاره دارد؟</p> <p>(ب) بیماری کم‌خونی در اثر فقر کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟</p> <p>(پ) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین چه مشکلی می‌تواند ایجاد کند؟</p>	
۱۰	۱	<p><b>در ارتباط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>(الف) رعایت بهداشت مواد غذایی از ابتلا به چه بیماری‌هایی ما را در امان نگه می‌دارد؟</p> <p>(ب) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، ما تا چه حدی مجاز هستیم تا اصول موازین بهداشتی را رعایت کنیم؟</p>	
صفحه ۲ از ۴			

سؤالات آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)		
نمره			

۱۱  
**در ارتباط با کاهش وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  
 الف) کاهش سریع وزن، چه عوارضی بر روی معده خواهد داشت؟  
 ب) اگر به‌طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود؟  
 (نوشتن راه حل الزامی است)

۱۲  
**در ارتباط با بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  
 الف) برای نگهداری طولانی‌مدت غذا به‌صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین‌تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟  
 ب) بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟  
 پ) کدام شکل، به عامل فیزیکی ایجاد فساد در مواد غذایی اشاره دارد؟

شکل (۱)      شکل (۲)

۱۳  
**در رابطه با بیماری‌های ناشی از غذا به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**  
 الف) تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذازاد، متناسب با چه چیزی در فرد مصرف‌کننده ممکن است تا چند روز ادامه یابد؟  
 ب) کدام کرم، در گوشت گاو می‌تواند موجب بیماری غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار شود؟

۱۴  
**جدول زیر در ارتباط با طیف سلامتی - بیماری است. موارد «الف» و «ب» را کامل کنید.**

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	الف : .....	با بیماری متوسط	ب : .....	ظاهراً سالم	کاملاً سالم
---------------	---------------------	-------------	-----------------	-----------	-------------	-------------

۱۵  
**کدام بیماری‌ها علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان محسوب می‌شوند؟**

۱۶  
**جدول زیر در ارتباط با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «A» اضافه است)**

ستون «A»	ستون «B»
الف) هپاتیت	۱) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان موجب آن می‌شود.
ب) وبا	۲) با تشخیص زودهنگام، قابل درمان است.
پ) سرطان	۳) متنوع‌ترین بیماری ویروسی است.
ت) ایسکمی	۴) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب آن می‌شود.
ث) ایدز	

سؤالات آزمون شبهه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبهه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)		
۱۷	<p><b>در ارتباط با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>الف) به جز فشار خون بالا، یک مورد دیگر از عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی که منظم باید توسط پزشک بررسی شوند را نام ببرید.</p> <p>ب) به چه دلیل از فشار خون بالا به‌عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟</p> <p>پ) با توجه به عدد نشان داده‌شده بر روی نمایشگر، مشخص کنید دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟</p> 		
۱۸	<p><b>هر کدام از نکات زیر مربوط به پیشگیری از کدام دسته از بیماری‌های واگیردار است؟</b></p> <p>الف) از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست‌فروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید:</p> <p>ب) پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود:</p>		
۱۹	<p><b>در ارتباط با هیپاتیت و ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>الف) بیماری هیپاتیت با چه علائمی بروز پیدا می‌کند؟</p> <p>ب) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به نوع B بیماری هیپاتیت، می‌توان از چه چیزی استفاده کرد؟</p> <p>پ) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» در ابتلا به HIV بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟</p>		
۲۰	<p><b>در ارتباط با بهداشت فردی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>الف) در برق‌زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می‌شود؟</p> <p>ب) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟</p> <p>پ) در نوع اکتسابی کم‌شنوایی، کدام نوع سلول‌ها تخریب می‌شوند؟</p> <p>ت) تورم گونه‌ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست می‌باشد؟</p> <p>ث) یکی از مشکلات شایع تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می‌شود، کدام است؟</p>		
۲۱	<p><b>در ارتباط با بهداشت چشم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b></p> <p>الف) شکل روبه‌رو کدام یک از عیوب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟</p>  <p>ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وجود می‌آید؟</p> <p>پ) چه چیزی میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد؟</p>		
۲۰	جمع نمره	موفق باشید	
صفحه ۴ از ۴			



پایه دوازدهم

آزمون‌های شبیه‌ساز امتحانات نهایی ماز



تسلط بر نیم سال اول



پاسخبرگ سلامت و بهداشت

دوره زودبست دی ماه

بسته جامع آمادگی نیم سال اول

برای شباهت حداکثری به امتحانات نهایی، صفحه‌آرایی، فونت و حتی اندازه متن در تمامی آزمون‌های تشریحی ماز، کاملاً یکسان با استاندارد امتحانات نهایی در نظر گرفته می‌شود.

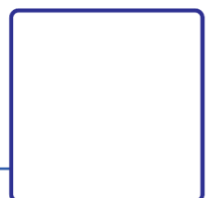
ساعت شروع:	رشته: کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۳	آزمون شبهه ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
گروه آموزشی ماز		آزمون شبهه ساز امتحان نهایی	

ردیف	پاسخ برگ	نمره
۱	(ب)	۱.۵
	(الف)	
۲	(ث)	۱.۵
	(ب)	
۳	(ث)	۱.۵
	(ب)	
۴	(ب)	۱
	(پ)	
۵	(ب)	۰.۵
۶	(ب)	۰.۵
۷	(ب)	۱.۷۵
	(الف)	



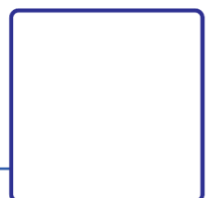
ساعت شروع:	رشته: کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۳	آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
گروه آموزشی ماز		آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی	

ردیف	پاسخ‌برگ	نمره
۸	(الف) (ب) (پ) (ت)	۱
۹	(الف) (ب) (پ)	۰.۷۵
۱۰	(الف) (ب)	۱
۱۱	(الف) (ب)	۱.۲۵
۱۲	(الف) (ب) (پ)	۱
۱۳	(الف) (ب)	۰.۵
۱۴	(الف) (ب)	۰.۵



ساعت شروع:	رشته: کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۳	آزمون شبهه ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
گروه آموزشی ماز		آزمون شبهه ساز امتحان نهایی	

ردیف	پاسخ برگ	نمره
۱۵		۰.۵
۱۶	(الف) (ب) (پ) (ت)	۱
۱۷	(الف) (ب) (پ)	۰.۷۵
۱۸	(الف) (ب)	۰.۵
۱۹	(الف) (ب) (پ)	۱
۲۰	(الف) (ب) (ت) (پ)	۱.۲۵
۲۱	(الف) (ب) (پ)	۰.۷۵
	موفق باشید	۲۰





# پایه دوازدهم

## آزمون های شبیه ساز امتحانات نهایی ماز



تسلط بر نیم سال اول



دفترچه پاسخ

دوره زودبست دی ماه

بسته جامع آمادگی نیم سال اول

ویراستاران

سمیه قادرمرزی - آوا اسکندری

طراحان

ابوالفضل حاجی حیدر

درس

سلامت و بهداشت

حق چاپ و تکثیر سؤالات به هر روش (الکترونیکی و...) پس از برگزاری آزمون برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز «گروه ماز» مجاز می باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می شود.

## مصحح شو:



پاسخ دقیق سؤال این جا میاد و اسمش روشه: «مصحح شو»، می خواد شما رو به یه مصحح حرفه‌ای و دقیق تبدیل کنه که بدونین موقع ارزیابی جواب‌هاتون باید حواستون به چی باشه تا توی آزمون‌های بعدی دقیق‌تر عمل کنین. اگه جواب یه سؤال رو بشه به شکل‌های مختلف بیان کرد، اون هم، این جا بهتون گفتیم.

## بررسی دقیق‌تر:



اگه پاسخ کوتاه به سؤال کافی نباشه تا ببینین چطوری باید به جواب برسین، توی این بخش با بررسی دقیق‌تر جواب، سؤال رو براتون توضیح دادیم.

## نقشه نهایی:



امتحان نهایی قوانین و قواعد خاص خودش رو داره؛ شما باید بدونین تیپ‌های رایج سؤال‌های امتحان نهایی چیه و باید چطوری بهش جواب بدین. این کادر، مشاوره حرفه‌ای ماست به شما تا فوت و فن‌های امتحان نهایی رو یاد بگیرین.

## ۲۰ شو:



توی «۲۰ شو»، مبحث هر سؤال رو براتون مرور یا جمع‌بندی کردیم؛ «۲۰ شو» و درسنامه‌هاش دقیقاً فاصله بین نمره خوب و نمره ۲۰ رو براتون پر می‌کنه.

## نکته طلایی:



با وجود «۲۰ شو»، که کلی درسنامه مفصل داره، باز هم اگه نکته مهم و مفیدی بود، توی این کادر براتون آوردیم.

## تیم اجرایی و تولید آزمون

زهره جعفری  
ساره محمدعلی نسب






یگانه پوراابراهیم  
محدثه عربگری

مرضیه بنیانی  
محدثه شیخعلی

## سرپرست آزمون: ارمغان قریب

یک تیم با بیش از ۵۰۰ نفر در حال کار هستن تا آزمون‌های ما با حداکثر کیفیت حاضر بشن و به شما کمک کنن و مسیر موفقیت رو براتون ساده‌تر کنن. همیشه از نظرات و کامنت‌های خوب‌تون انرژی می‌گیریم. مرسی که همراهمون هستین.

## دکتر رسول خنجری

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها
دوره دوم متوسطه - دوازدهم		تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		مدت‌زمان: ۹۰ دقیقه
گروه آموزشی ماز		ساعت شروع:
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) نادرست (۰/۲۵) (ص ۳)                  ب) درست (۰/۲۵) (ص ۳۱)                  پ) نادرست (۰/۲۵) (ص ۵۵)                  ت) نادرست (۰/۲۵) (ص ۲۱ و ص ۵۷)                  ج) درست (۰/۲۵) (ص ۹۷)                  ث) نادرست (۰/۲۵) (ص ۱۰۰)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۴ دقیقه </p> <p><b>نقشه نهایی</b> </p> <p>پرسش‌های درست/نادرست جزو پُرترکرترین و شاید سخت‌ترین بخش‌های آزمون تشریحی برای دانش‌آموزها به حساب میان. توصیه می‌شه که با دقت و آرامش کافی، این‌گونه پرسش‌ها رو به‌صورت مفهومی تحلیل کنین، واژه به واژه تا انتهای جمله پیش برین و به قیدها، واژه‌های مفرد یا جمع و فعل‌ها خیلی دقت داشته باشین. <b>حواستون باشه</b> که چون نمره منفی ندارن، پس شانس‌تون رو امتحان کنید و بهشون پاسخ بدین.</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن، بیماری دل است.                  ب) سبزی‌های سبزی تیره مثل اسفناج و جعفری از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.                  پ) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (نه ۳ گرم!) است.                  ت) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی‌ها تأمین می‌شود؛ درحالی‌که بدن برای حفظ بافت‌های عضلانی به پروتئین نیاز دارد.</p> <p><b>۲۰شو: انواع مواد مغذی</b> </p> <p>۱) <b>کربوهیدرات‌ها:</b> به ازای مصرف هر گرم، ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.                  - ساده (قند، شکر و قندهای موجود در میوه‌ها)                  - پیچیده (نشاسته، فیبر، نان، برنج و سیب‌زمینی)                  مقدار معینی به‌صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.</p> <p>۲) <b>چربی‌ها:</b> در ازای مصرف هر گرم، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.                  - اشباع (محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ) - غیراشباع (محصولات گیاهی و ماهی)                  چربی اشباع عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود.</p> <p>۳) <b>پروتئین‌ها:</b> به ازای مصرف هر گرم، ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.                  واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است.                  - غیرضروری (۱۱ اسید آمینه که در شرایط طبیعی در بدن تولید می‌شود)                  - ضروری (۹ اسید آمینه که از طریق مصرف مواد غذایی تأمین می‌شود)</p> <p>۴) <b>ویتامین‌ها:</b>                  - محلول در آب (سیب: B و C که بدن ما قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست)                  - محلول در چربی (دکه: A, K, E، که در بدن ما و به‌طور معمول در کبد ذخیره می‌شوند)</p> <p>۵) <b>مواد معدنی:</b> عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند (آهن، کلسیم، منیزیم و سدیم).                  ۶) <b>آب:</b> انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین نیاز غذایی انسان است.</p> <p>ث) برای خودمراقبتی بهداشت فردی، توصیه شده است که مسواک خود را ۳ تا ۴ ماه (نه ۶ ماه!) یک‌بار تعویض کنید.                  ج) میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند.</p>	۱/۵

<p>۱/۵</p>	<p style="text-align: right;"><b>مصّحح شو</b> </p> <p>الف) امانت الهی (۰/۲۵) (ص ۳)          پ) هشداردهنده (۰/۲۵) (ص ۶۲)          ث) خودارزشمندی (۰/۲۵) (ص ۷۹)</p> <p>ب) تغذیه (۰/۲۵) (ص ۱۹)          ت) تخم (۰/۲۵) (ص ۶۹)          ج) فعالیت (۰/۲۵) (ص ۹۳)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۳ دقیقه </p> <p style="text-align: right;"><b>نقشه نهایی</b> </p> <p>پرسش‌های جای خالی جزو دسته پرسش‌های رایج و مهم توی آزمون‌های تشریحی هستن که هم می‌تونن بسیار ساده و هم می‌تونن بسیار سخت باشن. راه حل مهم برای پاسخ دادن به این سبک پرسش‌ها اینه که متن کتاب درسی رو جویده باشین و بدونین که تنها دونستن مفهومی کلی متن کتاب موجب نمی‌شه که بتونین به تمامی این‌گونه پرسش‌ها پاسخ بدین! چون گاهی ممکنه یه پرسش جای خالی از بخش‌هایی مطرح بشن که تاکنون به اونا کم‌تر توجه شده یا حتی توجه نشده باشه؛ مانند متن فعالیت‌ها و یا زیرنویس شکل‌ها. پس تسلط خودتون رو بر جمله به جمله کتاب درسی افزایش بدین.</p> <p style="text-align: right;"><b>مسیر تمرینی</b> </p> <p>پرسش ۲ (قسمت الف) از آزمون خردادماه ۱۴۰۲</p> <p style="text-align: right;"><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p><b>الف) در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.</b>  <b>ب) تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید.</b>  <b>پ) توصیه شده است که در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان به‌طور حتم به پزشک مراجعه شود.</b></p> <p style="text-align: right;"><b>۲۰ شو: علائم هشداردهنده سرطان</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تغییر در رنگ و یا اندازه خال‌های پوستی</li> <li>- پیدایش توده در هر جای بدن</li> <li>- اختلال بلع یا سوءهاضمه</li> <li>- اسهال یا یبوست</li> <li>- خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه</li> <li>- زخم‌های بدون بهبود</li> <li>- سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا</li> <li>- استفراغ یا سرفه خونی</li> <li>- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع</li> <li>- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل</li> </ul> <p><b>ت) شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، از افراد مبتلا به افراد سالم حرکت کرده، در ناحیه عقب سر (در قسمت گردن و در پشت گوش) زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است.</b></p> <p style="text-align: right;"><b>۲۰ شو</b> </p> <p><b>پدیکلوزیس، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.</b></p> <p><b>ث) افراد سالم و آراسته به‌راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر موجب تقویت حس خودارزشمندی و عزت نفس در آن‌ها می‌شود.</b></p> <p><b>ج) نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر و در سنین مختلف تغییر می‌کند و به میزان فعالیت افراد وابسته است.</b></p>	<p>۲</p>
<p>۱/۵</p>	<p style="text-align: right;"><b>مصّحح شو</b> </p> <p>الف) اجتماعی (۰/۲۵) (ص ۸ و ۹)          ت) ژنتیک (۰/۲۵) (ص ۶۵)</p> <p>ب) ۶۰ (۰/۲۵) (ص ۲۲)          ث) سوزاک (۰/۲۵) (ص ۷۰)</p> <p>پ) شکم (۰/۲۵) (ص ۳۴)          ج) ۱۰ (۰/۲۵) (ص ۹۷)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۳ دقیقه </p>	<p>۳</p>

نقشه نهایی

پرسش‌های پیرانتری که به‌طور معمول به‌صورت دوگزینه‌ای مطرح می‌شوند، جزو دسته پرسش‌های رایج و مهم توی آزمون‌های تشریحی این درس هستند، با این تفاوت که توی سلامت و بهداشت به‌صورت سه‌گزینه‌ای مطرح می‌شوند و درجه سختی رو می‌افزایند. راه‌حل مهم برای پاسخ دادن به این سبک پرسش‌ها این است که تسلط کافی روی متن کتاب درسی داشته باشید. **حواستون باشه** وقتی دارین مطالعه می‌کنین به‌صورت مفهومی و ترکیبی متن کتاب درسی رو بخونین تا بتونین به‌درستی به این پرسش‌ها پاسخ بدین.

مسیر تمرینی

- الف) پرسش ۲ (قسمت الف) از آزمون خردادماه ۱۴۰۴
- ب) پرسش ۲ (قسمت ب) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳
- پ) پرسش ۳ (قسمت ب) از آزمون خردادماه ۱۴۰۳ و پرسش ۳ (قسمت پ) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳
- ت) پرسش ۳ (قسمت د) از آزمون خردادماه ۱۴۰۳
- ث) پرسش ۳ (قسمت د) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳

بررسی دقیق‌تر

**الف)** فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایت‌مندی انجام می‌دهد.  
**ب)** آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.  
**پ)** اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشند، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن «الگوی سیب» می‌گویند. این الگو در بین مردان شایع‌تر است. چاقی با الگوی سیب، با مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.  
**ت)** در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری دیابت نوع دو، باید به پزشک مراجعه کرد.

۲۰شو

عوامل خطر ساز قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲:

- کم‌تحرکی
- اضافه وزن و چاقی
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا

عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲:

- سابقه دیابت حاملگی
- ژنتیک
- سابقه خانوادگی دیابت
- سن بالای ۳۰ سال

**ث)** بیماری‌هایی همچون سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی در صورت درمان نشدن، می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند؛ در نتیجه، توصیه می‌شود در صورت مواجهه با آن‌ها به‌طور حتم به پزشک مراجعه شود.

۲۰شو

عوامل بیماری‌زا (ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک‌یاخته‌ها و قارچ‌ها) از طریق **دستگاه تناسلی** منتقل و باعث بیماری‌هایی همچون سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی می‌شوند.

رد پای اشتباه

**ج)** بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی‌گردد.

مصحح شو

۱	(ب) گزینه (۱) (۰/۲۵) (ص ۱۴ و ص ۱۵) (ت) گزینه (۳) (۰/۲۵) (ص ۷۵)	۴	الف) گزینه (۴) (۰/۲۵) (ص ۴) پ) گزینه (۳) (۰/۲۵) (ص ۳۲)
سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه			

**نقشه نهایی**

پرسش‌های چهارگزینه‌ای جزو دسته پرسش‌های رایج و مهم توی آزمون‌های تشریحی این درس هستن. راه‌حل مهم برای پاسخ دادن به این سبک پرسش‌ها اینه که روی متن کتاب درسی تسلط کافی داشته باشین.

**مسیر تمرینی**

الف) پرسش ۴ (قسمت الف) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳ و پرسش ۴ (قسمت الف) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳  
 ب) پرسش ۴ (قسمت ب) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳ و پرسش ۴ (قسمت ب) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲  
 پ) پرسش ۴ (قسمت ب) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳ و پرسش ۴ (قسمت ج) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳  
 ت) پرسش ۴ (قسمت پ) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳

**بررسی دقیق‌تر**

**الف) در تعریف جامع سلامت می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.** در این تعریف، سلامت امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است که روزبه‌روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.

**۲۰شو**

بی‌عیب شدن	لغت نامهٔ دهخدا	مفهوم سلامت
رهایی یافتن	فرهنگ فارسی معین	
تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون)	بقراط	
حالت درست اعمال بدن (نقطهٔ مقابل بیماری نیست).	ابن‌سینا	
تعادل میان مزاج چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی و تری)	دانشمندان طب سنتی	
داشتن رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو)	سازمان بهداشت جهانی (WHO)	
کیفیتی از زندگی که در آن فرد دارای سلامت جسمی، روانی-عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی است	تعریف جامع سلامت	
به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی (همچون برترین نعمت‌ها، حسنهٔ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است) توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است	اسلام	

**ب) خواب و استراحت کافی به خودمراقبتی جسمی مرتبط است.**

**۲۰شو**

**۱- خودمراقبتی** ← مراقبت از خود و خانواده در چارچوب فرهنگ جامعه (یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات)

**۲- انواع خودمراقبتی:**

- **جسمی** ← خوردن غذای سالم، خواب و استراحت کافی، توجه به محیط پیرامون، فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی، کنترل وزن خود و پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان
- **روانی - عاطفی** ← کاهش خشم، اعتمادبه‌نفس کافی، کنترل خشم، اندیشیدن قبل از هر کاری، کاهش استرس در زندگی خود، مهربانی، خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، بها دادن به خود، توجه به آرزوها، افکار و احساسات خود، خوش‌بینی و امید، احساس ارزشمندی در خود
- **اجتماعی** ← مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل، وقت گذراندن با خانواده، معاشرت با دوستان و خویشاوندان
- **معنوی** ← انجام فرایض دینی، دعا و نیایش

**پ) منبع غنی ویتامین «آ» جگر است.** همچنین منبع غنی روی ← **جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره**

### ۲۰شو: مهم‌ترین منابع ریزمغذی‌ها

#### ویتامین «د»:

- ۱) ماهی‌های چرب (مثل آزاد، کپور، اوزن‌برون و سالمون) منابعی سرشار از ویتامین «د» هستند.
- ۲) تخم‌مرغ، شیر و لبنیات هم منابع دیگر این ویتامین هستند.
- ۳) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» = روغن کبد ماهی است که به‌صورت مکمل دارویی موجود است (با تجویز پزشک باید مصرف شود).
- ۴) به‌طور کلی فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود = ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.
- ۵) یکی از راه‌های تأمین ویتامین «د» مورد نیاز بدن = مصرف محصولات غذایی غنی‌شده (مثل شیر و ماست غنی‌شده با ویتامین «د») است.

#### آهن:

- ۱) منابع حیوانی = گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر
- ۲) منابع گیاهی = غلات، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره (مثل اسفناج و جعفری)
- ۳) انواع مغزها = پسته، بادام، گردو و فندق
- ۴) انواع خشکبار
- ۵) برگه = هلو، آلو، زردآلو
- ۶) انجیر
- ۷) خرما
- ۸) کشمش

#### یُد:

- ۱) مهم‌ترین منبع طبیعی یُد = مواد غذایی دریایی (مثل ماهی آب‌های شور و جلبک دریایی) هستند.
- ۲) منابع خوب یُد = گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند.
- ۳) مواد غذایی که دور از دریا رشد می‌کنند و ماهی آب‌های شیرین، یُد کمی دارند.
- ۴) کشور ما چون آب و خاک از نظر یُد فقیر است = محصولات غذایی گیاهی و حیوانی یُد کافی ندارند = برای تأمین یُد مورد نیاز بدن باید از نمک یُددار تصفیه‌شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود.

#### کلسیم:

- ۱) شیر و لبنیات = ماست، پنیر و کشک
- ۲) بستنی
- ۳) قره‌قوروت
- ۴) حبوبات = لوبیا چیتی، لوبیا سفید و نخود
- ۵) سبزی‌ها = کلم، گل کلم، شلغم و نَرَب
- ۶) ماهی‌ها = کیلکا که با استخوان خورده می‌شود.
- ۷) انواع مغزها = فندق و بادام
- ۸) دانه‌ها = کنجد

#### ویتامین «آ»:

- ۱) منبع غنی = جگر
- ۲) منابع خوب ویتامین «آ» = شیر، لبنیات پُرچرب، خامه، کره، قلوه و زرده تخم‌مرغ
- ۳) منبع خوب کاروتنوئیدها = سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره

#### روی:

- ۱) منبع غنی روی = جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام‌زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره
- ۲) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.

	<p>ت) ویروس HIV از طریق تماس‌های عادی (کار کردن، زندگی دسته جمعی، هم‌صحبت شدن، معاشرت‌های اجتماعی، تماس روزمره با مبتلا، غذا خوردن، آشامیدن، استفاده از ظروف غذاخوری مشترک با مبتلا، روابط عادی اجتماعی، اشک و بزاق و از راه هوا، عطسه، سرفه، استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک، توسط حیوانات، حشرات و یا نیش آن‌ها) منتقل نمی‌شود.</p> <p><b>۲۰شو:</b> برخی از راه‌های انتقال ویروس HIV</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>۱) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده</li> <li>۲) اشتغال در محیط‌های آلوده</li> <li>۳) تزریق با وسایل مشترک</li> <li>۴) بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری</li> </ol>	
<p>۰/۵</p>	<p><b>مصحح شو</b></p> <p>الف) معنوی (۰/۲۵) (ص ۹)      ب) اجتماعی (۰/۲۵) (ص ۹)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه</p> <p><b>نقشه نهایی</b></p> <p>ابعاد سلامتی و نشونه‌های هر کدام‌شان رو به خاطر بسپارین. از این بخش توی آزمون نهایی پرسش‌های گوناگونی می‌تونه مطرح بشه. پس ترکیبی خوندن رو یادتون نره!</p> <p><b>مسیر تمرینی</b></p> <p>ب) پرسش ۵ از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴</p> <p><b>۲۰شو: ابعاد سلامت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>جسمانی (قابل درک‌ترین بُعد سلامت)</b> ← ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر.</li> <li>• <b>روانی - عاطفی</b> ← سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات.</li> <li>• <b>اجتماعی</b> ← از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند، این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.</li> <li>• <b>معنوی</b> ← اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی هم می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران هم این آرامش را منتقل می‌کنند، سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های سلامت معنوی است.</li> </ul>	<p>۵</p>
<p>۰/۵</p>	<p><b>مصحح شو</b></p> <p>الف) کسب مهارت‌های لازم (۰/۲۵) (ص ۱۶)      ب) تعیین هدف (۰/۲۵) (ص ۱۵)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه</p> <p><b>نقشه نهایی</b></p> <p>گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی جزو بخش‌هایی است که طراح خیلی بهش علاقه‌منده، پس این بخش رو یادتون نره که بخونین! حواستون باشه ترکیبی و مفهومی بخونین و به مثال‌ها خیلی توجه داشته باشین.</p> <p><b>مسیر تمرینی</b></p> <p>پرسش ۶ از آزمون خردادماه ۱۴۰۲ و پرسش ۶ (قسمت الف) از آزمون خرداد ۱۴۰۴</p>	<p>۶</p>

### ۲۰ شو: گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

۱) تعیین هدف = باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد.

مثال: «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم»

۲) مشخص کردن زمان‌بندی فعالیت‌های مورد نظر برای دستیابی به هدف = زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

مثال: هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه.

۳) ثبت کردن میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود

مثال: «نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم» یا «مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم بنویسیم»

۴) پیمان (عهد) بستن

مثال: «به والدین و یا دوست نزدیک خود بگویم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آن‌ها بخواهیم که در انجام این کار مشوق و همراه ما باشند»

۵) تعیین یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت‌مان

مثال: به فردی که باهاش پیمان می‌بندیم بگیم: «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم» بهتر است جریمه سبک باشد.

۶) برداشتن گام‌های کوچک در شروع

مثال: «اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم»

۷) استفاده از یادآورها = استفاده از «زنگ هشدار تلفن همراه» یا «تذکر اطرافیان» برای یادآوری رفتارمان.

۸) پرسیدن نظر اطرافیان در مورد تغییر رفتارمان = از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به‌سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.

۹) مایوس نشدن در صورت شکست و آماده شدن برای شروع دوباره = ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی ما مشکل ایجاد شود = باید آماده شروع دوباره (مجدد) باشیم.

۱۰) مدنظر قرار دادن موفقیت‌هایمان = موجب افزایش «اعتماد به نفس» و «توانایی‌مون برای ادامه برنامه» می‌شود.

مثال: فکر کردن به سختی‌هایی که تونستیم با موفقیت پشت سرشون بذاریم.

۱۱) کسب مهارت‌های لازم = تا در کاری که انجام می‌دیم موفق بشیم = توی شایستگی‌مون در رسیدن به اهداف مؤثره.

### مصّحح شو

الف) بومی (۰/۲۵) (ص ۱۳)      ب) نان (۰/۲۵) (ص ۲۰)      پ) فیبر (۰/۲۵) (ص ۲۰)

ت) قند (۰/۲۵) و چربی (۰/۲۵) (ص ۲۵)

ث) وزن (۰/۲۵) و میزان فعالیت بدنی او (۰/۲۵) (ص ۲۶ و ص ۲۷)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه

### نقشه نهایی

اگر رفتین سر جلسه آزمون نهایی و دیدین که همچین سبک پرشی اومد، یادتون باشه که ما پیش‌بینی کرده بودیم و چند ماه قبلش شما رو شگفت‌زده کرده بودیم. انواع مواد مغذی رو خیلی مفهومی بخونین و به هیچ عنوان این بخش از کتاب درسی رو دست‌کم نگیرین! هرم موادغذایی و جدول میزان گروه‌های غذایی خیلی مهمه؛ می‌تونن دانش‌آموز (چه زنگ و چه معمولی) رو اذیت کنن. پس به جوری بخونین که طراح آزمون نهایی غافلگیر بشه.

### مسیر تمرینی

پ) پرسش ۵ (قسمت ب) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳

ت) پرسش ۶ (قسمت ب) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴



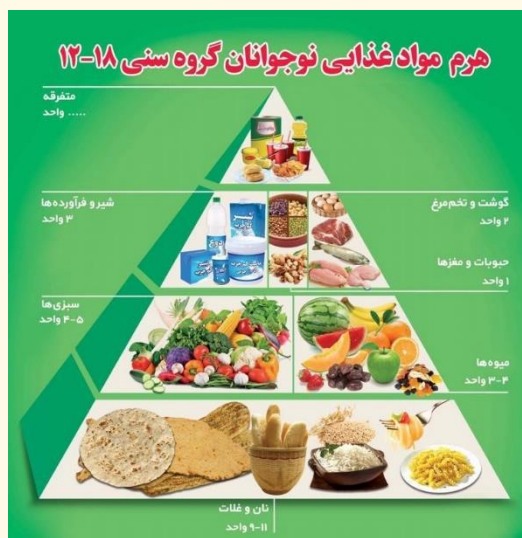
### بررسی دقیق‌تر

(الف) شکل روبه‌رو نشان‌دهنده سبک زندگی بومی است.  
 (ب) نان، به خصوص نان گندم به‌عنوان تأمین‌کننده اصلی انرژی بدن، در ایران مصرف می‌شود ولی متأسفانه بخشی از این ماده غذایی مفید به‌صورت ضایعات هدر می‌رود.  
 (پ) فیبر یک نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به‌وفور یافت می‌شود. فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.  
 (ت) در هرم غذایی به‌طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی اصلی و یک گروه متفرقه (شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها) طبقه‌بندی می‌شوند.

### ۲۰شو

۱- هرم غذایی تقسیم‌بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند.

۲- میزان توصیه‌شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال



- نان و غلات: ۶-۱۱ واحد
- سبزی‌ها: ۳-۵ واحد
- میوه‌ها: ۲-۴ واحد
- شیر و فرآورده‌ها: ۲-۳ واحد
- گوشت و تخم‌مرغ: ۲-۳ واحد
- حبوبات و مغزها: ۱-۲ واحد
- گروه متفرقه: کمتر از یک واحد

(ث) نیازمندی‌های تغذیه‌ای براساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.

### مصّحح شو

(الف) تغییر در سبک زندگی **یا** کاهش فعالیت بدنی (۰/۲۵) (ص ۳۳)  
 (ب) آب و خاک کشور ما از نظر **ید** فقیر است (۰/۲۵) (ص ۳۲)  
 (پ) اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول، و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند (۰/۲۵) (ص ۵۷)  
 (ت) زیاد شدن تعداد ویروس (۰/۲۵) (ص ۷۴)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۳ دقیقه

### نقشه نهایی

نوی به سری از آزمون‌های نهایی این سبک پرسش که برای به عبارتی باید دلیل علمی بنویسین خیلی مورد توجه قرار گرفته؛ پس ذهن‌تون برای نوشتن پاسخ همچین پرسش‌هایی آماده کنین.

### بررسی دقیق‌تر

(الف) امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی و مصرف غذاهای پرچرب و آمده شده و از پیامدهای آن اضافه وزن و چاقی است.

	<p>ب) در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه‌شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود.</p> <p>پ) اسیدهای چرب اشباع در روغن‌های نباتی جامد، فرآورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت وجود دارند و توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آن‌ها محدود شود.</p> <p>ت) با زیاد شدن تعداد ویروس HIV در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول‌های دفاعی در بدن وی، به تدریج علائم اصلی بیماری ظاهر می‌شود. این علائم متنوع بوده و می‌تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل و عفونت‌های ریوی شود.</p>	
۰/۱۷۵	<p><b>مصّحّح شو</b> </p> <p>الف) پُر خوری عصبی (۰/۲۵) (ص ۳۰)      ب) آهن (۰/۲۵) (ص ۳۰)      پ) مسمومیت (۰/۲۵) (ص ۳۰)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۱ دقیقه </p> <p><b>نقشه نهایی</b> </p> <p>اگر بخش منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن رو مفهومی و ترکیبی بخونین، خیالتون راحت‌تره.</p> <p><b>مسیر تمرینی</b> </p> <p>ب) پرسش ۶ (قسمت الف) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲ و پرسش ۷ (قسمت ب) از آزمون خرداد ۱۴۰۴ پ) پرسش ۵ (قسمت ب) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) می‌توان از انواع اختلالات غذا خوردن به بی‌اشتهایی عصبی یا پُر خوری عصبی اشاره کرد. ب) در اثر فقر ریزمغذی آهن، بیماری کم‌خونی ایجاد می‌شود.</p> <p><b>۲۰شو: کمبود انواع ریزمغذی‌ها</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>روی:</b> در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می‌انجامد.</li> <li>• <b>کلسیم:</b> بیماری پوکی استخوان</li> <li>• <b>ید:</b> بیماری گواتر</li> <li>• <b>آهن:</b> بیماری کم‌خونی</li> </ul> <p>پ) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود.</p> <p><b>۲۰شو</b> </p> <p>برخی افراد (زنان باردار، بالغین مسن‌تر یا افراد دارای بیماری‌های خاص) ممکن است به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیاز داشته باشند که به‌طور حتم برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است؛ زیرا مصرف این مکمل‌ها برای بسیاری از افراد مضر است.</p>	۹
۱	<p><b>مصّحّح شو</b> </p> <p>الف) مسمومیت‌ها (۰/۲۵) و بیماری‌های انگلی (۰/۲۵) (ص ۴۰) ب) تا حدی که برای سلامت انسان (۰/۲۵) زیان‌بار نباشد (ص ۴۱)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۱ دقیقه </p> <p><b>نقشه نهایی</b> </p> <p>به اصول بهداشتی توی جلوگیری از آلودگی و فساد توی مواد غذایی حواس‌تون باشه و با دقت و تمرکز کافی این بخش رو بخونین.</p>	۱۰

	<p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p><b>الف) برای برخورداری از تغذیه مناسب لازم است:</b></p> <p>(۱) استفاده به میزان لازم و کافی از مواد غذایی</p> <p>(۲) رعایت بهداشت مواد غذایی برای داشتن کارایی لازم به منظور حفظ سلامت بدن و در امان ماندن از ابتلا به مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی</p> <p><b>ب) بهداشت مواد غذایی: رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد.</b></p>					
<p>۱/۲۵</p>	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) ورم (۰/۲۵) و زخم معده (۰/۲۵) (ص ۳۸)</p> <p>ب)</p> <table border="1" data-bbox="167 694 766 806"> <tr> <td>۳۶۰۰ کیلوکالری</td> <td>۴۰۰ گرم</td> </tr> <tr> <td>۱۸۰ کیلوکالری</td> <td><math>X = ۲۰</math></td> </tr> </table> <p>(۰/۲۵)</p> <p>روزانه ۲۰ گرم اضافه وزن (۰/۲۵)، ماهانه ۶۰۰ گرم <math>۳۰ \times ۲۰ = ۶۰۰</math> (ص ۳۹)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه </p> <p><b>نقشه نهایی</b> </p> <p>به کاهش وزن سریع و عوارضش، شاخص توده بدنی و جدول انواع توده بدنی توجه ویژه داشته باشین.</p> <p><b>مسیر تمرینی</b> </p> <p>الف) پرسش ۸ از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲</p> <p>ب) پرسش ۷ (قسمت ت) از آزمون خردادماه ۱۴۰۴ و پرسش ۷ (قسمت الف) از آزمون خرداد ۱۴۰۳ و پرسش ۶ از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p><b>الف) برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می‌افتند به‌جای مراجعه به مشاور تغذیه به سراغ روش‌های نامناسب کاهش وزن (دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده) و یا برخی روش‌ها (درمان دارویی و جراحی) می‌روند. اگرچه این روش‌های زودبازده منجر به کاهش وزن می‌شود اما در صورتی که این افراد تغییری در سبک زندگی خود ندهند، وزن از دست رفته‌شان باز خواهد گشت و احساس سرخوردگی خواهند داشت و با آثار روانی زیادی در درازمدت همراه خواهند بود.</b></p> <p><b>۲۰شو</b> </p> <p><b>۱) عوارض جانبی کاهش سریع وزن:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ریزش موها</li> <li>- ضعف اعصاب</li> <li>- ضعف و بی‌حالی</li> <li>- بروز سنگ کیسه صفرا</li> <li>- بیوست</li> <li>- چین و چروک و شُل شدن پوست صورت و بدن</li> <li>- اُفت فشار خون</li> <li>- پوسیدگی دندان‌ها</li> <li>- ورم و زخم معده</li> <li>- افسردگی</li> </ul> <p><b>۲) عوامل لازم برای کاهش وزن افراد چاق و دارای اضافه وزن:</b></p> <p>کاهش میزان کالری دریافتی</p> <p>افزایش فعالیت بدنی</p> <p><b>اصل اول:</b> پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن</p> <p><b>اصل دوم:</b> افراط نکردن در کاهش وزن</p>	۳۶۰۰ کیلوکالری	۴۰۰ گرم	۱۸۰ کیلوکالری	$X = ۲۰$	<p>۱۱</p>
۳۶۰۰ کیلوکالری	۴۰۰ گرم					
۱۸۰ کیلوکالری	$X = ۲۰$					

مصتخ شو

الف) ۱۰ درجه سانتی‌گراد (۰/۲۵) (ص ۴۲)

ب) کاهش توسعه انسانی (۰/۲۵) و کاهش بهره‌وری افراد (۰/۲۵) (ص ۴۵) پ) شکل ۲ (۰/۲۵) (ص ۴۵)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۱ دقیقه

نقشه نهایی

پرسش‌های گوناگون از شکل‌ها رو فراموش نکنین! تازگی طراحی‌های آزمون‌های نهایی به شکل‌ها خیلی علاقه‌مند شدن.

مسیر تمرینی

الف) پرسش ۸ (قسمت ب) از آزمون خردادماه ۱۴۰۴ و پرسش ۹ (قسمت ب) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴  
ب) پرسش ۹ (قسمت د) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴  
پ) پرسش ۹ (قسمت الف و ج) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴ و پرسش ۷ از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳ و پرسش ۱۸ (قسمت ا) از آزمون خرداد ۱۴۰۲

بررسی دقیق‌تر

الف) غذا باید به‌صورت کاملاً سرد (یعنی زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.

۲۰شو

رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف = پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل‌ونقل، وسایل حمل‌ونقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است.

- پختن کامل غذا = زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.
- نگهداری غذا به‌صورت داغ یا سرد = غذا باید به‌صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.

ب) در حال حاضر بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم‌ترین مشکلات جوامع بشری به‌ویژه در کشورهای محروم است که موجب کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره‌وری افراد در این کشورها می‌شود.

پ) ضربه دیدن در هنگام برداشت، انتقال و نگهداری از جمله عوامل مکانیکی ایجاد فساد در مواد غذایی هستند.

۲۰شو: عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی

• شیمیایی = افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند.

مثال: استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

• بیولوژیکی = میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات

مثال: حشرات موزی (سوسک‌های خانگی) به‌وسیله گُرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند؛ بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آن‌ها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به‌موقع زباله است.

• فیزیکی = نور، حرارت، رطوبت، زمان که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.

مثال: اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود؛ به همین دلیل لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.

• مکانیکی = ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله این عوامل هستند.

مثال: در میوه‌های ضربه‌دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند.

مصتخ شو

الف) مقاومت (۰/۲۵) (ص ۴۵) ب) کدو (۰/۲۵) (ص ۴۶)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: زیر ۱ دقیقه

**نقشه نهایی**

بیماری‌های غذازاد توی آزمون‌های نهایی سابقه خوبی داشتن، پرسش خیلی سخت و مفهومی تا حالا مطرح نشده اما شما خودتون برای پرسش ترکیبی آماده کنین.

**مسیر تمرینی**

الف) پرسش ۷ (قسمت ب) از آزمون خردادماه ۱۴۰۳  
ب) پرسش ۳ (قسمت ج) از آزمون خردادماه ۱۴۰۲ و پرسش ۹ (قسمت ه) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴

**بررسی دقیق‌تر**

الف) عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد (ناشی از غذا) اغلب به شکل تهوع، اسهال و استفراغ است که متناسب با مقاومت مصرف‌کننده غذا، این علائم یا عوارض گاهی ظرف چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابد.

ب) بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

**۲۰شو: بیماری‌های ناشی از غذا به دو دسته تقسیم می‌شود**

- عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی = به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا و همچنین آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.
- بیماری‌های غذایی = ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار است.

**مصّحّح شو**

الف) با بیماری شدید (۰/۲۵) (ص ۴۹)      ب) با بیماری اندک (۰/۲۵) (ص ۴۹)

**سبز بودی یا قرمز؟** بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: **زیرا دقیقه**

**مسیر تمرینی**

الف) و ب) پرسش ۱۴ (قسمت ج) از آزمون خردادماه ۱۴۰۲

**بررسی دقیق‌تر**

الف) و ب) بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد و به‌جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می‌کنند که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می‌گیرد.

کاملاً سالم	ظاهراً سالم	با بیماری اندک	با بیماری متوسط	با بیماری شدید	با بیماری خیلی شدید	در آستانه مرگ
-------------	-------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------	---------------

۰/۵

۱۴

**۲۰شو**

**۱) بیماری:**

- ضعیف شدن اعضای بدن
- نقطه مقابل سلامت قرار دارد.
- می‌توان آن را نبود سلامت معنی کرد.
- هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری است که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.

**۲) عوامل رنج‌آور بیمار:**

- درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها
- به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن
- ضعیف شدن اعضای بدن
- خطراتی که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات بیمار را تهدید می‌کند

<p>۰/۵</p>	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>بیماری‌های واگیر (۰/۲۵) و عفونی (۰/۲۵) (ص ۴۹)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: زیر ۱ دقیقه </p> <p><b>مسیر تمرینی</b> </p> <p>پرسش ۱۱ (قسمت الف) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>در طی سال‌های اخیر، موفقیت‌های چشمگیری در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها به دست آمده که موجب شده است از میزان بیماری‌های واگیر و عفونی به‌عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به‌ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد.</p>	<p>۱۵</p>
<p>۱</p>	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) ۳ (۰/۲۵) (ص ۷۱)      ب) ۱ (۰/۲۵) (ص ۶۷ و ص ۶۸) پ) ۲ (۰/۲۵) (ص ۶۲)      ت) ۴ (۰/۲۵) (ص ۵۱ و ص ۵۸)</p> <p>مورد ث در ستون «A» اضافه است.</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه </p> <p><b>نقشه نهایی</b> </p> <p>این مدل پرسش که باید مطالب دو ستون جدول رو باهم مرتبط کنین به‌طور حتم توی آزمون نهایی‌تان میاد، توی هر سال یکی از آزمون‌های خرداد، شهریور و دی از بخش بیماری‌ها (غیرواگیر و واگیردار) بوده؛ پس این سبک رو توی ذهن‌تون حک کنین.</p> <p><b>مسیر تمرینی</b> </p> <p>پرسش ۹ از آزمون خردادماه ۱۴۰۳ و پرسش ۱۰ از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳ و پرسش ۵ از آزمون خردادماه ۱۴۰۲</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p><b>الف) هیپاتیت جزو بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند. با توجه به نوع ویروس آلوده‌کننده کبد، انواع مختلف هیپاتیت (A، B، C، D، E، G و GB) شناخته شده‌اند. حواستون باشه هیپاتیت B و C شایع‌ترین انواع هیپاتیت و احتمال مُزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع C بیشتر است.</b></p> <p><b>۲۰شو</b> </p> <p><b>۱- هیپاتیت:</b> گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند و موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود.</p> <p><b>۲- بیماری هیپاتیت «B»:</b> از یک سو می‌تواند بدون علامت باشد. از سوی دیگر می‌تواند علایم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد کند.</p> <p>۳- به‌طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علایمی شبیه سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می‌شود.</p> <p>۴- اکثر (بیشتر) افراد مبتلا به هیپاتیت B، بعد از طی مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری مُزمن شده و باعث مشکلات کبدی می‌شود.</p> <p><b>ب) وبا،</b> جزو بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند. هم بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال و هم بسیاری از مرگ‌ها در افراد بزرگسال در اثر میکروبهایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.</p> <p><b>پ) سرطان‌ها</b> اگر به‌موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند/ این کار با خودآزمایی و غربالگری انجام می‌شود.</p>	<p>۱۶</p>

### ۲۰شو: آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان

- **ماموگرافی** ⇒ در تشخیص سرطان سینه
- **تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر** ⇒ در تشخیص سرطان دهانه رحم
- **آزمایش خون** ⇒ در تشخیص سرطان پروستات در مردان
- **آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی** ⇒ در تشخیص سرطان روده

ت) در بیماری ایسکمی قلب به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی می‌گویند که سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد. **حواستون باشه** مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد.

### ۲۰شو: انواع چربی‌های موجود در مواد غذایی

#### • اسیدهای چرب اشباع:

- ۱- موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.
- ۲- توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه مصرف آن‌ها محدود شود.

#### • اسیدهای چرب غیراشباع:

- ۱- برخلاف اسیدهای چرب اشباع ⇒ این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند.
- ۲- توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.

#### • اسیدهای چرب ترانس:

- ۱- ثابت شده که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند.
- ۲- مصرف زیاد آن‌ها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد.
- ۳- توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، با مطالعه برچسب آن‌ها، دقت شود تا میزان چربی ترانس آن‌ها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

### مصطح شو

- الف) اختلالات چربی خون (۰/۲۵) (ص ۵۲)      ب) زیرا علامتی ندارد (۰/۲۵) (ص ۵۳)
- پ) دیابت (۰/۲۵) (ص ۶۵)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه

### نقشه نهایی

بیماری‌های غیرواگیر خیلی خیلی مهم و میشه گفت توی تمام آزمون‌ها (خرداد، شهریور و دی) ازشون پرسش‌های مختلفی اومده. پس درس ۶ رو خیلی خوب و مفهومی و ترکیبی بخونین. نگران هیچی هم نباشین؛ چون ما توی ماز شما رو با هر سبکی از پرسش قبل از آزمون نهایی آشنا می‌کنیم.

### مسیر تمرینی

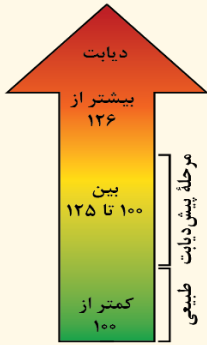
- الف) پرسش ۹ (قسمت الف) از آزمون خردادماه ۱۴۰۴ و پرسش ۱۱ از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴
- ب) پرسش ۲ (قسمت ت) از آزمون خرداد ۱۴۰۴
- پ) پرسش ۹ از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳ و پرسش ۱ (قسمت ه) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲

### بررسی دقیق‌تر

الف) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

۰/۷۵

۱۷

**۲۰شو: دیابت بیماری ناتوان‌کننده‌ای است**


دامنه میزان قند خون ناشتا

- ۱- مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) درمی‌آیند، از این قند برای تولید انرژی استفاده می‌شود.
- ۲- انسولین، هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده، موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند.
- ۳- اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند؛ در نتیجه کار بدن دچار اختلال می‌شود. از طرفی قند خون بالا رفته (مانند سم عمل می‌کند) و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.

**ب) فشار خون بالا** به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است. از آنجایی که هیچ علامتی ندارد، برخی به‌عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است. **حواستون باشه** که فشار خون بیماری نیست؛ در واقع 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.

**۲۰شو**

- ۱) دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است که به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود.
- **۱۲۰ میلی‌متر جیوه** ← نشان‌دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.
- **۸۰ میلی‌متر جیوه** ← فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.
- ۲) اگر فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه برسد ← فشار خون پایین محسوب می‌شود که گاهی نشانه‌ای از وضعیت تهدیدکننده زندگی است.
- ۳) فشار خون در طول روز ثابت نیست و در اثر برخی عوامل به صورت موقتی تغییر می‌کند.
- ۴) در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون‌رسانی به بدن را به درستی انجام دهد؛ در این شرایط فشار خون (نیروی که خون را به گردش می‌آورد) بالا می‌رود.
- ۵) **حواستون باشه** اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن **فشار خون بالا** می‌گویند.

**پ) دیابت**، به‌طور معمول در مراحل ابتدایی بدون علامت است، اما کم‌کم، با بالا رفتن قند خون، علائم آن آشکار می‌شود. نشانه اصلی بیماری دیابت **بالا بودن قند خون** می‌باشد.

**۲۰شو**
**انواع دیابت:**

- ۱) **دیابت نوع یک** ← لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین نیست.
  - ۱- در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود.
  - ۲- از آنجایی که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان می‌گویند.
- ۲) **دیابت نوع دو** ← لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.
  - ۱- شایع‌ترین نوع دیابت است.
  - ۲- در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می‌گویند.

**مصطح شو**

- الف) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند (۰/۲۵) (ص ۶۷ و ص ۶۸)
- ب) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند (۰/۲۵) (ص ۷۰ و ص ۷۶)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه

**نقشه نهایی**

از توصیه‌های گفته‌شده در درس ۷ و یا درس‌های دیگه توی آزمون نهایی پرسش‌هایی ممکنه بیاد. پس خودتون رو برای همچین سبکی آماده کنین.

**مسیر تمرینی**

الف) پرسش ۱۰ از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳  
ب) پرسش ۱۰ از آزمون خردادماه ۱۴۰۴ و پرسش ۸ از آزمون مردادماه ۱۴۰۳ و پرسش ۱۱ (قسمت ه) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲

**بررسی دقیق‌تر**

**الف)** برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای لازم است از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست‌فروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید.

**۲۰شو: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای رعایت نکات زیر لازم است**

- جوشاندن آب مصرفی <= در صورت اطمینان نداشتن از سالم بودن آب آشامیدنی
  - خودداری از مصرف یخ‌های آماده <= مگر آنکه از طرز تهیه آن مطمئن باشیم
  - خودداری از مصرف سبزی‌های خام و سالادهایی که از شست‌وشو و ضدعفونی آن‌ها اطمینان نداریم
  - جوشاندن انواع شیرهای غیراستریلیزه و غیرپاستوریزه به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف
  - خودداری از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست‌فروشان تهیه می‌شود
  - شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون قبل از آماده‌سازی و صرف غذا
  - خودداری از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیربهداشتی
  - خوردن غذاهای کاملاً پخته‌شده
  - خودداری از خوردن کاهو و سبزی‌های خام در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای
- ب)** برای پیشگیری از بیماری ایدز توصیه می‌شود از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود، پرهیز کرد. **حواستون باشه ایدز جزو بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.**

**۲۰شو: برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود**

- پرهیز از مصرف مواد مخدر (به‌خصوص تزریقی)
- پایبندی به شئون دینی و اخلاقی
- رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا
- پرهیز از اقداماتی (حجامت غیراستریل و خالکوبی) که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود
- پرهیز از استفاده اشتراکی از وسایل نوک تیز و بُرنده
- اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی
- پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطرآفرین
- تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه <= نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابجا
- کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پُرخطر قرار می‌دهند <= تقویت بیشتر روابط خانوادگی

**مصّحّح شو**

الف) زردی (۰/۲۵) (ص ۷۱)      ب) واکسن (۰/۲۵) (ص ۷۱)

پ) مراقبت مستمر از مبتلایان (۰/۲۵) به همراه درمان به‌موقع (۰/۲۵) (ص ۷۴)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه

**مسیر تمرینی**

الف و ب) پرسش ۱ (قسمت ج) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴ و پرسش ۳ (قسمت د) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳  
پ) پرسش ۱۱ (قسمت ه) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۲ و پرسش ۲ (قسمت ه) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳

**بررسی دقیق‌تر**

**الف)** بیماری هیپاتیت با علایمی به صورت زردی بروز می‌کند.  
**ب)** امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هیپاتیت B، می‌توان از واکسن‌های آن استفاده کرد ولی در صورت ابتلا، از طریق مشاهده علائم آن باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرده و با اتخاذ اقدامات احتیاطی از پخش شدن ویروس و آلوده شدن دیگران جلوگیری کرد.

**۲۰ شو: نکاتی که در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به هیپاتیت B باید رعایت شوند**

- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آن‌ها به بیماری
- تزریق واکسن
- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار
- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- عدم تماس با پوست بُریده یا زخم شده بیمار
- استفاده نکردن از وسایل تیز و بُرنده (تیغ و ناخن‌گیر) متعلق به شخص بیمار

**پ)** مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع، می‌تواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند. **حواستون باشه** تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به‌طور کامل از بین ببرد شناخته نشده، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می‌توانند تعداد ویروس را در خون به‌شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم «مرحله ایدز» شوند.

**۲۰ شو: HIV (سندرم نقص ایمنی اکتسابی)**

ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود.

**علائم HIV:**

- ۱) آنتی‌بادی‌ها مانند یک عامل جستجو، مهاجمان عفونی (باکتری‌ها و ویروس‌ها) را شناسایی می‌کنند، به بدن کمک می‌کنند تا آن‌ها را از بین ببرند.
- ۲) مدتی بعد از ورود HIV به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور ویروس، آنتی‌بادی ترشح می‌کنند.
- ۳) آنتی‌بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند ولی وجود آن (آنتی‌بادی) با آزمایش قابل تشخیص است.
- ۴) **دوران پنجره:** از زمان ورود ویروس HIV به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد که در این دوران با وجود اینکه ویروس در بدن فرد هست اما نتیجه آزمایش منفی است.

**مصّحّ شو**

- الف) قرنیه (۰/۲۵) (ص ۸۳)  
 ب) آزمایش شنوایی (شنوایی سنجی) (۰/۲۵) (ص ۸۷)  
 پ) سلول‌های مژک‌دار (مویی) (۰/۲۵) (ص ۸۷)  
 ت) آلودگی هوا (۰/۲۵) (ص ۸۹)  
 ث) ایجاد بوی نامطبوع (۰/۲۵) (ص ۹۰)

**سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۳ دقیقه**

**نقشه نهایی**

یه وقتایی یه سری از پرسش‌ها توی متن کتاب درسی پنهون شده‌اند، به‌طور حتم می‌تونین با کمی تمرین در پاسخ به این سبک از پرسش‌ها مهارت پیدا کنین.

**مسیر تمرینی**

- الف) پرسش ۱۰ (قسمت الف) از آزمون خردادماه ۱۴۰۳ و پرسش ۲ (قسمت د) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴  
 ب) پرسش ۲ (قسمت پ) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳ و پرسش ۱۰ (قسمت ب) از آزمون خردادماه ۱۴۰۳  
 پ) پرسش ۱ (قسمت ه) از آزمون خردادماه ۱۴۰۲  
 ت) پرسش ۳ (قسمت و) از آزمون خردادماه ۱۴۰۲  
 ث) پرسش ۲ (قسمت د) از آزمون خردادماه ۱۴۰۲

۱/۲۵

۲۰

### بررسی دقیق‌تر

#### الف) برق‌زدگی چشم:

۱) ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت (سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی‌بازان) هستند.

۲) برای جلوگیری از برق‌زدگی توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از عینک محافظ استفاده شود.

۳) در صورت بروز برق‌زدگی:

- بعد از شست‌وشوی چشم‌ها با آب، چشم‌ها را خشک شوند.
- با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.
- در صورت مشکل حاد ← حتماً به چشم‌پزشک مراجعه شود.

#### ۲۰شو

۱) چشم حساس‌ترین عضو (اندام) بدن است و در معرض تهدیدات محیطی فراوانی قرار دارد. سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند.

۲) برخی از شایع‌ترین آسیب‌های چشمی و اقدامات اولیه‌ای که باید در صورت بروز آن‌ها، انجام شود:

- فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم
- آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی
- فرو رفتن جسم خارجی به چشم
- برق‌زدگی چشم
- عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر (رایانه)

ب) کم‌شنوایی یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است. طیف وسیعی از خفیف تا شدید دارد. تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج است. حواستون باشه کم‌شنوایی در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود.

#### ۲۰شو: آلودگی صوتی

وقتی سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است و به معنای سروصدای شدید و طولانی‌مدت است.

#### عوارض آلودگی صوتی:

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| ۱) کم‌شنوایی       | ۲) وزوز گوش |
| ۳) استرس           | ۴) خستگی    |
| ۵) تحریک‌پذیری فرد |             |

پ) ۱) استفاده از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، سلول‌های موبی (مژک‌دار) گوش داخلی (درونی) را تخریب می‌کند.

۲) سلول‌های مژک‌دار گوش درونی، مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند.

۳) افرادی که از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی استفاده می‌کنند، چنانچه قانون استفاده از ابزارهای شنیداری را رعایت نکنند، در معرض کم‌شنوایی قرار می‌گیرند.

#### ۲۰شو: قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون

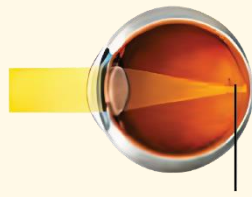
- قانون اول (نصف میزان حداکثر) ← یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.
- قانون دوم (۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه) ← استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد، هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت‌زمان گوش کردن کمتر شود.

ت) متورم شدن و ایجاد جوش‌های چرکی در منافذ پوست از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست گونه‌ها است. حواستون باشه پوست بزرگ‌ترین عضو (اندام) و مهم‌ترین پوشش بدن است.

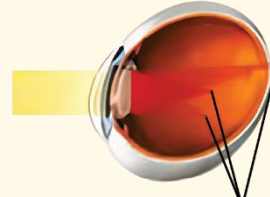
	<p><b>۲۰شو: عوارض آلودگی هوا بر روی پوست</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>پیشانی</b> ← ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم</li> <li>• <b>پوست</b> ← کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش و تیره شدن رنگ پوست</li> <li>• <b>چانه و بینی</b> ← ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست چانه</li> <li>• <b>چشم‌ها</b> ← تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر و افتادگی بیشتر ابروها</li> <li>• <b>لب‌ها</b> ← بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست</li> <li>• <b>گونه‌ها</b> ← متورم شدن و ایجاد جوش‌های چرکی در منافذ پوست</li> </ul> <p><b>ث) بوی نامطبوع بدن، یکی از مشکلات شایع ناشی از تعریق (عرق کردن) در برخی از افراد است.</b></p> <p><b>۲۰شو: بوی نامطبوع بدن و پا</b></p> <p>۱) همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست به خصوص در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده، بوی نامطبوعی ایجاد می‌کند.</p> <p>۲) فعالیت غده‌های مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده، با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می‌شود.</p>	
۰/۷۵	<p><b>مصحح شو</b></p> <p>الف) دوربینی (۰/۲۵) (ص ۸۱)    ب) پیرچشمی (۰/۲۵) (ص ۸۱)    پ) حدت بینایی (۰/۲۵) (ص ۸۰)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان پاسخگویی برای این سؤال: ۲ دقیقه</b></p> <p><b>نقشه نهایی</b></p> <p>پرسش‌های درس ۸ خیلی حفظیه به خصوص توی آزمون نهایی. راحت می‌شه پرسش‌هاش رو جواب داد ولی چون حفظیه باید خیلی خوب و مفهومی خونده بشه؛ چندین بار بخونیش تا بتونین به راحتی نوشیدن یک لیوان آب خنک بهش پاسخ بدین.</p> <p><b>مسیر تمرینی</b></p> <p>الف) پرسش ۳ (قسمت ث) از آزمون خردادماه ۱۴۰۴ و پرسش ۱ (قسمت ج) از آزمون دی‌ماه ۱۴۰۳          ب) پرسش ۲ (قسمت د) از آزمون شهریورماه ۱۴۰۴          پ) پرسش ۱ (قسمت ب) از آزمون مردادماه ۱۴۰۳</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b></p> <p><b>الف)</b> در دوربینی، چشم ما اشیای دور را واضح اما اشیای نزدیک را تار می‌بیند، کره چشم به طور معمول کوچک‌تر از حد طبیعی است.</p> <p><b>ب)</b> پیرچشمی از میانسالی به بعد شروع می‌شود و دلیل آن سخت شدن پوسته عدسی چشم است.</p> <p><b>پ)</b> حدت بینایی (دید مطلوب)، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.</p> <p><b>۲۰شو</b></p> <p><b>۱) عیب‌های انکساری</b> ← به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می‌آیند و می‌توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند.</p> <p><b>انواع عیب‌های انکساری:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>نزدیک‌بینی</b> ← چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می‌بیند ← کره چشم معمولاً بزرگتر از حد طبیعی است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی ← نزدیک‌بینی معمولاً تشدید می‌شود.</li> <li>• <b>دوربینی</b> ← چشم ما اشیای دور را واضح اما اشیای نزدیک را تار می‌بیند ← کره چشم معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است.</li> </ul>	۲۱



- **آستیگماتیسم**  $\Leftarrow$  شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود  $\Leftarrow$  هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. چشم بعضی ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دور بین.



محل تلاقی پرتوها  
(چشم سالم)



محل تلاقی پرتوها  
(چشم آستیگمات)

- **پیرچشمی**  $\Leftarrow$  به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میانسالی شروع می شود.
- (۲) **عینک ها و لنزهای طبی** باعث می شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند، حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود.
- (۳) **لنزها روی قرنیه چشم مستقر می شوند.** نظافت و نگهداری مطلوب آن ها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.

۲۰ جمع نمره

موفق باشید