



# پایه دوازدهم

## آزمون های شبیه ساز امتحانات نهایی ماز



تسلط بر نیم سال اول



دفترچه سؤال

دوره زودبست دی ماه

بسته جامع آمادگی نیم سال اول

بودجه آزمون: درس ۱ تا پایان درس ۸


ردیف	درس	تعداد صفحه	زمان پاسخگویی
۱	سلامت و بهداشت	۵	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 شبهه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۵	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبهه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)		
۱	۱/۵	<p><b>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>الف) عوامل مؤثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می‌شود.</p> <p>ب) برای بر خورداری از تغذیه مناسب، فقط لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم.</p> <p>پ) وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ‌ومیر در آن رخ نمی‌دهد و افراد از تندرستی مطلوب برخوردار هستند.</p> <p>ت) ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند، می‌تواند از عوارض کاهش وزن سریع باشد</p> <p>ث) سلول‌های مژک‌دار (مویی) بخش گوش میانی در اثر استفاده از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی می‌تواند تخریب شود.</p> <p>ج) اولین بخش دستگاه گوارش، از لب‌ها شروع می‌شود و عمل چشیدن و بلعیدن را انجام می‌دهد.</p>	
۲	۱/۵	<p><b>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</b></p> <p>الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند.</p> <p>ب) قند موجود در انواع میوه‌ها، از انواع قندهای ..... به شمار می‌آیند.</p> <p>پ) گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و در نتیجه افزایش بیماری‌های ..... و مزمن شده است.</p> <p>ت) در حال حاضر بیماری‌های ناشی از مصرف ..... یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به‌ویژه در کشورهای محروم است.</p> <p>ث) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد.</p> <p>ج) در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده‌های چربی پوستی و ..... ملتهب می‌شوند.</p>	
۳	۱/۵	<p><b>از بین عبارات داخل پرانتز، واژگان مناسب را انتخاب کنید.</b></p> <p>الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول (پیشگیری / خودمراقبتی / سبک زندگی) است.</p> <p>ب) سنگ صفرا و التهاب کبد به‌عنوان برخی از عوارض چاقی، از مشکلات (سیستم عصبی / گلیوسی / گوارشی) می‌باشد.</p> <p>پ) اگر BMI فردی ۲۳/۷ باشد وضعیت این فرد (لاغر / معمولی / چاقی درجه یک) محسوب می‌شود.</p> <p>ت) احتمال مژمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (C / B / A) بیشتر است.</p> <p>ث) برای اینکه بتوانیم اچ‌آی‌وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم (عصبی / ایمنی / هورمونی) بدن آشنا بشیم.</p> <p>ج) برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر (بالتر از / پایین‌تر از / سمت راست) چشم قرار دهید.</p>	
صفحه ۱ از ۵			

سؤالات آزمون شبهه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۵	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبهه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)		
۴	<p><b>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</b></p> <p>الف) خوش بینی و امید، جزو کدام یک از انواع خودمراقبتی می‌باشد؟</p> <p>(۱) جسمی (۲) اجتماعی (۳) معنوی (۴) روانی - عاطفی</p> <p>ب) حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد. او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب <u>نمی‌تواند</u> به وزن مطلوب برسد». این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟</p> <p>(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.</p> <p>پ) کدام یک از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی زیر، با اصل تغذیه‌ای تعادل رابطه بیشتری دارد؟</p> <p>(۱) خوب جویدن غذا          (۲) پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا          (۳) به آرامی غذا خوردن          (۴) پرهیز از خوردن به هنگام سیری</p> <p>ت) 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؟</p> <p>(۱) فیزیکی (۲) بیولوژیکی (۳) شیمیایی (۴) مکانیکی</p> <p>ث) کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟</p> <p>(۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست          (۲) آسیب مستقیم بر DNA          (۳) پیری زودرس در پوست          (۴) آفتاب‌سوختگی و التهاب</p> <p>ج) در کدام مورد از عیوب انکساری کره چشم افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است؟</p> <p>(۱) آستیگماتیسم (۲) دوربینی (۳) نزدیک بینی (۴) پیرچشمی</p>		
صفحه ۲ از ۵			

سؤالات آزمون شبهه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت		پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۵		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبهه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز		
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)			
۵	<b>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)</b>			
	ستون «الف»	ستون «ب»		
	الف) ویتامین محلول در آب	۱. مصرف ویتامین «د» به صورت مکمل دارویی		
	ب) کاروتنوئید	۲. بدن ما قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست		
	پ) روغن کبد ماهی	۳. عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون		
	ت) اسید آمینه	۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها		
	ث) چربی اشباع	۵. پیش‌ساز ویتامین آ		
	ج) گلیکوژن	۶. پوکی استخوان		
	۷. به دو صورت ضروری و غیر ضروری تقسیم می‌شود			
۶	<b>هر کدام از شیوه‌های زندگی گذشته که در زیر گفته شده در حال حاضر چه تغییری کرده‌اند؟</b> الف) بازی‌های کودکانه: ..... ب) غذاهای سنتی: .....			
۷	<b>به ازای مصرف هر یک از مواد مغذی زیر چند کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود؟</b> الف) چربی‌ها: ..... ب) پروتئین‌ها: .....			
۸	<b>هر یک از عبارات‌های زیر مربوط به کدام‌یک از واژه‌های داخل پرانتز است؟ (یک واژه اضافی است)</b> <b>(آهن - کلسیم - منیزیم - سدیم)</b> الف) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند: ..... ب) به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آن‌ها کمک می‌کند: ..... پ) در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد: .....			
۹		<b>در ارتباط با سلامت و ابعاد آن و خودمراقبتی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) شخص قابل مشاهده در تصویر در کدام‌یک از ابعاد سلامتی دچار اختلال است؟ ب) بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی چیست؟		
۱۰	<b>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) چربی‌های غیراشباع معمولاً از چه طریقی تأمین می‌شوند؟ (ذکر یک مورد) ب) کدام‌یک از مواد مغذی، وظیفه تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن را بر عهده دارد؟ پ) کدام ماده غذایی در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد؟			

سؤالات آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: کلیه رشته‌ها	تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴
تعداد صفحه: ۵	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:	نام و نام خانوادگی:
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		گروه آموزشی ماز	
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)		نمره
۱۱	<p><b>با توجه به شکل‌های زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید:</b></p> <p>الف) کدام شکل نشان‌دهنده مواد غذایی دارای «آهن» است؟</p>  <p>ب) شکل روبه‌رو نشان‌دهنده چه مفهومی است؟</p> 		۰/۵
۱۲	<p>هر یک از تصاویر زیر مربوط به کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت است؟</p>  <p>«الف»</p> <p>«ب»</p>		۰/۵
۱۳	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) تناسب بین میزان و نوع غذای مصرفی یک دانش‌آموز دوازدهمی به کدامیک از اصول تغذیه سالم مرتبط است؟</p> <p>ب) وزن مطلوب در دختران به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>پ) دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.</p>		۱/۲۵
۱۴	<p>در ارتباط با بیماری‌های قلبی و با توجه به شکل زیر، به پرسش‌های مطرح‌شده پاسخ دهید.</p> <p>الف) عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به چه موادی نیاز دارد؟ (دو مورد کافی است)</p> <p>ب) شکل روبه‌رو، نشان‌دهنده بروز کدام نوع بیماری قلبی در انسان است؟</p> <p>پ) در اثر ایجاد این بیماری در فرد، کدام عارضه در قلب به‌وجود می‌آید؟</p> <p>ت) ادامه این وضعیت موجب ایجاد کدام مشکل در قلب می‌شود؟</p> <p>ث) رگ‌های اصلی تغذیه‌کننده قلب را نام ببرید.</p> 		۱/۵
صفحه ۴ از ۵			

تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴		رشته: کلیه رشته‌ها	پایه: دوازدهم	سؤالات آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت	
نام و نام خانوادگی:		ساعت شروع:		مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۵
گروه آموزشی ماز			آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		
ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)				
۰/۷۵	<b>هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟</b> الف) آزمایش خون: ب) ماموگرافی: پ) کولونوسکوپی:				
۰/۷۵	<b>در ارتباط با دیابت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) شایع‌ترین نوع دیابت است. ب) انسولین از کدام غده در بدن ترشح می‌شود؟ پ) به کدام نوع آن دیابت جوانان می‌گویند.				
۰/۷۵	<b>هر کدام از بیماری‌های واگیر زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟</b> الف) وبا: ..... ب) آنفلوآنزا: ..... پ) زگیل تناسلی: .....				
۱/۲۵	<b>به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها مؤثر بوده است؟ ب) یک مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید. پ) عدم تشخیص و درمان به‌موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به ناپینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟				
۰/۵	<b>در ارتباط با هیپاتیت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) در این بیماری کدام عضو بدن آسیب می‌بیند؟ ب) بیماری هیپاتیت با چه علائمی بروز پیدا می‌کند؟				
۰/۷۵	<b>در ارتباط با بهداشت و آسیب‌های گوش به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) یکی از وظایف لاله گوش و مجرای آن را بنویسید. ب) آلودگی صوتی و سر و صدای شدید و طولانی‌مدت، موجب بروز کدام‌یک از اختلالات روانی - رفتاری می‌شود؟ پ) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون) عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام‌یک از انواع کم‌شنوایی شود؟				
۰/۵	<b>در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</b> الف) در کدام‌یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود؟ ب) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟				
۲۰	جمع نمره				
	موفق باشید.				
	صفحه ۵ از ۵				



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.

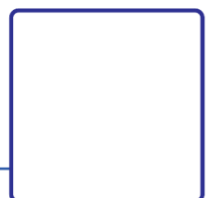
ساعت شروع:	رشته: کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۳	آزمون شبهه ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: دی ماه ۱۴۰۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
گروه آموزشی ماز		آزمون شبهه ساز امتحان نهایی	

ردیف	پاسخ برگ	نمره
۱	(الف) (ب) (ت) (ث)	۱/۵
۲	(الف) (ب) (ت) (ث)	۱/۵
۳	(الف) (ب) (ت) (ث)	۱/۵
۴	(الف) (ب) (ت) (ث)	۱/۵
۵	(الف) (ب) (ت) (ث)	۱/۵
۶	(الف) (ب)	۱



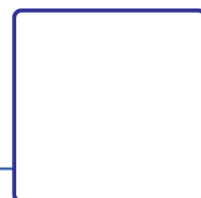
ساعت شروع:	رشته: کلیه رشته‌ها	تعداد صفحه: ۳	آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: سلامت و بهداشت
تاریخ آزمون: دی‌ماه ۱۴۰۴	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	پایه دوازدهم	نام و نام خانوادگی:
گروه آموزشی ماز		آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی	

نمره	پاسخ‌برگ	ردیف
۰/۵	(ب)	۷ (الف)
۰/۷۵	(پ)	۸ (الف)
۰/۵	(ب)	۹ (الف)
۰/۷۵	(پ)	۱۰ (الف)
۰/۵	(ب)	۱۱ (الف)
۰/۵	(ب)	۱۲ (الف)
۱/۲۵	(پ)	۱۳ (الف)
۱/۵		۱۴ (الف) (ب) (پ) (ت) (ث)



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	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۱۶	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۱۷	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۱۸	(الف) (ب) (پ)	۱/۲۵
۱۹	(الف) (ب) (پ)	۰/۵
۲۰	(الف) (ب) (پ)	۰/۷۵
۲۱	(الف) (ب) (پ)	۰/۵
	موفق باشید	۲۰





# پایه دوازدهم

## آزمون‌های شبیه‌ساز امتحانات نهایی ماز



تسلط بر نیم سال اول



دفترچه پاسخ

دوره زودبست دی ماه

بسته جامع آمادگی نیم سال اول

بودجه آزمون: درس ۱ تا پایان درس ۸

ویراستاران

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 می‌باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می‌شود.

## 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

مرضیه بنیانی

یگانه پوراابراهیم

زهرة جعفری

فائزه زارع

محدثه شیخ‌علی

محدثه عربگری

ساره محمدعلی‌نسب

زینب مرتضوی

## سرپرست آزمون: ارمغان قریب

یک تیم با بیش از ۵۰۰ نفر در حال کار هستن تا آزمون‌های ماز 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: دی ماه ۱۴۰۴	ساعت شروع:
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		مدت زمان: ۹۰ دقیقه
گروه آموزشی ماز		گروه آموزشی ماز
ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	<p><b>مصحح شو</b></p> <p>الف) نادرست (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۱۰)                  ب) نادرست (۰/۲۵) (درس ۴ ص ۳۵)                  ث) نادرست (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۱)</p> <p>ب) نادرست (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۱۹)                  ت) درست (۰/۲۵) (درس ۴ ص ۳۸ و درس ۸ ص ۹۶)                  ج) درست (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۹۵)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۴ دقیقه</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b></p> <p>الف) سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی (نه همیشه!) این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.</p> <p>ب) برای برخورداری از تغذیه مناسب علاوه بر اینکه لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم، باید بهداشت مواد غذایی را نیز رعایت کنیم.</p> <p>پ) وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگومیر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. <b>حواستون باشه</b> وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.</p> <p>ت) پوسیدگی دندان یکی از بیماری‌هایی است که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند. <b>حواستون باشه</b> پوسیدگی دندان یکی از عوارض کاهش سریع وزن می‌باشد.</p> <p><b>۲۰شو: عوارض جانبی کاهش سریع وزن</b></p> <p>۱) ریزش موها                  ۲) چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن                  ۳) ضعف اعصاب                  ۴) افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی                  ۵) پوسیدگی دندان‌ها                  ۶) بروز سنگ کیسه صفرا                  ۷) ورم و زخم معده                  ۸) یبوست                  ۹) افسردگی</p> <p>ث) استفاده از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، سلول‌های مویی (مژکدار) گوش داخلی (درونی) را تخریب می‌کند. سلول‌های مژکدار گوش درونی، مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند. <b>حواستون باشه</b> افرادی که از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی استفاده می‌کنند، چنانچه قانون استفاده از ابزارهای شنیداری را رعایت نکنند در معرض <b>کم‌شنوایی</b> قرار می‌گیرند.</p> <p>ج) <b>دهان</b> به‌عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از <b>لب‌ها</b> شروع شده و به <b>حلق</b> ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد.</p>	۱/۵
۲	<p><b>مصحح شو</b></p> <p>الف) روان (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۸)                  ب) غیرواگیر (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۴۹)                  ث) کبد (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۵۶)</p> <p>ب) ساده (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۰)                  ت) غذاهای آلوده (۰/۲۵) (درس ۵ ص ۴۵)                  ج) پیاز مو (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۸)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۳ دقیقه</p>	۱/۵


 بررسی دقیق‌تر

**الف)** سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند.

**ب) انواع کربوهیدرات:**

(۱) ساده  $\leftarrow$  قند، شکر، و قندهای موجود در میوه‌ها

(۲) پیچیده  $\leftarrow$  نشاسته (نان، برنج و سیب‌زمینی)


**۲۰شو: کربوهیدرات‌ها**

(۱) مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.

(۲) نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب و کلیه)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند.

**پ) دلایل افزایش نسبت بیماری‌های غیرواگیر و مزمن:**

- توسعه اقتصادی و صنعتی
  - گسترش ارتباطات
- موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی شده است.


**۲۰شو: تغییرات در شیوه زندگی**

- کم‌تحركی
- رژیم غذایی نامناسب
- مصرف دخانیات

**ت)** بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده، یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری (به‌ویژه در کشورهای محروم) است که باعث  $\leftarrow$  (۱) کاهش توسعه انسانی در کشورهای محروم می‌شود.

(۲) کاهش بهره‌وری افراد


**۲۰شو: دلایل ایجاد بیماری‌های غذازاد**

- پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط
- عدم دسترسی به آب سالم ایجاد می‌شوند.
- گسترش استفاده از غذاهای خیابانی
- نبودن نظارت

**ث)** کلسترول، ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در کبد ساخته می‌شود. بقیه کلسترول با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌شود.

**ج)** آکنه (جوش غرور جوانی)، یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و در پی آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند.


**۲۰شو: شکل‌های مختلف آکنه**

- جوش معمولی
- جوش سرسفید
- جوش سرسیاه

**مصحح شو**

- الف) خودمراقبتی (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۱۵)      ب) گوارشی (۰/۲۵) (درس ۴ ص ۳۵)  
 پ) معمولی (۰/۲۵) (درس ۴ ص ۳۶)      ت) C (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۷۱)  
 ث) ایمنی (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۷۲)      ج) پایین‌تر از (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۴)

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

**بررسی دقیق‌تر**

الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول خودمراقبتی است.

**۲۰شو: نتیجه خودمراقبتی**

- تندرستی همه خانواده
- حفاظت از سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی
- برآورده کردن نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی
- پیشگیری از بیماری‌ها یا حوادث
- مدیریت بیماری‌های مزمن
- حفاظت از سلامتی خودمون بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان

ب) سنگ صفرا و التهاب کبد یکی از مشکلات گوارشی هستند که از عوارض چاقی به حساب می‌آیند.

**۲۰شو: مشکلات عوارض چاقی**

- **روانی** = کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و پرخوری عصبی
- **سیستم عصبی** = تومور مغزی
- **تنفسی** = وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
- **قلبی-عروقی** = اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقادخون و التهاب مزمن
- **گوارشی** = سنگ صفرا و التهاب کبد
- **کلیوی**
- **غددی** = دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی‌کیستیک در دختران و کم‌کاری غده‌های جنسی در پسران
- **عضلانی-استخوانی** = تضعیف استخوان ران، صافی کف پا و افزایش خطر شکستگی

پ) مقدار BMI ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ مربوط به وضعیت معمولی است.

**۲۰شو: مشکلات عوارض چاقی**

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه سه	مساوی و بالاتر از ۴۰

ت) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع C بیشتر است.

- ث) برای اینکه بتوانیم اچ‌آی‌وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم ایمنی بدن آشنا بشیم.  
 حواستون باشه ویروس HIV خودبه‌خود تولید نمی‌شود، بلکه می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود.  
 ج) برای جلوگیری و کاهش عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر، توصیه شده است که مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر از چشم پایین‌تر قرار دهید.

مصحح شو

- الف) گزینه (۳): خودمراقبتی معنوی (۰/۲۵) (درس ۲ ص ۱۴ و ۱۵)  
 ب) گزینه (۴): برای شروع، گام‌های کوچک بردارد (۰/۲۵) (درس ۲ ص ۱۵)  
 پ) گزینه (۴): پرهیز از خوردن به هنگام سیری (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۶ و ۲۸)  
 ت) گزینه (۳): شیمیایی (۰/۲۵) (درس ۵ ص ۴۳)  
 ث) گزینه (۳): پیری زودرس در پوست (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۹۰)  
 ج) گزینه (۲): دوربینی (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۱)

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

بررسی دقیق‌تر

الف) خوش‌بینی و امید جزو خودمراقبتی معنوی هستند.

۲۰شو: 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، اعتماد به نفس کافی، کنترل خشم، اندیشیدین 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، احساس ارزشمندی در خود
- **اجتماعی** = مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل، وقت گذراندن با خانواده و معاشرت با دوستان و خویشاوندان
- **معنوی** = انجام فرایض دینی، خوش‌بینی و امید، دعا و نیایش

ب) جمله اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم؛ به گام برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی برداشتن گام‌های کوچک در شروع اشاره دارد.

۲۰شو: 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.  
 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»

۳) پیمان (عهد) بستن

مثال: «به والدین و یا دوست نزدیک خود بگوییم 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»

۴) تعیین یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیتان

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.

۵) برداشتن گام‌های کوچک در شروع

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

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

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

۸) **مأیوس 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.

۹) مدنظر قرار دادن موفقیت‌هایمان = موجب افزایش «اعتماد به نفس» و «توانایی مومن برای ادامه برنامه» می‌شود. مثال: فکر کردن به سختی‌هایی که تونستیم با موفقیت پشت سرشون بذاریم.

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

پ) تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

### ۲۰شو: برخی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی

- خوردن غذای پاک و حلال
- شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن
- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا
- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ
- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی
- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)
- لقمه کوچک برداشتن
- خوب جویدن غذا
- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی
- صرف غذا با دیگران
- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

ت) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت جزو عامل شیمیایی ایجاد فساد در مواد غذایی است.

### ۲۰شو: عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی

• شیمیایی = افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به طور 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 موذی (سوسک‌های خانگی) به وسیله 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 به موقع 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.

ث) از اثرات اشعه UVA بر روی پوست می‌توان به پیری زودرس، چروک و ایجاد لکه‌های پوستی اشاره کرد.

ج) در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاریک دیده می‌شوند. کره چشم افراد دوربین به‌طور معمول کوچک‌تر از حد طبیعی است.

نکته طلایی

۴) پیرچشمی

۳) آستیگماتیسم

۲) دوربینی

۱) نزدیک‌بینی

مصحح شو

- الف) (۲): بدن ما قادر به ذخیره سازی آن‌ها نیست (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۲)  
 ب) (۵): پیش ساز ویتامین آ (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۳۲)  
 پ) (۱): مصرف به صورت مکمل دارویی ویتامین «د» (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۳۱)  
 ت) (۷): به دو صورت ضروری و غیر ضروری تقسیم بندی می شود (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۱)  
 ث) (۳): عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۱)  
 ج) (۴): کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۰)

سبز بودی یا قرمز؟ بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۴ دقیقه

بررسی دقیق تر

الف) بدن ما قادر به ذخیره سازی ویتامین های محلول در آب نیست؛ از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند.

۲۰شو: ویتامین ها

۱) ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند (به عبارت دیگر سوخت و ساز کنند).  
 ۲) انواع:

- محلول در آب  $\Leftarrow$  B و C (سیب)
- محلول در چربی  $\Leftarrow$  E, K, A و D (ذکه)

۱/۵

۵

ب) سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین «آ» هستند.  
 پ) غنی ترین منبع ویتامین «د»، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و با تجویز پزشک باید مصرف شود.

ت) واحد سازنده پروتئین، اسید آمینه است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است. به طور کلی اسیدهای آمینه به دو صورت ضروری و غیر ضروری تقسیم می شوند.

ث) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.

۲۰شو: چربی ها

۱) انواع:

- اشباع  $\Leftarrow$  در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود.
- غیر اشباع  $\Leftarrow$  از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود.
- ۲) در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می شود.

ج) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود.

مصحح شو

- الف) بازی های رایانه ای (کامپیوتری) (۰/۵) (ص ۱۴)      ب) غذاهای ناسالم (یا فست فود) (۰/۵) (ص ۱۴)

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

بررسی دقیق تر

تغییرات امروزه شیوه زندگی:

- دوره می های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است.
- غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است.
- بازی های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی های کامپیوتری شده است.
- در شهرها، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند که در آن ها آسانسور جای پله را گرفته است.

۱

۶

۰/۵	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) ۹ (۰/۲۵) (ص ۲۰)      ب) ۴ (۰/۲۵) (ص ۲۱)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: زیر ۱ دقیقه </p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. ب) در ازای مصرف هر گرم پروتئین، ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.</p>	۷
۰/۷۵	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) سدیم (۰/۲۵) (درس ۲ ص ۲۲)      ب) کلسیم (۰/۲۵) (درس ۲ ص ۲۲) پ) آهن (۰/۲۵) (درس ۲ ص ۲۲)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: زیر ۱ دقیقه </p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) سدیم، به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند. ب) کلسیم، به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آن‌ها کمک می‌کند. پ) آهن، در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.</p>	۸
۰/۵	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) بعد اجتماعی (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۷)      ب) سلامتی (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۳)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: زیر ۱ دقیقه </p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) از آنجایی که نرگس در درون شیشه دربسته قرار گرفته است، نشان‌دهنده منزوی بودن اوست که به عدم سلامت اجتماعی او اشاره دارد. ب) بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی، سلامتی است که تا به خطر نیافتد قدر آن را نخواهد فهمید!</p>	۹
۰/۷۵	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) محصولات گیاهی و ماهی (هر مورد ۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۱) (ذکر یک مورد کافی است). ب) مواد معدنی (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۲)      پ) آب (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۲)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۱ دقیقه </p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) چربی غیراشباع به طور معمول از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود. ب) مواد معدنی که جزو انواع مواد مغذی هستند، عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند. پ) اگرچه آب ماده‌ای انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است. آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ۶۰٪ حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.</p> <p><b>۲۰شو</b> </p> <p>آب بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند.</p>	۱۰
۰/۵	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) شکل ۱ (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۳۱)      ب) هرم مواد غذایی (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۴)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۱ دقیقه </p>	۱۱

**بررسی دقیق‌تر**

الف) شکل (۱) نشان‌دهنده منابع طبیعی آهن (گوشت قرمز، انواع مغزها، سبزی‌های سبز تیره، انواع خشکبار و برگه هلو، آلو و زردآلو و کشمش) است.

ب) **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. به طور کلی در این هرم انواع غذاها در شش گروه غذایی اصلی و یک گروه متفرقه (شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها) طبقه‌بندی می‌شوند.

**مصطح شو**

الف) عوامل محیطی (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۱۱)      ب) عوامل ژنتیکی و فردی (۰/۲۵) (درس ۱ ص ۱۱)

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

**۲۰شو: عوامل مؤثر بر سلامت**

عوامل مؤثر بر سلامت

```

graph TD
    Root[عوامل مؤثر بر سلامت] --> Env[عوامل محیطی]
    Root --> Gen[عوامل ژنتیکی و فردی]
    Root --> Med[دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی]
    Root --> Life[سبک زندگی]
    
    Env --> Env1[شرایط اقلیمی]
    Env --> Env2[عوامل اقتصادی و اجتماعی]
    Env --> Env3[وضعیت اشتغال]
    
    Gen --> Gen1[عوامل وراثتی]
    Gen --> Gen2[قد]
    Gen --> Gen3[رنگ پوست]
    Gen --> Gen4[نژاد]
    
    Med --> Med1[انجام واکسیناسیون]
    Med --> Med2[تأمین آب آشامیدنی سالم]
    Med --> Med3[توزیع عادلانه خدمات سلامت]
    
    Life --> Life1[تغذیه]
    Life --> Life2[فعالیت بدنی]
    Life --> Life3[الگوی خرید سبب غذایی]
    
```

۰/۱۵ ۱۲

**مصطح شو**

الف) اصل تناسب (۰/۲۵) (درس ۳ ص ۲۸)  
 ب) سن (۰/۲۵) و قد (۰/۲۵) (درس ۴ ص ۳۵)  
 پ) تهوع، اسهال و استفراغ (هر مورد ۰/۲۵) (ذکر دو مورد کافی است.) (درس ۵ ص ۴۵)

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

**بررسی دقیق‌تر**

الف) **میزان و نوع غذایی** که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او تناسب داشته باشد.

ب) **وزن مطلوب**، برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی **مفاوت** است. **حواستون** باشه در این پرسش به جنس اشاره شده و در پاسخ فقط سن و قد باید

پ) **بیماری‌های غذازاد (ناشی از غذا)**، بیماری‌هایی هستند که به دلیل پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت ایجاد می‌شوند. **حواستون** باشه عوارض بیشتر این بیماری‌های اغلب به شکل تهوع، اسهال و استفراغ است که متناسب با **مقاومت مصرف‌کننده غذا**، این علائم گاهی ظرف چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابد.

۱/۲۵ ۱۳

<p>۱/۵</p>	<p><b>مصّحّ شو</b> </p> <p>الف) اکسیژن (۰/۲۵) و مواد غذایی کافی (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۵۰)          ب) بیماری عروق کرونر قلب (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۵۱)          ت) آنژین صدری (درد قلبی) (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۵۱)          پ) ایسکمی قلب (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۵۱)          ث) کرونر (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۵۰ و ۵۱)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۲ دقیقه </p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب به نام شریان‌های کرونر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچک‌تری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تأمین می‌شود.</p> <p>ب) شکل روبه‌رو نشان‌دهنده بیماری عروق کرونر قلب است.</p> <p>پ) و ت) ایسکمی قلب ← در این بیماری 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 قلب می‌گویند که سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد.</p> 	<p>۱۴</p>
<p>۰/۷۵</p>	<p><b>مصّحّ شو</b> </p> <p>الف) سرطان پروستات در مردان (۰/۲۵) (ص ۶۲)          ب) سرطان سینه (۰/۲۵) (ص ۶۲)          پ) سرطان روده (۰/۲۵) (ص ۶۲)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: زیر ۱ دقیقه </p> <p><b>بررسی دقیق‌تر:</b> </p> <p>آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماموگرافی ← در تشخیص سرطان سینه</li> <li>• تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر ← در تشخیص سرطان دهانه رحم</li> <li>• آزمایش خون ← در تشخیص سرطان پروستات در مردان</li> <li>• آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی ← در تشخیص سرطان روده</li> </ul> <p><b>۲۰شو: توصیه‌های پزشکان به افراد</b> </p> <p>۱) به‌خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان ← براساس نوع سرطان از سن ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند.</p> <p>۲) در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان به پزشک مراجعه شود.</p>	<p>۱۵</p>
<p>۰/۷۵</p>	<p><b>مصّحّ شو</b> </p> <p>الف) دیابت نوع دو (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۶۴)          ب) دیابت نوع یک (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۶۴)          ب) لوزالمعده (یا پانکراس) (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۶۴)</p> <p><b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۲ دقیقه </p>	<p>۱۶</p>


 بررسی دقیق‌تر

الف) 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.


 ۲۰شو: عوامل ایجادکننده دیابت نوع دو

- اضافه وزن و چاقی
- کم‌تحركی
- سابقه فامیلی
- زمینه ارثی

ب) دیابت ← بیماری ناتوان‌کننده‌ای است.

۱- مواد غذایی بعد از مصرف در بدن ← به‌صورت قند (گلوکز) درمی‌آیند ← از این قند برای تولید انرژی استفاده می‌شود.  
۲- انسولین ← هورمونی است که در بدن از غدهٔ لوزالمعده (پانکراس) ترشح‌شده ← 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.


 ۲۰شو: عوارض دیابت

- سکنه مغزی
- نابینایی یا کم‌بینایی
- نارسایی کلیه
- بیماری‌های قلبی - عروقی
- اختلال در جریان خون در دست و پا
- پای دیابتی و قطع عضو

پ) 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.


 ۲۰شو: عوامل ایجادکننده دیابت نوع یک

- زمینه ژنتیکی
- ویروس
- فشارهای روانی
- اختلال در سیستم ایمنی بدن


 مصحح شو

ب) دستگاه تنفس (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۶۸)

الف) دستگاه گوارش (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۶۷)

پ) دستگاه تناسلی (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۷۰)

۰/۷۵

۱۷

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

بررسی دقیق‌تر 

الف) بیماری‌هایی 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.

مثال: بیماری اسهال خونی، انگل‌های روده‌ای و وبا

۲۰شو: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای 

- 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 پخته شده
- خودداری از خوردن کاهو و سبزی‌های خام در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای

ب) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند ← ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند.

مثال: سرما خوردگی، آنفلوآنزا و کرونا

پ) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند ← عوامل بیماری‌زایی (ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک‌یاخته‌ها و قارچ‌ها) که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.

مثال: سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی


۲۰شو: علائم بیماری‌های تناسلی 

- زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی
- ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی
- غده‌های متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم
- عفونت‌های غیرمعمول
- سوزش ادرار

مصحح شو 

الف) واگیر (۰/۲۵) و عفونی (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۴۹)

ب) سرفه (۰/۲۵) یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۶۳)      پ) دیابت (۰/۲۵) (درس ۶ ص ۶۶)

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

بررسی دقیق‌تر 

الف)

۱) نتیجه افزایش امید به زندگی ← افزایش جمعیت سالمندان است.

۲) کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها در سال‌های اخیر موجب کاهش میزان بیماری‌های واگیر و عفونی به عنوان علت‌های اصلی مرگ و ناتوانی به‌ویژه در کودکان کاسته شود.

۳) بیشترین علت‌های مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.

۱/۲۵

۱۸

### ۲۰شو

- (۱) بیماری  $\Leftarrow$  نقطه مقابل سلامت قرار دارد.  
 (۲) بیماری را می‌توان  $\Leftarrow$  نبود سلامت معنی کرد.  
 (۳) بیماری  $\Leftarrow$  هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری است که احساس نندردستی را دچار اختلال کند.

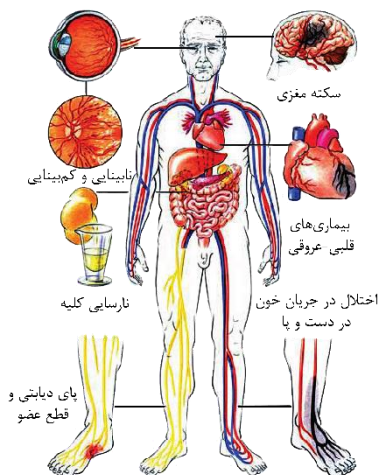
### ب) علائم هشداردهنده سرطان:

- تغییر در رنگ و یا اندازه خال‌های پوستی
- زخم‌های بدون بهبود
- پیدایش توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا
- اختلال بلع یا سوءهاضمه
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا یبوست
- خون‌ریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون‌ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه
- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

### ۲۰شو: ۱۰ گام پیشگیری از سرطان

- جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی
- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آن‌ها
- حفاظت از پوست خود در مقابل آفتاب با کرم ضدآفتاب و پوشش مناسب
- خوردن روزانه ۵ واحد میوه و سبزی
- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن
- کنترل وزنمان و حفظ آن در حد مطلوب
- تند راه رفتن روزانه حداقل ۲۰ دقیقه
- پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر
- شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و حفاظت از خودمون در صورت قرار گرفتن در معرض این آلاینده‌ها
- مهربان بودن با خودمون، دیگران و محیط‌زیست

پ) عوارض دیابت به طور تقریبی تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می‌تواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی منجر شود.



### ۲۰شو: ۷ گام پیشگیری از دیابت

- (۱) برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل
- (۲) پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر یا پرچرب
- (۳) مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرناک غیرقابل پیشگیری
- (۴) حفظ وزن مطلوب
- (۵) انجام فعالیت‌های بدنی روزانه
- (۶) پرهیز از مصرف دخانیات
- (۷) کنترل منظم قندخون

**مصحح شو**

الف) (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۷۱)

ب) زردی (۰/۲۵) (درس ۷ ص ۷۱)

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

**بررسی دقیق‌تر**

الف) انواع مختلف هیپاتیت با توجه به نوع ویروس آلوده‌کننده کبد:

- A (۱)
  - B (۲)
  - C (۳) (احتمال مُزمن شدن بیشتر است)
  - D (۴)
  - E (۵)
  - G (۶)
  - GB (۷)
- شایع‌ترین هستند.

۰/۱۵

۱۹

**۲۰شو: بیماری هیپاتیت B**

۱) از یک سو می‌تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد کند.  
 ۲) به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت  $\Rightarrow$  علائمی شبیه سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض بیوستی در فرد ایجاد می‌شود.  
 ۳) اکثر افراد مبتلا به هیپاتیت B  $\Rightarrow$  بعد از طی مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند  $\Rightarrow$  ولی در بعضی از افراد این بیماری مُزمن شده و باعث مشکلات کبدی می‌شود.

ب) بیماری هیپاتیت با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.

**۲۰شو: هیپاتیت**

۱) جزو بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند.  
 ۲) این بیماری  $\Rightarrow$  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.

**مصحح شو**

الف) وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش (۰/۲۵) (ذکر یک مورد کافی است). (درس ۸ ص ۸۵)

ب) استرس (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۶)

پ) اکتسابی (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۷)

**سبز بودی یا قرمز؟** بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۱/۵ دقیقه

**بررسی دقیق‌تر**

الف) بخش بیرونی (خارجی) گوش (لاله گوش و مجرای آن)، وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را برعهده دارند.

**۲۰شو: هیپاتیت**

۱) گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا  $\Rightarrow$  باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود  $\Rightarrow$  معمولاً با درد و خارش همراه است.  
 ۲) عفونت گوش به طور معمول  $\Rightarrow$  به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی‌مدت اتفاق می‌افتد  $\Rightarrow$  خاروندن و استفاده از گوش‌پاک‌کن باعث تشدید عفونت می‌شود  $\Rightarrow$  باید به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت (که منجر به کاهش شنوایی می‌شود) جلوگیری به عمل آید.

ب) عوارض آلودگی صوتی:

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

۰/۲۵

۲۰

	<p><b>۲۰شو: آلودگی صوتی</b> </p> <p>۱) صدا هم می‌تواند مایه آرامش باشد و هم می‌تواند اسباب آسیب رساندن به فرد و آزار و اذیت دیگران را فراهم آورد.                  ۲) وقتی سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است <math>\Leftarrow</math> به معنای سروصدای شدید و طولانی‌مدت است.  <b>پ)</b> متخصصان گوش و حلق و بینی هشدار می‌دهند که زیاد گوش کردن از طریق ابزارهای پخش‌کننده قابل‌حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی <b>اكتسابی</b> را افزایش می‌دهد؛ حتی اگر صدای آن از نظر شنونده چندان بلند و گوش‌خراش هم نباشد.</p> <p><b>۲۰شو</b> </p> <p><b>۱) کم‌شنوایی:</b></p> <p>۱- یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است.                  ۲- طیف وسیعی <math>\Leftarrow</math> از خفیف تا شدید دارد.                  ۳- در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود.</p> <p><b>۲) قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:</b></p> <p>۱- قانون اول (نصف میزان حداکثر) <math>\Leftarrow</math> یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است <math>\Leftarrow</math> حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.                  ۲- قانون دوم (۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه) <math>\Leftarrow</math> استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد <math>\Leftarrow</math> هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت‌زمان گوش کردن کمتر شود.</p>	
۰/۱۵	<p><b>مصحح شو</b> </p> <p>الف) پیرچشمی (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۸۱)      ب) هورمون رشد (۰/۲۵) (درس ۸ ص ۹۳)</p> <p> <b>سبز بودی یا قرمز؟</b> بهترین زمان برای پاسخگویی به این سؤال: ۱ دقیقه</p> <p><b>بررسی دقیق‌تر</b> </p> <p>الف) پیرچشمی، به دلیل <b>سخت شدن پوسته عدسی</b> چشم به وقوع می‌پیوندد و از میانسالی شروع می‌شود.</p> <p><b>۲۰شو: روش‌های اصلاح عیب‌های انکساری چشم</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عینک</li> <li>• لنز طبی</li> <li>• جراحی</li> <li>• اشعه لیزر</li> </ul> <p>ب) خواب کافی و مطلوب <math>\Leftarrow</math> باعث:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بازیابی انرژی فرد</li> <li>• دست یافتن فرد به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی</li> <li>• کمک به رشد و تکامل فرد (به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی) <math>\Leftarrow</math> چون هورمون رشد در طول خواب آزاد می‌شود.</li> </ul> <p><b>۲۰شو: مشکلات افرادی که کم‌خوابی دارند</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خواب ماندن</li> <li>• خواب‌آلودگی</li> <li>• احساس خستگی و کسالت در طول روز</li> <li>• چرت زدن</li> <li>• افزایش خطر ابتلا به بیماری <math>\Leftarrow</math> چون افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند <math>\Leftarrow</math> سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.</li> </ul>	۲۱
	<p><b>موفق باشید</b></p>	