

نکات کلی در مورد روش مطالعه درس سلامت و بهداشت

دانش آموزان عزیز؛

سلام

همان طور که می دانید، کتاب درس سلامت و بهداشت شامل ۶ فصل و ۱۴ درس می باشد که امتحان آن نیز به شیوه نهایی برگزار می شود. بنابراین لازم است تا نکات بسیار مهم و ریزی را در خصوص نحوه مطالعه این درس بدانید تا بتوانید ضریب موفقیت خودتان را در آن افزایش دهید.

مطالب دروس موجود در کتاب سلامت و بهداشت تا حدود بسیار زیادی با مباحث زیست شناسی در ارتباط است، بنابراین توصیه می کنیم که مطالب هر درس را با دقت کامل بخوانید و واژه ها و اصطلاحات موجود در آن را به صورت کامل یاد بگیرید. سؤالات امتحان درس سلامت و بهداشت در قالب های گوناگون شامل سؤالات جمله های ناقص، سؤالات صحیح و غلط، پرسش های چهارگزینه ای، پرسش های کوتاه پاسخ و پرسش های بلند پاسخ (شامل سؤالات توضیح دانی، جدول، شکل و ...) می باشند. به همین دلیل از تمام بخش های کتاب، سؤالات به شیوه های گوناگون طراحی می شوند.

در هنگام مطالعه هر درس، حتماً به نکته های زیر دقت و توجه ویژه داشته باشید.

۱- متن موجود در هر صفحه را به طور کامل مطالعه کنید و زیر واژه ها و اصطلاحات مهم و کلیدی خط بکشید و یا آن ها را با ماژیک، مشخص کنید، تا بعد از مطالعه کامل هر درس، بتوانید با مراجعه مجدد به آن مطالب و واژه ها، آن ها را بازآموزی کنید.

۲- تعاریف واژه ها و اصطلاحات موجود در هر درس را به طور کامل بخوانید به طوری که مفهوم درستی از آن را به دست بیاورید. توجه داشته باشید که به منظور یادگیری بهتر و دقیق تر مطالب، همواره سعی کنید که بعد از یادگیری کامل آن ها، بدون مراجعه به کتاب درسی، یکبار آن مطالب را برای خودتان بازگویی کنید تا درک عمیق تر و بهتری از آن مطالب به دست بیاورید.

۳- توجه داشته باشید که با توجه به تنوع سؤالات موجود در برگه امتحان، امکان طراحی سؤالات با الگوهای مختلف وجود دارد بنابراین اگر نمونه سؤالات آزمون های نهایی سال های گذشته را مورد بررسی قرار می دهید، به یاد داشته باشید که ممکن است شکل جدیدی از آن سؤال در آزمون پیش روی شما طراحی شود. به عنوان مثال: اگر در یک آزمون سال های گذشته، سؤالی در قالب جمله ناقص طراحی شده است، ممکن است در این آزمون همان سؤال به صورت یک سؤال صحیح و غلط و یا یک سؤال چهارگزینه ای طراحی و ارائه شود.

۴- با توجه به این که برخی از سؤالات بلند پاسخ (با پاسخ تشریحی) در قالب جدول ارائه می شوند، حتماً جدول های موجود در درس های مختلف کتاب را با دقت مطالعه کنید و یاد بگیرید. نکته قابل توجه در مورد سؤالاتی که در قالب جدول طراحی می شوند این است که، این سؤالات گاهی اوقات از متن درس برداشت می شوند و در قالب یک جدول ارائه و طراحی می شوند. بنابراین توجه داشته باشید که در سؤالات جدول، فقط به جدول های موجود در درس کتاب اکتفا نکنید و توجه داشته باشید که از متن هر درس هم امکان طرح سؤال به صورت جدول وجود دارد.

۵- یکی دیگر از انواع سؤالات موجود در امتحان نهایی این درس، مربوط به تعریف مفاهیم و اصطلاحات علمی است که تعریف آن ها عیناً در کتاب نوشته شده است و شما باید برداشت خودتان را در مورد تعریف آن واژه یا اصطلاح علمی بنویسید. در هنگام پاسخ گویی به این گروه از سؤالات توجه داشته باشید که حتماً کلمه ها و واژه های کلیدی و مهم که در ارائه تعریف درستی از آن مفهوم نقش دارند را به طور کامل و درست بنویسید.

۶- در بخشی از سؤالات بلند پاسخ، معمولاً سؤالاتی در قالب شکل یا تصویر از بخش های مختلف کتاب ارائه می شوند که لازم است به طور کامل به آن ها پاسخ بدهید.

سؤالات بخش تصاویر (شکل‌ها) معمولاً به دو صورت ارائه می‌شوند:

(الف) ممکن است شکلی ارائه شود و از شما بخواهند که قسمت‌های شماره‌گذاری شده در آن را نام‌گذاری کنید.

(ب) ممکن است شکلی ارائه شود و از شما بخواهند که با توجه به آن شکل، به سؤالات مطرح شده پاسخ بدهید.

شماره درس‌هایی از کتاب که امکان طراحی سؤالات مرتبط با شکل (تصاویر) در آن‌ها بیش‌تر وجود دارد، در انتهای همین متن نوشته شده است.

۷- به‌طور معمول در بخشی از سؤالات بلند پاسخ، سؤالاتی مطرح می‌شوند که از شما خواسته شده است با توجه به متن سؤال ارائه شده، چند مورد را نام ببرید و بنویسید. با توجه به این‌که در بیش‌تر موارد، تعداد موارد نام برده شده یا نوشته شده در کتاب بیش‌تر از تعداد خواسته شده در سؤال است، حتماً بین ۴ یا ۵ مورد از آن‌ها را یاد بگیرید تا بتوانید به سؤال پاسخ دهید.

۸- در پایان برخی از دروس، معمولاً جمله‌هایی در قالب جمع‌بندی مطالب آن درس و با عنوان «**توصیه‌های خود مراقبتی**» ارائه شده است که به‌طور معمول بیش از ۱۰ مورد است. در این مورد، حتماً سعی کنید که ۵ مورد از آن‌ها را به منظور ارائه به عنوان پاسخ سؤال ارائه شده یاد بگیرید.

شماره دروسی که این مطلب در انتهای آن‌ها وجود دارد، به شرح زیر هستند:

درس ۵، درس ۸، درس ۱۰، درس ۱۲، درس ۱۳، درس ۱۴

در پایان ضمن آرزوی موفقیت برای شما عزیزان در آزمون درس سلامت و بهداشت، یادآوری می‌کنم که با توجه به تعداد زیاد سؤالات امتحان این درس و کم بودن نمره (بارم) مربوط به هر سؤال، سعی کنید که به تمامی سؤالات به‌طور کامل پاسخ بدهید تا بتوانید نمره خوب و مناسبی را در این درس به‌دست بیاورید.

شکل‌های مهم کتاب سلامت و بهداشت:

درس ۱- صفحه ۸ (شکل ۱)، درس ۳- صفحه ۲۴ (شکل ۶)، درس ۴- صفحه ۳۴ (شکل ۱)، درس ۴- صفحه ۳۵ (شکل ۲)، درس ۴- صفحه ۳۹ (شکل ۴)، درس ۶- صفحه ۴۹ (نمودار علت مرگ)، درس ۶- صفحه ۵۱ (شکل‌های ۱ و ۲ و ۳)، درس ۶- صفحه ۶۱ (شکل ۱۱)، درس ۶- صفحه ۶۵ (شکل‌های ۱۵ و ۱۶)، درس ۶- صفحه ۶۶ (شکل ۱۷)، درس ۷- صفحه ۷۳ (شکل ۵)، درس ۸- صفحه ۸۱ (شکل‌های ۱ و ۲)، درس ۸- صفحه ۸۶ (شکل ۶)، درس ۸- صفحه ۸۹ (شکل ۱۱)، درس ۸- صفحه ۹۰ (شکل ۱۲)، درس ۸- صفحه ۹۴ (شکل ۱۵)، درس ۸- صفحه ۹۶ (شکل ۲۶)، درس ۸- صفحه ۹۷ (شکل ۱۷)، درس ۹- صفحه ۱۰۴ (شکل ۱)، درس ۹- صفحه ۱۰۹ (شکل ۴)، درس ۹- صفحه ۱۱۰ (شکل ۵)، درس ۱۳- صفحه ۱۵۶ (شکل فعالیت ۳)، درس ۱۳- صفحه ۱۵۷ (شکل‌های ۱، ۲، ۳ و ۴)، درس ۱۳- صفحه ۱۵۸ (شکل‌های ۵ و ۶)، درس ۱۳- صفحه ۱۵۹ (شکل‌های ۷، ۸ و ۹)، درس ۱۳- صفحه ۱۶۰ (شکل‌ها ۱۰، ۱۱ و ۱۲)، درس ۱۳- صفحه ۱۶۱ (شکل ۱۳)، درس ۱۳- صفحه ۱۶۵ (شکل‌های ۱۶، ۱۷ و ۱۸)، درس ۱۳- صفحه ۱۶۶ (شکل‌های ۱۹، ۲۰ و ۲۱)، درس ۱۳- صفحه ۱۶۷ (شکل‌های ۲۳، ۲۴، ۲۵ و ۲۶)، درس ۱۳- صفحه ۱۶۸ (شکل‌های ۲۷، ۲۸، ۲۹ و ۳۰)، درس ۱۴- صفحه ۱۷۷ (شکل‌های ۵ و ۶)، درس ۱۴- صفحه ۱۸۱ (شکل ۷).

ارزشیابی پایانی (۲۰ نمره)

براساس نتایج آزمون کتبی است که در پایان هر نوبت تحصیلی از دانش آموزان به عمل می‌آید.

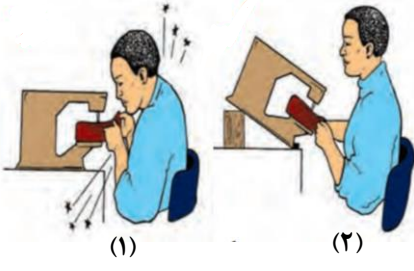
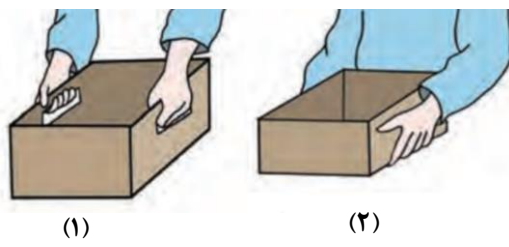
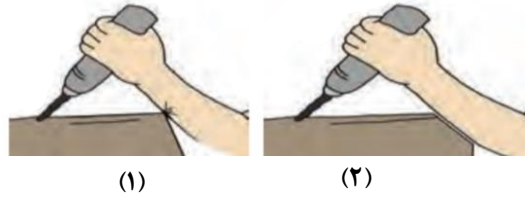
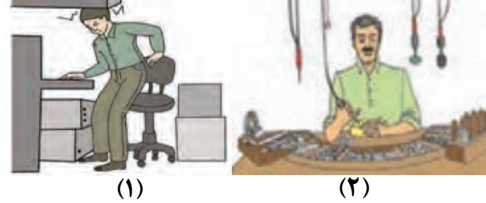
بارم آزمون کتبی

پایانی نوبت دوم، شهریور و دی ماه	پایانی نوبت اول	شماره درس
۱	۱/۵	درس اول
	۱	درس دوم
۳/۵	۳	درس سوم
	۲	درس چهارم
	۱/۵	درس پنجم
۳/۵	۴	درس ششم
	۳	درس هفتم
۲	۲/۵	درس هشتم
	۱/۵	درس نهم
۲	-	درس دهم
۲	-	درس یازدهم
۲	-	درس دوازدهم
۲	-	درس سیزدهم
۲	-	درس چهاردهم
۲۰	۲۰	جمع

نمره	سوالات	ردیف
۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است. بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.</p> <p>ب) در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.</p> <p>پ) چنانچه چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشند، الگوی چاقی فرد شبیه گلابی است.</p> <p>ت) ضربه دیدن ماده غذایی در حین برداشت، انتقال و نگهداری آن در گروه عوامل فیزیکی مؤثر در فساد مواد غذایی قرار دارند.</p> <p>ث) فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.</p> <p>ج) آفتاب سوختگی و التهاب پوست، یکی از اثرات اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست است.</p> <p>چ) اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود.</p> <p>ح) سقوط و زمین خوردن، شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی می‌باشد.</p>	۱
۲	<p>در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) سلامت ..... شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.</p> <p>ب) به حالتی در قلب که طی آن جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب کم و یا حتی قطع می‌شود و خون کافی به قلب نمی‌رسد، ..... قلب گفته می‌شود.</p> <p>پ) مهم‌ترین بیماری‌های ..... که از طریق دستگاه تنفس انتشار می‌یابند، شامل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.</p> <p>ت) توانایی فرد از نظر تولید مثل، بلوغ ..... نامیده می‌شود.</p> <p>ث) ماده‌ای کشنده به نام ..... هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.</p> <p>ج) گیاهان شادانه و گراس در گروه مواد اعتیادآور از نوع ..... قرار دارند.</p> <p>چ) کاربرد علم ..... فقط به محیط کار محدود نمی‌شود، بلکه کل زندگی افراد را در برمی‌گیرد.</p> <p>ح) بر اساس شواهد موجود، حوادث در مورد ..... بیشتر در محیط خانه اتفاق می‌افتد.</p>	۲
۲	<p>از بین کلمه‌های داخل پرانتز، کلمه مناسب برای هر عبارت را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های (مزم / حاد) در جهان شناخته شده‌اند.</p> <p>ب) محدوده‌ای از مقدار وزن یک فرد که در آن مرگ‌ومیر کمتری رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند (وزن مناسب / وزن مطلوب) نامیده می‌شود.</p> <p>پ) سابقه خانوادگی، سن بالا ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری (دیابت / فشار خون بالا) است.</p> <p>ت) در (نزدیک‌بینی / دوربینی) چشم انسان اشیای دور را واضح و اشیای نزدیک را تار می‌بیند و کره چشم این افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است.</p>	۳



ردیف	سوالات	نمره																
۶	<p>جمله‌های ستون «الف» را به کلمه یا عبارت مناسب با آن در ستون «ب» وصل کنید. (سه کلمه در ستون «ب» اضافی است)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الف</th> <th>ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آنان صورت می‌گیرد.</td> <td>- اسیدهای چرب اشباع</td> </tr> <tr> <td>ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.</td> <td>- سبک زندگی مطلوب</td> </tr> <tr> <td>پ) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.</td> <td>- عادات‌های غذایی</td> </tr> <tr> <td>ت) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی می‌باشد.</td> <td>- اسیدهای چرب غیر اشباع</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- سبک زندگی سالم</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- اضطراب</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- افسردگی</td> </tr> </tbody> </table>	الف	ب	الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آنان صورت می‌گیرد.	- اسیدهای چرب اشباع	ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.	- سبک زندگی مطلوب	پ) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.	- عادات‌های غذایی	ت) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی می‌باشد.	- اسیدهای چرب غیر اشباع		- سبک زندگی سالم		- اضطراب		- افسردگی	۱
الف	ب																	
الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آنان صورت می‌گیرد.	- اسیدهای چرب اشباع																	
ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.	- سبک زندگی مطلوب																	
پ) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.	- عادات‌های غذایی																	
ت) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی می‌باشد.	- اسیدهای چرب غیر اشباع																	
	- سبک زندگی سالم																	
	- اضطراب																	
	- افسردگی																	
۷	<p>با توجه به مفهوم اصول کاهش وزن و تنظیم آن به سؤالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به کدام عوامل بستگی دارد؟ (دو مورد را بنویسید)</p> <p>ب) شکل زیر مربوط به قانون تعادل انرژی است. به جای شماره‌های ۱ و ۲، واژه‌های مناسب بنویسید.</p>	۰/۵ ۰/۵																
۸	بیماری‌های غذا زاد را تعریف کنید.	۰/۷۵																
۹	نام انواع چربی‌های موجود در خون را بنویسید.	۱																
۱۰	<p>با توجه به بیماری هیپاتیت، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) روش انتقال بیماری هیپاتیت از فردی به فرد دیگر، به چه صورت است؟</p> <p>ب) در اثر بیماری هیپاتیت، کدام یک از اندام‌های بدن آسیب می‌بیند؟</p> <p>پ) شایع‌ترین نوع بیماری هیپاتیت که احتمال مزمن شدن آن نیز در فرد مبتلا بیشتر است، کدام نوع می‌باشد؟</p> <p>ت) عامل انتقال بیماری هیپاتیت را بنویسید.</p>	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵																
۱۱	قانون‌های استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۰/۵																
۱۲	سه مورد از عوامل مهم که در فرآیند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.	۰/۷۵																
۱۳	<p>با توجه به واژه «خشم» به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) خشم را تعریف کنید.</p> <p>ب) یکی از آثار مثبت خشم را بنویسید.</p> <p>پ) یکی از جلوه‌های پر خاشگری ناشی از بروز خشم را بنویسید.</p>	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵																
۱۴	یکی از شایع‌ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بروز کدام بیماری‌ها در افراد است؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵																

ردیف	سوالات	نمره
۱۵	با توجه به مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار موجب افزایش بروز سکت قلبی و افزایش قند خون می‌شود؟ ب) کدام ماده سمی موجود در سیگار از طریق کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود؟ پ) نقش آمونیاک موجود در سیگار، در ایجاد آسیب به بدن را بنویسید.	۱
۱۶	الف) منظور از وابستگی به مواد چیست؟ توضیح دهید؟ ب) چهار مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در روی آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵
۱۷	با توجه به اصول ارگونومی، مشخص کنید که در هر یک از شکل‌های زیر، کدام تصویر (۱ یا ۲) با اصول ارگونومی مطابقت دارد؟ الف)  ب)  پ)  ت) 	۱
۱۸	چهار مورد از راه‌های پیشگیری از خفگی را بنویسید.	۱
	موفق باشید.	۲۰

ردیف	پاسخبرگ	نمره
------	---------	------

شما می‌توانید این پاسخبرگ را پرینت بگیرید و پاسخ‌های خود را در آن بنویسید، و سپس عکس یا فایل اسکن شده پاسخبرگ را در سایت آپلود کنید. در صورت عدم پرینت پاسخبرگ، می‌توانید پاسخ سوالات را در یک برگه A4 سفید به صورت خوش خط و منظم بنویسید و سپس در سایت آپلود کنید.

۱	الف) ..... ب) ..... ت) ..... ج) .....	پ) ..... ج) .....
۲	الف) ..... ب) ..... ت) ..... ج) .....	پ) ..... ج) .....
۳	الف) ..... ب) ..... ت) ..... ج) .....	پ) ..... ج) .....
۴	الف) ..... ب) ..... پ) .....	
۵	الف) ..... ب) .....	پ) .....
۶	الف) ..... ب) ..... پ) .....	
۷	الف) ..... ب) .....	
۸	..... ..... .....	۰/۷۵
۹	۱) ..... ۲) ..... ۳) ..... ۴) .....	۱
۱۰	الف) ..... ب) ..... ت) .....	۱
۱۱	..... ..... .....	۰/۵

ردیف	پاسخبرگ	نمره
۱۲	(۱) ..... (۲) ..... (۳) .....	۰/۲۵
۱۳	الف) .....	۱
	ب) .....	
	پ) .....	
۱۴	.....	۰/۵
۱۵	الف) .....	۱
	ب) .....	
	پ) .....	
۱۶	الف) .....	۱/۵
	.....	
	ب) .....	
۱۷	الف) ..... (ب) .....	۱
	پ) ..... (ت) .....	
۱۸	.....	۱
	.....	
	.....	
	.....	
	.....	
	موفق باشید.	۲۰

ردیف	پاسخنامه	نمره
۱	الف) نادرست (صفحه ۵) (۰/۲۵) ت) نادرست (صفحه ۴۵) (۰/۲۵) ج) درست (صفحه ۱۲۰) (۰/۲۵) ب) درست (صفحه ۲۰) (۰/۲۵) ث) درست (صفحه ۵۳) (۰/۲۵) ح) درست (صفحه ۱۸۱) (۰/۲۵) پ) نادرست (صفحه ۳۴) (۰/۲۵) ج) درست (صفحه ۹۰) (۰/۲۵)	۲
۲	الف) اجتماعی (صفحه ۹) (۰/۲۵) ت) جسمانی (صفحه ۱۰۲) (۰/۲۵) ج) توهم‌زای طبیعی (صفحه ۱۴۳) ب) ایسکمی (صفحه ۵۱) (۰/۲۵) ث) سیانیدریک اسید یا جوهر بادام تلخ (صفحه ۱۳۰) (۰/۲۵) چ) ارگونومی (صفحه ۱۶۲) (۰/۲۵) پ) ویروسی (صفحه ۶۸) (۰/۲۵) ح) دختران (صفحه ۱۷۰) (۰/۲۵)	۲
۳	الف) مزمن (صفحه ۱۳) (۰/۲۵) ت) دوربینی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) چ) فرد بالغ (صفحه ۱۵۵) (۰/۲۵) ب) وزن مطلوب (صفحه ۳۵) (۰/۲۵) ث) سرخجه (صفحه ۱۱۰) (۰/۲۵) ح) سطح ۱ (صفحه ۱۷۰) (۰/۲۵) پ) فشار خون بالا (صفحه ۵۴) (۰/۲۵) ج) سیگار (صفحه ۱۲۹) (۰/۲۵)	۲
۴	الف) گزینه ۲ - عوامل ژنتیکی و فردی (صفحه ۱۱) (۰/۲۵) ب) گزینه ۴ - شیر و فرآورده‌های آن (صفحه ۲۴) (۰/۲۵) پ) گزینه ۱ - فشار سیستولی، که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود. (صفحه ۵۳) (۰/۲۵) ت) گزینه ۳ - شن و ماسه (صفحه ۱۷۶) (۰/۲۵)	۱
۵	الف) مادرزادی و اکتسابی (۰/۵) (صفحه ۸۷) ب) سلول‌های مویی (مزک‌دار) (۰/۲۵) پ) کم‌شنوایی (۰/۲۵)	۱
۶	الف) سبک زندگی سالم (صفحه ۱۲) (۰/۲۵) پ) اسیدهای چرب اشباع (صفحه ۵۷) (۰/۲۵) ب) عادات‌های غذایی (صفحه ۲۷) (۰/۲۵) ت) افسردگی (صفحه ۱۲۱) (۰/۲۵)	۱
۷	الف) تغذیه (۰/۲۵) و فعالیت بدنی (۰/۲۵) (صفحه ۳۸) ب) ۱) انرژی دریافتی (۰/۲۵) ۲) انرژی مصرفی (۰/۲۵) (صفحه ۳۹)	۱
۸	بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، (۰/۲۵) عدم دسترسی به آب سالم، (۰/۲۵) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت (۰/۲۵) و ... به وجود می‌آیند. (صفحه ۴۵)	۰/۲۵
۹	۱) کلسترول (۰/۲۵) ۲) HDL (۰/۲۵) ۳) LDL (۰/۲۵) ۴) تری‌گلسیرید (۰/۲۵) (صفحه ۵۶)	۱
۱۰	الف) از طریق خون و ترشحات بدن (۰/۲۵) (صفحه ۷۰) پ) هیپاتیت نوع C (۰/۲۵) (صفحه ۷۱) ب) کبد (۰/۲۵) (صفحه ۷۰) ت) ویروس (۰/۲۵) (صفحه ۷۰)	۱
۱۱	قانون اول: نصف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. (۰/۲۵) (صفحه ۸۷) قانون دوم: ۶۰ درصد، یعنی استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید روزی حداکثر ۶۰ دقیقه باشد و هر چه شدت صدا بالاتر برود، باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود. (۰/۲۵) (صفحه ۸۷)	۰/۵
۱۲	۱) عزت نفس (۰/۲۵) ۲) سرسختی (۰/۲۵) ۳) تاب‌آوری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲)	۰/۲۵
۱۳	الف) خشم، احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی بروز می‌کند. (۰/۵) (صفحه ۱۲۲) ب) خشم می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود؛ البته به شرطی که آن را کنترل کنیم. (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۲) پ) عصبانیت، خشونت، کینه‌ورزی، تنفر، غضب، توهین، تحقیر (یک مورد کفایت) (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۳)	۱

ردیف	پاسخنامه	نمره
۱۴	بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵) - بیماری سرطان کبد (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)	۰/۵
۱۵	الف) نیکوتین (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) ب) آرسنیک (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) پ) موجب ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه می‌شود. (۰/۵) (صفحه ۱۳۰)	۱
۱۶	الف) منظور از وابستگی به مواد؛ اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط زندگی روزمره او را مختل می‌کند. (۰/۵) (صفحه ۱۳۹) ب) چهار مورد، هر مورد ۰/۲۵ ۱) ایمان به خدا ۲) اشتغال به تحصیل علم ۳) کسب و کار سالم ۴) پایبندی به مذهب و معنویت ۵) انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (صفحه ۱۴۵)	۱/۵
۱۷	الف) شکل (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۶) ب) شکل (۱) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۶) پ) شکل (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۸) ت) شکل (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۸)	۱
۱۸	چهار مورد، هر مورد (۰/۲۵) ۱) هنگام خوردن غذا و با دهان پر، از صحبت کردن و خندیدن خودداری کنید. ۲) غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان‌تر شود. ۳) هرگز طناب یا ریسمان راه، حتی به منظور شوخی، دور گردن خود یا فرد دیگر نپیچد. ۴) اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید و به کودکان اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب‌بازی‌هایی که برای سن آن‌ها مناسب نیست ندهید. ۵) از نوزادان و کودکان، در هنگام خواب مراقب کنید، که مبادا بالش یا پتو مسیر تنفسی آن‌ها را مسدود نماید. (صفحه ۱۸۱)	۱
	موفق باشید.	۲۰

**پرسش های پایان فصل ۱، شبیه سازی شده با امتحان نهایی**

الف) جمله های زیر را با کلمه های مناسب کامل کنید.

- ۱- واژه سلامت در فرهنگ فارسی معین، به معنی ..... است.
  - ۲- با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت ..... است.
  - ۳- سلامت .....، قابل درک ترین بُعد سلامت است.
  - ۴- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
  - ۵- مجموعه فعالیت هایی که یک شخص یا خانواده او به منظور حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند، ..... نامیده می شود.
- ب) جمله های صحیح را با (ص) و جمله های غلط را با (غ) مشخص کنید.

- ۱- سلامت از نظر ابن سینا، سرشت و حالتی است که از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری به وجود می آید.
  - ۲- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت ها است.
  - ۳- سلامت روانی عاطفی در یک فرد، تنها به معنای نداشتن بیماری روانی در او است.
  - ۴- بین ۵۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت انسان ها منجر می شود، محصول خودمراقبتی افراد است.
  - ۵- در هنگام نوشتن برنامه خودمراقبتی، هدف تعیین شده باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد.
- پ) گزینه صحیح را مشخص کنید.

۱- جمله «سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است.» از کیست؟

- (۱) بقراط  
(۲) ابن سینا  
(۳) حضرت علی (ع)  
(۴) حضرت محمد (ص)

۲- در مقایسه تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی و دیدگاه اسلام، کدام یک از جنبه های زیر در تعریف ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی در نظر گرفته نشده است؟

- (۱) جنبه مادی  
(۲) جنبه روانی  
(۳) جنبه جسمانی  
(۴) جنبه معنوی
- ۳- داشتن روحیه انتقادپذیری و عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات توسط یک فرد، مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟

- (۱) سلامت روانی  
(۲) سلامت معنوی  
(۳) سلامت جسمانی  
(۴) سلامت اجتماعی

۴- کدام گروه از بیماری های زیر، براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، در گروه مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان هستند؟

- (۱) سکته مغزی، سرطان، دیابت و پوکی استخوان  
(۲) سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان  
(۳) سکته مغزی، سرطان، دیابت و فشار خون  
(۴) سکته قلبی، سرطان، دیابت و فشار خون

۵- جمله زیر کدام یک از مراحل نوشتن برنامه برای انجام خودمراقبتی را بیان می کند؟

«رضا از اولین روز ماه اردیبهشت، هر روز یک کیلومتر دوچرخه سواری خواهد کرد.»

- (۱) تعیین هدف  
(۲) برداشتن گام های کوچک برای شروع برنامه  
(۳) مشخص کردن مدت زمانی که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر انجام شوند.  
(۴) استفاده از عوامل یادآوری کننده در زمان اجرای خودمراقبتی

ت) جمله‌های ستون «الف» را به واژه مناسب با آن در ستون «ب» متصل کنید. (چهار واژه در ستون «ب» اضافه است).

«الف»	«ب»
۱- دانشمندان طب سنتی به پیروی از این دانشمند، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.	● سلامت روانی
۲- امیدواری، تعهد و کمال‌جویی از ویژگی‌های این بُعد از سلامتی هستند.	● ابن سینا
۳- به منظور حفظ و تأمین سلامت، اولویت در استفاده از این روش است.	● درمان
۴- خوردن غذای سالم، در این گروه از انواع خودمراقبتی قرار دارد.	● خودمراقبتی جسمی
	● بقرات
	● خودمراقبتی اجتماعی
	● سلامت معنوی
	● پیشگیری

ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

- ۱- از نظر کدام مکتب، انسان موجودی است که هم جسم و هم روح دارد و این دو با هم در ارتباط هستند و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند؟
- ۲- تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت افراد چه نامیده می‌شود؟
- ۳- در فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، کدام عامل در تقویت سلامت دهان و دندان او مؤثر است؟
- ۴- جمله «سارا می‌داند که برای کاهش وزن خود و رسیدن به وزن مطلوب، نمی‌تواند زود به نتیجه برسد»، نشان دهنده کدام مرحله از نوشتن برنامه خودمراقبتی است؟

ج) به سؤالات زیر پاسخ کامل بدهید.

- ۱- الف) مفهوم واژه سلامتی را از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) بنویسید.  
ب) تعریف جامع سلامت را بنویسید.
- ۲- چهار مورد از دلایلی که نشان می‌دهند، برای حفظ و تأمین سلامتی، پیشگیری بر درمان اولویت دارد را بنویسید.
- ۳- هر یک از مثال‌های زیر، کدام یک از ابعاد سلامت را نشان می‌دهد؟ نام آن را در هر مورد بنویسید.
- الف) رضا ۳۸ سال سن دارد و مدت دو سال است که از بیماری سرطان رنج می‌برد و مشغول شیمی‌درمانی است و در مواقعی که روحیه خود را از دست می‌دهد، با خواندن دعا و نیایش به خدا روی می‌آورد. ( )
- ب) سعید دانش‌آموز کلاس دوازدهم است و بیشتر وقت شبانه‌روز خود را صرف حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی می‌کند و زمان بسیار کمی را با اعضای خانواده خود سپری می‌نماید. ( )
- پ) سحر، دختری ۱۷ ساله و خوش‌سینما و شوخ‌طبع است که وضعیت درسی مناسبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری کمی نیز دارد و در بیشتر موارد همراه با برخی از دوستان خود وقت خودش را در خیابان و پارک سپری می‌کند. ( )
- ت) خانم اسفندیاری مدت ۱۰ سال است که ازدواج کرده و دارای دو فرزند است و معاشرت کمی با بستگان و همسایگان خود دارد و به دلیل خستگی زیاد ناشی از کارهای خانه، رفتار مناسبی با همسر و فرزندانش ندارد. ( )
- ۴- الف) مفهوم سلامت اجتماعی را بنویسید.  
ب) جدول زیر را کامل کنید.

ابعاد سلامت	نشانه‌های ابعاد سلامت
	سازگاری فرد با خود و دیگران
	داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا
	حرکات بدنی هماهنگ و طبیعی بودن نبض و فشار خون
	ارتباط سالم فرد با مدرسه

۵- الف) نام چهار مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را بنویسید.

ب) جدول زیر را کامل کنید.

عوامل مؤثر بر سلامت	موارد متناسب با هر عامل
	آب، خاک، هوا و عوامل اقتصادی و اجتماعی
	اقدامات پیشگیرانه از طریق انجام واکسیناسیون
	معیشت، تحرک و تفریح
	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مانند قد و وزن

۶- الف) مفهوم سبک زندگی سالم را بنویسید.

ب) انتخاب‌ها و رفتارهای افراد در سبک زندگی سالم به چه عواملی بستگی دارد؟ پنج مورد را بنویسید.

۷- چهار مورد از ویژگی‌های مربوط به زندگی انسان‌ها در گذشته را بنویسید.

۸- عادت انسان‌ها به استفاده از وسایل و تکنولوژی جدید در زندگی، موجب به وجود آمدن چه عوارضی در افراد شده است؟ سه مورد از این عوارض را بنویسید.

۹- با توجه به واژه‌های داخل کادر زیر، جدول مربوط به انواع خودمراقبتی را کامل کنید.

کاهش استرس در زندگی، معاشرت با دوستان و خویشاوندان، احساس ارزشمندی در خود، اندیشیدن قبل از انجام هر کار، پرهیز از کشیدن قلیان و سیگار، مهربانی با دیگران، وقت گذراندن با افراد جامعه، انجام فرایض دینی

انواع خودمراقبتی	مثال‌ها
خودمراقبتی جسمی	
خودمراقبتی روانی عاطفی	
خودمراقبتی اجتماعی	
خودمراقبتی معنوی	

۱۰- الف) در انجام خودمراقبتی، از کدام موارد محافظت می‌شود؟ چه نیازهایی برآورده می‌شوند؟ از چه مواردی پیشگیری می‌شود؟ کدام موارد مدیریت می‌شوند؟ هر کدام را به‌طور جداگانه بنویسید.

ب) تمام مراحل (یازده مرحله) مورد نیاز در نوشتن برنامه خودمراقبتی را به ترتیب بنویسید.

### پرسش‌های پایان فصل ۲، شبیه‌سازی شده با امتحان نهایی

الف) جمله‌های زیر را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

۱- تغذیه سالم، معیاری برای تعیین میزان ..... افراد یک جامعه محسوب می‌شود.

۲- یکی از مواد مغذی که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی نیاز دارد، ..... است.

۳- بیماری ..... که نوعی اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی است، موجب بروز چاقی می‌شود.

۴- براساس قانون .....، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب، به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

۵- نور و حرارت و رطوبت از جمله عوامل ..... هستند، که موجب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.

ب) جمله‌های صحیح را با (ص) و جمله‌های غلط را با (غ) مشخص کنید.

۱- چربی غیراشباع، نوعی چربی است که معمولاً از طریق مصرف محصولات گیاهی و ماهی تأمین شود.

۲- سهم مواد غذایی گروه شیر و لبنیات در هرم غذایی برای یک روز بین ۲ تا ۴ واحد است.

۳- الگوی چاقی گلابی در بین مردان، بیشتر شایع است.

۴- استفاده از برخی داروها مانند کورتون موجب بروز چاقی در فرد می‌شود.

۵- پخت غذا زمانی کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشند.

(پ) گزینه صحیح را مشخص کنید.

۱- کدام یک از مواد زیر در گروه کربوهیدرات‌ها قرار دارند؟

(۱) ماهی (۲) تخم مرغ

(۳) سیب زمینی (۴) حبوبات

۲- جمله «مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن»، نشان دهنده کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟

(۱) اصل تنوع (۲) اصل تناسب

(۳) اصل تعادل (۴) اصل تمرکز

۳- کدام یک از موارد زیر مربوط به مشکلات گوارشی ناشی از عوارض چاقی می‌باشد؟

(۱) دیابت نوع ۲ (۲) التهاب کبد

(۳) اختلالات چربی خون (۴) افزایش فشار خون

۴- وضعیت فردی که دارای شاخص توده بدنی بین دو عدد ۲۹/۹ - ۲۵ است، از نظر چاقی در کدام گزینه به صورت صحیح ارائه شده است؟

(۱) چاقی درجه یک (۲) چاقی درجه دو

(۳) چاقی درجه سه (۴) اضافه وزن

۵- بیماری ناشی از آلودگی مواد غذایی با آفت‌کش‌ها، در کدام گروه از انواع بیماری‌های ناشی از غذا (بیماری‌های غذازاد) قرار دارد؟

(۱) عفونت‌های غذایی (۲) مسمومیت‌های غذایی

(۳) بیماری‌های غذایی ناشی از انگل (۴) موارد ۱ و ۲ صحیح است.

(ت) جمله‌های ستون «الف» را به واژه مناسب با آن در ستون «ب» متصل کنید. (چهار واژه در ستون «ب» اضافه است.)

«الف»

«ب»

- ۱- ویتامین‌های A و E در این گروه از ویتامین‌ها قرار دارند.
- ۲- بیماری کم‌خونی در اثر کمبود این ماده معدنی در بدن به وجود می‌آید.
- ۳- افرادی که دارای این نوع الگوی چاقی هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند.
- ۴- فساد مواد غذایی در اثر وجود میکروب‌ها، در اثر این عامل به وجود می‌آید.
- الگوی سیب
- عوامل بیولوژیکی
- آهن
- ویتامین‌های محلول در آب
- الگوی گلابی
- کلسیم
- ویتامین‌های محلول در چربی
- عوامل مکانیکی

(ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

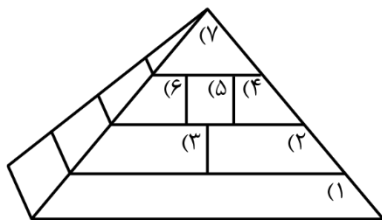
- ۱- نام حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان را بنویسید.
- ۲- کمبود کدام ماده معدنی در بدن کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد در آنها می‌شود؟
- ۳- واحد اندازه‌گیری انرژی موجود در مواد غذایی را بنویسید.
- ۴- دمای مورد نیاز برای نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، چه مقدار است؟

(ج) به سؤالات زیر پاسخ کامل بدهید.

- ۱- الف) واحد سازنده پروتئین‌ها را بنویسید.
- ب) به طور کلی در مواد غذایی چند نوع پروتئین وجود دارد؟ نام آنها را بنویسید.
- پ) نام پنج مورد از منابع تأمین‌کننده انواع پروتئین‌های موجود در مواد غذایی را بنویسید.

۲- الف) نام شش گروه تشکیل دهنده انواع غذاها را بنویسید.

ب) با توجه به شکل هرم مواد غذایی که در زیر آورده شده است، هریک از شش گروه تشکیل دهنده انواع غذاها را در محل مناسب و مقابل شماره آن بنویسید.



پ) با توجه به شکل هرم مواد غذایی که در قسمت «ب» آن را کامل کردید، مفهوم عبارت زیر را توضیح دهید.

«حجم مواد غذایی از بالای هرم به طرف پایین آن افزایش می‌یابد.»

۳- پنج مورد از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آن‌ها توصیه شده است را بنویسید.

۴- الف) جدول زیر را کامل کنید.

نام ریزمغذی	سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی
.....	بیماری پوکی استخوان
یُد	.....

ب) به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها چه اقداماتی باید انجام شود؟ آن‌ها را بنویسید.

۵- برای هریک از ریزمغذی‌های زیر، دو منبع غذایی بنویسید.

الف) ویتامین D :

ب) آهن :

۶- عوامل مؤثر در چاقی افراد را بنویسید.

۷- وزن مهدی ۶۵ کیلوگرم و قد او ۱۷۰ سانتی‌متر است. شاخص توده بدنی مهدی و وضعیت چاقی او را از طریق محاسبه مشخص کنید.

۸- دو اصل مهم که افراد چاق و دارای اضافه وزن به منظور کاهش وزن خود باید رعایت کنند را بنویسید.

۹- مفهوم بهداشت مواد غذایی را بنویسید.

۱۰- شش مورد از نکات بهداشت فردی مؤثر در فرایند تولید غذا را بنویسید.

### پرسش‌های پایان فصل ۳، شبیه‌سازی شده با امتحان نهایی

الف) جمله‌های زیر را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

۱- هرگونه حالت ناخوشایند رنج‌آور که احساس تندرستی فرد را دچار اختلال نماید، ..... نامیده می‌شود.

۲- عدد ۱۲۰ میلی‌متر جیوه نشان دهنده فشار خون ..... است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب، ایجاد می‌شود.

۳- فرایند رشد، تکثیر و گاهی نیز انتشار غیرطبیعی سلول‌های بدن، ..... نامیده می‌شود.

۴- بیماری آلودگی پوست سر و مو به شپش سر، ..... نامیده می‌شود.

۵- اچ‌آی‌وی یا همان .....، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت موجب ایجاد بیماری ایدز در بدن انسان می‌شود.

ب) جمله‌های صحیح را با (ص) و جمله‌های غلط را با (غ) مشخص کنید.

۱- بیشترین علت مرگ و میر در کشور ایران در بین بیماری‌های غیرواگیر مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی است.

۲- چربی LDL سبب می‌شود تا کلسترول از دیواره داخلی شریان‌ها جدا شود. به همین دلیل به آن کلسترول خوب گفته می‌شود.

۳- هورمون انسولین از غده لوزالمعده (پانکراس)، در خون ترشح می‌شود.

۴- مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، شامل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.

۵- احتمال مزمن شدن بیماری هیپاتیت در مبتلایان به هیپاتیت نوع B بیشتر است.

(پ) گزینه صحیح را مشخص کنید.

۱- کدام یک از اعداد زیر، نشان دهنده فشار خون پایین است؟

- (۱) ۶۰/۸۰ میلی متر جیوه  
 (۲) ۵۰/۷۰ میلی متر جیوه  
 (۳) ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه  
 (۴) ۵۰/۸۰ میلی متر جیوه

۲- اسیدهای چرب غیراشباع در کدام یک از مواد غذایی زیر وجود ندارند؟

- (۱) روغن زیتون  
 (۲) روغن نباتی جامد  
 (۳) ماهی سالمون  
 (۴) مغز گردو

۳- مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی در حدود چند ساعت است؟

- (۱) ۳ ساعت  
 (۲) ۲ ساعت  
 (۳) ۱ ساعت  
 (۴) ۰/۵ ساعت

۴- در بین انواع مختلف بیماری هپاتیت، کدام یک از آن‌ها نسبت به بقیه شایع‌تر هستند؟

- (۱) هپاتیت A و B  
 (۲) هپاتیت C و D  
 (۳) هپاتیت E و G  
 (۴) هپاتیت B و C

۵- کدام یک از بیماری‌های واگیردار زیر از طریق دستگاه تناسلی منتقل نمی‌شود؟

- (۱) ایدز  
 (۲) سوزاک  
 (۳) تبخال تناسلی  
 (۴) زگیل تناسلی

(ت) جمله‌های ستون «الف» را به واژه مناسب با آن در ستون «ب» متصل کنید. (چهار واژه در ستون «ب» اضافه است).

«الف»

«ب»

- ۱- مجموعه‌ای از بیماری‌ها هستند که اساساً عامل مشخصی ندارند. ● تری‌گلیسرید
- ۲- این گروه از چربی‌ها موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. ● لوزالمعده
- ۳- بیماری هپاتیت موجب آسیب دیدن این اندام در بدن می‌شود. ● وبا
- ۴- این بیماری واگیردار، از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود. ● بیماری‌های غیرواگیر
- اسیدهای چرب ترانس
- سل
- بیماری‌های واگیردار
- کبد

(ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

۱- حالتی که طی آن خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه نامیده می‌شود؟

۲- اسیدهای چرب موجود در برخی از کره‌های گیاهی (مارگارین)، از کدام نوع هستند؟

۳- اساس تقسیم‌بندی بیماری‌های واگیردار را بنویسید.

۴- حداقل زمان ورود ویروس اچ‌آی‌وی به بدن یک فرد تا زمانی که گلبول‌های سفید خون آنتی‌بادی ترشح می‌کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، چه نامیده می‌شود؟

(ج) به سؤالات زیر پاسخ کامل بدهید.

۱- در مورد علت و شرایط به وجود آمدن سکته قلبی و سکته مغزی در بدن یک فرد توضیح دهید.

۲- الف) عوامل غیرقابل کنترل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بنویسید.

ب) شش مورد از عوامل قابل کنترل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بنویسید.

۳- پنج مورد از علائم مربوط به فشارخون اولیه را در بدن یک فرد بنویسید.

- ۴- الف) مهم‌ترین علامت بالینی در بروز سکته قلبی را بنویسید.  
 ب) علاوه بر احساس درد در قفسه سینه، هفت مورد از نشانه‌های مربوط به حمله قلبی در یک فرد را بنویسید.  
 پ) در هنگام مواجه شدن یک فرد با هریک از نشانه‌های مربوط به حمله قلبی که در قسمت «ب» سؤال نوشتید، چه اقداماتی باید انجام شود؟ آنها را بنویسید.  
 ۵- چهار مورد از مهم‌ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان در بین انسان‌ها را در سال‌های اخیر بنویسید.  
 ۶- الف) چهار مورد از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را بنویسید.  
 ب) شش مورد از شایع‌ترین عوارض مربوط به بیماری دیابت را بنویسید.  
 ۷- پنج مورد از نکاتی که به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای باید رعایت شوند را بنویسید.  
 ۸- بیماری‌های واگیردار که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، در صورتی که درمان نشوند، چه عوارضی را برای فرد بیمار به وجود می‌آورند؟ سه مورد را بنویسید.  
 ۹- در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان شما به بیماری هیپاتیت نوع B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر افراد، چه نکاتی باید رعایت شوند؟ پنج مورد از این نکات را بنویسید.  
 ۱۰- الف) پنج مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به سایر افراد را بنویسید.  
 ب) پنج مورد از راه‌های پیشگیری از انتقال بیماری ایدز را بنویسید.

### پریش‌های پایان فصل ۴، شبیه‌سازی شده با امتحان نهایی

الف) جمله‌های زیر را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

- ۱- کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می‌دهد، ..... نامیده می‌شود.
- ۲- جوش غرور جوانی یا .....، یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است.
- ۳- بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ..... است.
- ۴- منظور از .....، احساس ارزشمند بودن است.
- ۵- احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و با تنهایی و غمگینی همراه است، ..... نامیده می‌شود.

ب) جمله‌های صحیح را با (ص) و جمله‌های غلط را با (غ) مشخص کنید.

- ۱- پیرچشمی یکی از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وجود می‌آید.
  - ۲- قرار گرفتن در معرض نور خورشید به منظور تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد.
  - ۳- توانایی فرد از نظر تولید مثل، بلوغ جسمانی نامیده می‌شود که برای پسران از حدود سن ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.
  - ۴- خودشناسی، شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.
  - ۵- برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین C، ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.
- پ) گزینه صحیح را مشخص کنید.

۱- وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش بر عهده کدام بخش از گوش است؟

(۱) لاله گوش (۲) گوش میانی

(۳) بخش بیرونی گوش (۴) موارد ۱ و ۳ صحیح است.

۲- کدام یک از عوامل زیر در ایجاد پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند؟

(۱) میزان چسبندگی مواد غذایی

(۲) تعداد دفعات مصرف مواد غذایی

(۳) نوع ماده قندی (۴) هر سه مورد صحیح است.

۳- عقب‌افتادگی ذهنی و آب‌مروراید، از عوارض نامطلوب ناشی از کدام بیماری مادر در دوران بارداری است که بر روی جنین وی ایجاد خواهد شد؟

(۱) سوزاک (۲) سرخچه

(۳) بیماری‌های قلبی عروقی (۴) دیابت

۴- کدام یک از موارد زیر، نشان دهنده عنوان عبارت زیر است؟

«زندگی یک فرد، توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان او تأثیر می‌گذارد.»

(۱) اضطراب (۲) خشم

(۳) فشار جسمی (۴) استرس

۵- جمله زیر، کدام یک از اصل‌های مربوط به مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نشان می‌دهد؟

«رضا یک جعبه خیالی نگرانی برای خودش تصور می‌کند که یک در محکم دارد و نگرانی خود را در آن قرار می‌دهد.»

(۱) اصل برون‌ریزی (۲) اصل بازداری

(۳) اصل بازنگری (۴) اصل جایگزین کردن خواسته‌ها

ت) جمله‌های ستون «الف» را به واژه مرتبط با آن در ستون «ب» متصل کنید. (چهار واژه در ستون «ب» اضافه است.)

«الف»

«ب»

- ۱- در چشم‌های افرادی که دارای این عیب انکساری هستند، کره چشم معمولاً بزرگ‌تر از حد طبیعی است.
  - ۲- نیاز خواب یک فرد نوجوان در طول شبانه‌روز برابر با این مقدار است.
  - ۳- این ماده غذایی حاوی فولیک‌اسید است.
  - ۴- عصبانیت و دلواپسی، در این گروه از علائم مربوط به اضطراب قرار دارند.
- اسفنج
  - نزدیک‌بینی
  - علائم روانی
  - ۸ تا ۹ ساعت
  - کلم بروکلی
  - دوربینی
  - ۱۱ ساعت
  - علائم تفکر

ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

۱- میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی بینایی یک فرد نشان دهنده چیست؟

۲- تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی را بنویسید.

۳- کسب توانمندی‌های لازم به منظور اداره امور همسر و فرزندان، نشان دهنده کدام یک از انواع بلوغ مربوط به ازدواج است؟

۴- عدم وجود عزت نفس در افراد، ممکن است آنها را به چه نوع اعتیادهایی دچار نماید؟

ج) به سؤالات زیر پاسخ کامل بدهید.

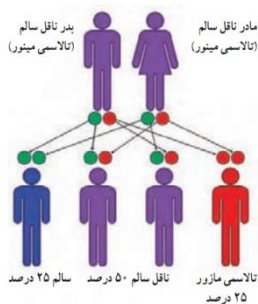
۱- پنج مورد از شایع‌ترین آسیب‌های چشمی را بنویسید.

۲- قوانین استفاده از دستگاه‌های شنیداری و هدفون را بنویسید و در مورد هر یک از آنها توضیح دهید.

۳- تأثیرات مربوط به هر یک از پرتوهای فرابنفش خورشید شامل پرتوهای مضر UVA و پرتوهای مضر UVB را که به زمین می‌رسند، به طور جداگانه بر روی پوست بدن انسان بنویسید.

۴- نام چهار عامل اصلی مؤثر در پوسیدگی دندان‌ها را بنویسید.

۵- شکل زیر، نحوه انتقال ژن ناقل بیماری تالاسمی را از پدر و مادر به فرزندان آن‌ها نشان می‌دهد. با توجه به توضیحاتی که در زیر تصویر مربوط به هر یک از فرزندان نوشته شده است، توضیح دهید که کدام یک از آن‌ها بیمار هستند و به چه دلیل؟ و کدام یک از آن‌ها بیمار نیستند و دارای چه مشکلی می‌باشند؟



۶- شش مورد از عوامل مؤثر بر باروری زوجین را بنویسید.

۷- پنج مورد از توصیه‌های بهداشتی به منظور باروری مردان را بنویسید.

۸- شش مورد از راهکارهای مربوط به بهبود عزت نفس در یک فرد را بنویسید.

۹- الف) مفهوم تاب‌آوری را بنویسید.

ب) شش مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری افراد کمک می‌کند را بنویسید.

۱۰- در صورتی که فشار روانی (استرس) در یک فرد تکرار شود، موجب به وجود آمدن چه بیماری‌هایی در او خواهد شد؟ نام آن بیماری‌ها را بنویسید.

### پریش‌های پایان فصل ۵، شبیه‌سازی شده با امتحان نهایی

الف) جمله‌های زیر را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

۱- ماده شدیداً سمی و اعتیادآور دخانیات، ..... نامیده می‌شود.

۲- یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری ..... و سرطان است.

۳- عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادت‌های نیکوینده مانند استعمال مواد مخدر کردن، ..... نامیده می‌شود.

۴- وابستگی ..... میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به مصرف مواد مخدر است.

۵- یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، ..... است.

ب) جمله‌های صحیح را با (ص) و غلط را با (غ) مشخص کنید.

۱- توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند.

۲- الکل، یک ماده شیمیایی و اعتیادآور است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد.

۳- اکنون در جهان بیش از ده نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از صد نوع ماده مخدر مصنوعی تولید می‌شود.

۴- مخدرها گروهی از مواد اعتیادآور هستند که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی بر فرد دارند.

۵- اکستازی‌ها در گروه مواد اعتیادآور توهم‌زای مصنوعی قرار دارند.

پ) گزینه صحیح را مشخص کنید.

۱- کدام ماده زیر در هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و عمل تنفس را مختل می‌کند؟

(۱) آرسنیک (۲) آمونیاک

(۳) سیانیدریک‌اسید (۴) کربورهای هیدروژن

۲- بارزترین آثار فوری مصرف الکل در کدام گزینه به صورت صحیح ارائه شده است؟

(۱) ایجاد اختلال در سیستم اعصاب مرکزی (۲) ایجاد اختلال در سیستم گوارش غذا

(۳) ایجاد اختلال در سیستم اعصاب محیطی (۴) ایجاد اختلال در سیستم تنفس

۳- در اثر مصرف کدام یک از مواد اعتیادآور زیر، فرد دچار توهمات حسی و بصری می‌شود؟

- (۱) آمفتامین  
(۲) گراس  
(۳) کدئین  
(۴) ترامادول

۴- کدام یک از مواد اعتیادآور زیر در گروه محرک‌های طبیعی قرار دارد؟

- (۱) کراک  
(۲) ال.اس.دی  
(۳) تریاک  
(۴) حشیش

۵- کدام یک از موارد زیر، از عوامل بازدارنده و محافظت‌کننده یک فرد نوجوان از روی آوردن به مصرف مواد مخدر است؟

- (۱) کسب و کار سالم  
(۲) پایبندی به مذهب و معنویت  
(۳) انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم  
(۴) هر سه مورد صحیح است.

ت) جمله‌های ستون «الف» را به واژه متناسب با آن در ستون «ب» متصل کنید. (چهار واژه در ستون «ب» اضافه است).

- | «الف»   | «ب»                  |
|---|----------------------|
| ۱- مصرف این ماده به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم شناخته شده است.   | ● مواد رادیو اکتیو   |
| ۲- ذرات ریز موجود در سیگار هستند که در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهند.                                 | ● سلول‌های ماهیچه‌ای |
| ۳- انواع مواد اعتیادآور، از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین این نوع سلول‌ها اثر می‌گذارند.                                    | ● مشروبات الکلی      |
| ۴- این نوع وابستگی در مصرف مواد مخدر گاهی چنان شدید می‌شود که فرد معتاد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند. | ● قطران              |
|   | ● وابستگی روانی      |
|   | ● دخانیات            |
|   | ● سلول‌های عصبی      |
|   | ● وابستگی جسمانی     |

ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

۱- کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در بروز سرطان نقش دارد؟

۲- بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، به عنوان دود دست دوم شناخته می‌شود یا دود دست سوم؟

۳- حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده مخدر، که در آن، فرد به آن ماده مخدر اعتیاد ندارد، ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برای او ایجاد می‌کند، مصرف می‌نماید، چه نامیده می‌شود؟

۴- کدام گروه از مواد اعتیادآور، به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورد؟

ج) به سؤالات زیر پاسخ کامل بدهید.

۱- دخانیات علاوه بر سیگار، شامل چه مواد دیگری می‌شود؟ درباره آنها توضیح دهید.

۲- اثرات نامطلوب ناشی از وجود نیکوتین در مواد دخانی را بر روی بدن فرد مصرف‌کننده بنویسید.

۳- در اثر استفاده مشترک از قلیان‌ها چه نوع آلودگی‌ها و بیماری‌هایی در افراد ایجاد می‌شود؟ نام آن‌ها را بنویسید.

۴- پنج مورد از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، بنویسید.

۵- در مورد فرایند از کار افتادن کبد در اثر بیماری سیروز کبدی توضیح دهید.

۶- الف) منظور از وابستگی به مواد چیست؟ توضیح دهید.

ب) وابستگی به داروها یا مواد مخدر، موجب ایجاد چه مشکلاتی در فرد مصرف‌کننده آنها می‌شود؟

۷- پنج مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید.

۸- دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مصرف مواد مخدر را بنویسید.

۹- پنج مورد از مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد را بنویسید.

۱۰- هفت مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد مخدر را بنویسید.



ت) جمله‌های ستون «الف» را به واژه مناسب با آن در ستون «ب» متصل کنید. (چهار واژه در ستون «ب» اضافه است.)

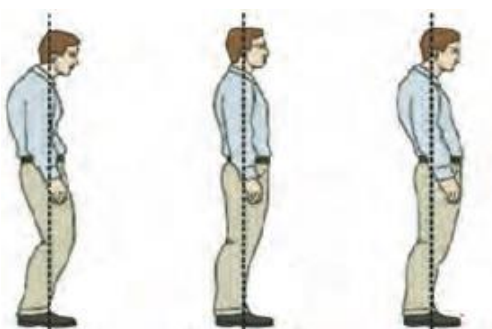
- | «الف»   | «ب»               |
|---|-------------------|
| ۱- این ناحیه از بدن، شایع‌ترین بخش بدن است که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی می‌شود.                       | ● اِرگونومی       |
| ۲- علم مهندسی عوامل انسانی به منظور پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی با این نام هم شناخته می‌شود. | ● پسران           |
| ۳- بروز حوادث در مورد این گروه از افراد، بیشتر در خانه رخ می‌دهد.                                       | ● گردن            |
| ۴- به منظور خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک، از این وسیله استفاده می‌شود.                                 | ● پوسچر           |
|   | ● کپسول آتش‌نشانی |
|   | ● ران             |
|   | ● دختران          |
|   | ● مخزن آب         |

ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

- ۱- به منظور ارزیابی وضعیت بدنی افراد، کدام آزمون مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
- ۲- در اثر بلندکردن نادرست بار و حمل نادرست اشیاء، کدام ناحیه از بدن بیشتر دچار آسیب می‌شود؟
- ۳- بیشتر مرگ و میرها و آسیب ناشی از آتش‌سوزی در کدام مکان‌ها اتفاق می‌افتد؟
- ۴- در کدام یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی، هیچ هوایی به ریه‌ها وارد و یا خارج نمی‌شود؟

ج) به سؤالات زیر پاسخ کامل بدهید.

- ۱- در هر یک از شکل‌های زیر، به ترتیب، نحوه صحیح ایستادن (شکل ۱)، راه رفتن (شکل ۲)، خوابیدن (شکل ۳) و نشستن روی صندلی (شکل ۴) را مشخص کنید.



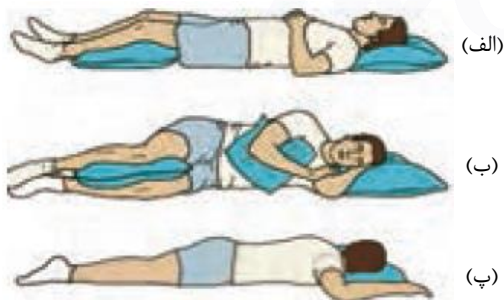
(الف) (ب) (پ)

شکل ۱



(الف) (ب)

شکل ۲



(الف)

(ب)

(پ)

شکل ۳



(الف)

(ب)

(پ)

شکل ۴

- ۲- در مورد روش صحیح برداشتن اجسام سبک و اجسام سنگین از روی زمین را توضیح دهید.
- ۳- دو مورد از موارد استفاده صحیح از وسایلی مانند تبلت و دوچرخه را در زندگی روزمره با توجه به علم ارگونومی بنویسید.
- ۴- پنج مورد از اصول ارگونومی را بنویسید.
- ۵- شش مورد از توصیه‌های خودمراقبتی به منظور پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد) را بنویسید.
- ۶- نام سه سطح مربوط به پیشگیری از حوادث (سطح ۱، سطح ۲ و سطح ۳) را بنویسید و هر یک از آنها را تعریف کنید.
- ۷- شش مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.
- ۸- الف) نام وسایل و ابزارهای که موجب ایجاد آتش‌سوزی ناشی از برق می‌شوند را بنویسید.  
ب) مناسب‌ترین ماده به منظور خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از برق، چه ماده‌ای است؟  
۹- پنج مورد از نکاتی که به منظور پیشگیری از خفگی توصیه می‌شوند را بنویسید.
- ۱۰- الف) عوامل خطر آفرین سقوط به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ آن‌ها را بنویسید.  
ب) چهار مورد از عوامل مربوط به هریک از این عوامل خطر آفرین را بنویسید.

**پاسخ سؤالات پایان فصل ۱**

- الف)**
- |                |   |            |                    |               |
|----------------|---|------------|--------------------|---------------|
| ۱- رهایی یافتن | ۲- بهداشت                                   | ۳- جسمانی  | ۴- سبک زندگی       | ۵- خودمراقبتی |
| <b>ب)</b>      |   |            |                    |               |
| ۱- صحیح        | ۲- صحیح                                     | ۳- غلط     | ۴- غلط             | ۵- صحیح       |
| <b>پ)</b>      |   |            |                    |               |
| ۱- گزینه ۳     | ۲- گزینه ۴                                  | ۳- گزینه ۱ | ۴- گزینه ۲         | ۵- گزینه ۱    |
| <b>ت)</b>      |   |            |                    |               |
| ۱- بقراط       | ۲- سلامت معنوی                              | ۳- پیشگیری | ۴- خودمراقبتی جسمی |               |
| <b>ث)</b>      |   |            |                    |               |
| ۱- مکتب اسلام  | ۲- بهداشت                                   |            |                    |               |
| ۳- عامل ژنتیک  | ۴- برداشتن گام‌های کوچک برای شروع یک فعالیت |            |                    |               |
- ج)**

۱- الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.  
ب) سلامت، کیفیتی از زندگی است که در آن، فرد از سلامت جسمی، روانی عاطفی، خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.

۲- ۱) در پیشگیری، انجام هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر است. در حالی که درمان، مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است. ۲) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است، اما در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳) در روش‌های پیشگیری، غالباً نیازی به منابع خارجی، به منظور تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد. ۴) روش‌های درمانی، مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. در حالی که در روش‌های پیشگیرانه، چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.

۳- الف) جسمانی ب) خانوادگی اجتماعی پ) معنوی ت) روانی عاطفی

۴- الف) سلامت خانوادگی اجتماعی، شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خودش، به عنوان عضوی از یک جامعه بزرگ‌تر است.

(ب)

نشانه‌های ابعاد سلامت	ابعاد سلامت
سازگاری فرد با خود و دیگران	سلامت روانی عاطفی
داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا	سلامت معنوی
حرکات بدنی هماهنگ و طبیعی بودن نبض و فشار خون	سلامت جسمانی
ارتباط سالم فرد با مدرسه	سلامت خانوادگی اجتماعی

۵- الف (۱) سبک زندگی (۲) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (۳) عوامل ژنتیکی و فردی (۴) عوامل محیطی

(ب)

نمونه مورد نظر	عوامل مؤثر بر سلامت
آب، خاک، هوا و عوامل اقتصادی و اجتماعی	عوامل محیطی
اقدامات پیشگیرانه از طریق انجام واکسیناسیون	دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی
معیشت، تحرک و تفریح	سبک زندگی
تأثیر خصوصیات ژنتیکی مانند قد و وزن	عوامل ژنتیکی و فردی

۶- الف) سبک زندگی سالم، مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌پذیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد، تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

(ب) (۱) نگرش‌ها (۲) ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی (۳) آداب و رسوم (۴) الگوی مصرف (۵) فرهنگ

۷- در گذشته؛ (۱) خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، بیشتر به صورت یک طبقه با حیاط و باغچه بودند. (۲) اعضای خانواده (بزرگ و کوچک) هر شب دور هم می‌نشستند. (۳) با هم غذای ساده می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند. (۴) در حیاط خانه‌ها، بچه‌ها با هم بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیاهو انجام می‌دادند.

۸- (۱) کم‌تحرکی (۲) چاقی (۳) اضافه وزن

۹-

مثال‌ها	انواع خودمراقبتی
پرهیز از کشیدن قلیان و سیگار	خودمراقبتی جسمی
مهربانی با دیگران، احساس ارزشمندی در خود، کاهش استرس در زندگی، اندیشیدن قبل از انجام هر کار	خودمراقبتی روانی عاطفی
معاشرت با دوستان و خویشاوندان، وقت گذراندن با اعضای خانواده	خودمراقبتی اجتماعی
انجام فرائض دینی	خودمراقبتی معنوی

۱۰- الف) در انجام خودمراقبتی، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی محافظت می‌شود. نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی برآورده می‌شوند. از بروز بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری می‌شود. بیماری‌های مزمن مدیریت می‌شوند.

(ب) (۱) هدف خود را تعیین کنیم. (۲) مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. (۳) میزان دستیابی به اهداف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. (۴) پیمان ببندیم. (۵) در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. (۶) برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. (۷) از یادآورها استفاده کنیم. (۸) در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. (۹) در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. (۱۰) موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم. (۱۱) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب نماییم.

### پاسخ سؤالات پایان فصل ۲

الف)

۱- سلامت      ۲- پروتئین      ۳- کوشینگ      ۴- تعادل انرژی      ۵- فیزیکی

(ب)

۱- صحیح      ۲- غلط      ۳- غلط      ۴- صحیح      ۵- صحیح

(پ)

۱- گزینه ۳      ۲- گزینه ۳      ۳- گزینه ۲      ۴- گزینه ۴      ۵- گزینه ۱

(ت)

۱- ویتامین‌های محلول در چربی      ۲- آهن      ۳- الگوی سیب      ۴- عوامل بیولوژیکی

(ث)

- ۱- آب ۲- روی ۳- کالری ۴- کمتر از ۱۰ درجه سانتی گراد

(ج)

- ۱- الف) اسیدآمیننه (آمینواسید) ب) دو نوع پروتئین شامل پروتئین ناقص و پروتئین کامل پ) گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ  
 ۲- الف) ۱) گروه نان و غلات ۲) گروه سبزیها ۳) گروه میوهها ۴) گروه شیر و لبنیات ۵) گروه گوشت و تخم مرغ ۶) گروه حبوبات و مغزها  
 ب) ۱) نان و غلات ۲) میوهها ۳) سبزیها ۴) گوشت و تخم مرغ ۵) حبوبات و مغزها ۶) شیر و فراوردههای لبنی ۷) مواد متفرقه (انواع مواد قندی و چربی)  
 پ) مفهوم این جمله این است که مقدار مصرف روزانه این مواد باید بیش تر شود.  
 ۳- ۱) خوردن غذای پاک و حلال ۲) شست و شوی دستها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳) شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴) خوردن غذا به آرامی و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵) پرهیز از خوردن غذا در هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی  
 ۴- الف)

نام ریزمغذی	نام سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی
کلسیم	بیماری پوکی استخوان
یُد	بیماری گواتر

ب) با پیروی از الگوی تغذیه سالم، نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی نادرست فرد و رفع اختلالات مرتبط با غذاخوردن اقدام نماییم.

- ۵- الف) ویتامین D: ۱) ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، کپور، اوزون برون و سالمون ۲) تخم مرغ، شیر و لبنیات  
 ب) آهن: ۱) منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر ۲) منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی‌های تیره مانند اسفناج و جعفری و انواع مغزها مانند پسته، بادام، گردو و فندق و انواع خشکبار مانند برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش  
 ۶-

- ۱) عامل ژنتیکی ۲) عامل محیطی ۳) عامل روانی ۴) بیماری‌های جسمی ۵) داروها

۷-

نکته: ابتدا باید قد مهدی را بر حسب متر محاسبه کنیم.

$$\text{وزن مهدی} = 65 \text{ kg}$$

$$170 \text{ cm} \div 100 = 1.7 \text{ m}$$

$$\text{قد مهدی} = 170 \text{ cm}$$

$$\text{مجدور قد مهدی} = \frac{65}{(1.7)^2} = 22.4$$

$$? = \text{شاخص توده بدنی مهدی}$$

$$\text{شاخص توده بدنی مهدی} = \frac{\text{وزن مهدی (بر حسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد مهدی (بر حسب متر)}} = \frac{65}{2.4} = 22.4$$

با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) مهدی که ۲۲/۴ است، وضعیت او از نظر چاقی، معمولی است. چون طبق جدول طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI)، وقتی محدوده BMI بین ۲۴/۹ - ۱۸/۵ باشد، وضعیت فرد از نظر چاقی، معمولی است.

- ۸- اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن، اصل دوم: افراط (زیاده‌روی) نکردن در کاهش وزن  
 ۹- رعایت اصول و موازین بهداشتی با انجام یک‌سری 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، بهداشت مواد غذایی گفته می‌شود.  
 ۱۰- ۱) پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲) نداشتن زیورآلات ۳) پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴) گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ۵) شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از شروع کار ۶) کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

### پاسخ سؤالات پایان فصل ۳

(الف)

- ۱- بیماری ۲- سیستولی ۳- سرطان ۴- پدیکلوزیس ۵- سندرم نقص ایمنی اکتسابی

(ب)

- ۱- صحیح ۲- غلط ۳- صحیح ۴- صحیح ۵- غلط

- (پ)  
 ۱- گزینه ۳      ۲- گزینه ۲      ۳- گزینه ۱      ۴- گزینه ۴      ۵- گزینه ۱  
 (ت)  
 (۱) بیماری‌های غیرواگیر      (۲) اسیدهای چرب ترانس      (۳) کبد      (۴) وبا  
 (ث)  
 (۱) ایسکمی قلبی      (۲) اسیدهای چرب ترانس      (۳) شیوه انتقال و انتشار آنها      (۴) دوران پنجره  
 (ج)

۱- گاهی اوقات سطح پلاک‌های چربی در دیواره شریان کرونر موجب تجمع پلاکت‌ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی بر عهده دارند، می‌شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می‌شود که جریان خون را مسدود می‌کند. با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلبی یا بافت مغز می‌شود. به این وضعیت، سکته قلبی و یا سکته مغزی گفته می‌شود.

۲- الف) یک گروه از عوامل ایجاد خطر در بیماری‌های قلبی عروقی، عواملی هستند که احتمال خطر ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش می‌دهند. مانند کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار

ب) (۱) فشار خون بالا (۲) اختلالات چربی خون (۳) اضافه وزن و چاقی (۴) عدم تحرک (۵) دیابت (۶) استعمال دخانیات  
 ۳- (۱) وجود درد در ناحیه پس سر (۲) سرگیجه، تاری و اختلال در دید (۳) خستگی زودرس و تپش قلب (۴) تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت (۵) دردهای قفسه سینه

۴- الف) احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در بروز سکته قلبی است.

ب) (۱) نشستن عرق سرد بر بدن (۲) رنگ پریدگی در پوست (۳) تنگی نفس (۴) تهوع (۵) گیجی (۶) ضعف یا خستگی بدون علت (۷) نبض سریع و نامنظم  
 (۱) از ایجاد هرگونه حرکت و فعالیت در بیمار جداً خودداری شود و فرد بیمار به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار بگیرد و لباس‌های تنگ او شل شوند. (۲) فرد بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

۵- (۱) افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، زیرا بروز سرطان با افزایش سن، افزایش می‌یابد. (۲) تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم‌تحرکی (۳) عوامل محیطی مانند هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت‌های کشاورزی، افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی و ... (۴) سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته

۶- الف) (۱) سابقه خانوادگی دیابت (۲) سن بالای ۴۵ سال (۳) نژاد و ژنتیک (۴) سابقه دیابت حاملگی  
 ب) (۱) نابینایی یا کم‌بینایی (۲) نارسایی کلیه (۳) پای دیابتی و قطع عضو (۴) ایجاد اختلال در جریان خون در دست و پا (۵) ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (۶) سکته مغزی

۷- (۱) اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف، آن را بجوشانید. (۲) از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید، مگر اینکه مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است. (۳) از مصرف سبزی‌های خام و سالادهایی که از شست‌و شو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید. (۴) شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه یا هم‌زمان مداوم بجوشاند و در صورت خطر تب مالت، به مدت طولانی‌تر بجوشانید. (۵) از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست‌فروشان تهیه می‌شوند، خودداری کنید.

۸- (۱) عقیمی و نازایی (۲) زایمان زودرس (۳) مرده‌زایی  
 ۹- (۱) انجام آزمایش اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری (۲) تزریق واکسن (۳) عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار (۴) عدم تماس با مایعات بدن و خون بیمار (۵) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار

۱۰- (۱) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده به ویروس اچ آی وی (۲) اشتغال در محیط‌های آلوده (۳) تزریق با استفاده از وسایل مشترک (۴) انجام عمل مقاربت (نزدیکی) با افراد آلوده به ویروس اچ آی وی (۵) بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

ب) (۱) پرهیز از مصرف مواد مخدر، به ویژه مواد مخدر تزریقی (۲) پایبندی به شئون اخلاقی (۳) رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا به بیماری (۴) پرهیز از اقداماتی مانند حمام غیراستریل، خالکوبی و ... (۵) پرهیز از استفاده از وسایل نوک‌تیز و بُرنده به طور مشترک

**پاسخ سؤالات پایان فصل ۴**

- (الف)  
 ۱- بهداشت فردی      ۲- آکنه      ۳- ازدواج      ۴- عزت نفس      ۵- افسردگی

(ب)	۱- صحیح	۲- صحیح	۳- غلط	۴- صحیح	۵- غلط
(پ)	۱- گزینه ۴	۲- گزینه ۴	۳- گزینه ۲	۴- گزینه ۴	۵- گزینه ۲
(ت)	۱- نزدیک بینی	۲- ۸ تا ۹ ساعت	۳- کلم بروکلی	۴- علائم روانی	
(ث)	۱- حد بینایی یا دید مطلوب	۲- آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج	۳- بلوغ اجتماعی		
(ج)	۴- اعتیادهای رفتاری				

۱- ۱) فرو رفتن گردو غبار به درون چشم (۲) آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی (۳) فرو رفتن جسم خارجی به چشم  
 ۴) برق‌زدگی چشم (۵) عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه  
 ۲- 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؛ یعنی استفاده از دستگاه‌های شنیداری و هدفون با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن، باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه شدت صدا بالاتر برود، باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

۳- ۱) اثرات پرتوهای UVA بر روی پوست بدن :

الف) نفوذ به لایه‌های زیرین پوست (ب) آسیب غیرمستقیم بر DNA (پ) پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی  
 ۲) اثرات پرتوهای UVB بر روی پوست بدن :

الف) نفوذ به لایه‌های رویی پوست (ب) آسیب مستقیم بر DNA (پ) آفتاب‌سوختگی و التهاب پوست

۴- ۱) میکروبا (۲) مواد قندی (۳) مقاومت شخص و دندان (۴) زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۵- فرزند مبتلا به تالاسمی ماژور، بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.

فرزند مبتلا به تالاسمی مینور، حامل ژن بیماری هستند، اما بیمار تالاسمی نیستند و کم‌خون می‌باشند.

۶- ۱) سن هر یک از زوجین (۲) کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی (۳) برخورداری از وزن مناسب (۴) نوع و مقدار تغذیه

۵) داروهای محرک و مکمل‌ها (۶) بیماری‌های قابل انتقال از راه تماس جنسی

۷- ۱) با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی خودداری کنند. (۲) خودداری از استحمام و سونا با آب داغ و به مدت طولانی و قرارگرفتن در وان محتوی آب خیلی داغ (۳) خودداری از قراردادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی قسمت پایین‌تنه بدن (۴) خودداری از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان (۵) خودداری از انجام کار نشسته در مدت زمان طولانی و ممتد

۸- ۱) تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها (۲) تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود (۳) تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود (۴) کسب موفقیت در امور مختلف زندگی از جمله تحصیل و کار (۵) مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی از جمله حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مانند نماز جماعت

۶) برقراری رابطه سالم با دیگران

۹- الف) تاب‌آوری، شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت نماید و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی، شخصیت خود را ارتقا بخشد.

ب) ۱) داشتن عزت نفس (۲) داشتن هدف در زندگی (۳) توسعه دادن ارتباطات با دیگران (۴) داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی (۵) مراقبت از تغذیه و سلامت (۶) کسب مهارت‌های لازم برای مقابله با مشکلات

۱۰- ۱) بیماری‌های قلبی عروقی (۲) التهاب‌های پوستی (۳) اختلالات گوارشی (۴) سردرد (۵) ضعف سیستم ایمنی بدن (۶) افزایش احتمال ابتلا به سرطان

### پاسخ سؤالات پایان فصل ۵

(الف)	۱- نیکوتین	۲- سیروز کبدی	۳- اعتیاد	۴- روانی	۵- اصرار دوستان و همسالان
-------	------------	---------------	-----------	----------	---------------------------

(ب)

۱- صحیح      ۲- صحیح      ۳- غلط      ۴- صحیح      ۵- غلط

(پ)

۱- گزینه ۳      ۲- گزینه ۱      ۳- گزینه ۲      ۴- گزینه ۱      ۵- گزینه ۴

(ت)

۱- دخانیات      ۲- قطران      ۳- سلول‌های عصبی      ۴- وابستگی روانی

(ث)

۱- آرسنیک      ۲- دود دست سوم      ۳- اختلالات مصرف مواد      ۴- محرک‌ها

(ج)

۱- دخانیات شامل سیگار و هر ماده یا فرآورده‌ای است که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد. انواع تنباکوهای جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز در گروه مواد دخانی (دخانیات) قرار می‌گیرند.

۲- نیکوتین موجب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم عمده‌ای دارد. این ماده به شدت سمی و اعتیادآور دخانیات، همچنین موجب بروز سکنه قلبی و افزایش میزان قند خون می‌شود.

۳- در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماری‌های قابل انتقال از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌نمایند. از جمله این بیماری‌ها و آلودگی‌ها می‌توان به اگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.

۴- (۱) باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن (۲) احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن (۳) باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان (۴) الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و سایر افراد (۵) الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

۵- در این بیماری؛ کبد، کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند. به وضعیت به وجود آمده کبد در این شرایط، کبد چرب گفته می‌شود. به دلیل مصرف مداوم الکل و عدم وجود زمان کافی، این چربی نمی‌تواند به سایر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد موجب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۶- الف) منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌نماید.

ب) وابستگی به داروها یا مواد مخدر موجب می‌شود که توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مصرف‌کننده آنها مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. افراد معتاد به تدریج حس اجبار به مصرف پیدا می‌کنند و مواد مخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر می‌شود.

۷- (۱) اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر (۲) ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن (۳) صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر (۴) تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر (۵) پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت (مانند احساس دردهای شدید در دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

۸- (۱) اختلالات مصرف مواد مخدر، به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد مصرف‌کننده باقی می‌گذارد. (۲) اختلالات مصرف مواد مخدر می‌تواند با خطرات و حوادث همراه شود. به عنوان مثال؛ مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد، موجب ایجاد حوادث رانندگی می‌شود. (۳) ادامه اختلالات مصرف مواد مخدر، معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند.

۹- (۱) با اعتماد به نفس، «نه» بگویید. (۲) برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید. (۳) از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.

۴) پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی‌تان سازگار نمایید. (۵) از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد، تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.

۱۰- (۱) احترام به خود (۲) احترام به ارزش‌ها و قوانین (۳) مهارت‌های مقاومتی (۴) داشتن دوستان سالم (۵) خودکنترلی (۶) مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم (۷) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی

### پاسخ سؤالات پایان فصل ۴

(الف)

۱- اختلالات اسکلتی عضلانی      ۲- وضعیت بدنی      ۳- ارگونومی      ۴- خطر      ۵- خشک

(ب)

۱- صحیح      ۲- غلط      ۳- صحیح      ۴- غلط      ۵- صحیح

- (پ)  
 ۱- گزینه ۲      ۲- گزینه ۳      ۳- گزینه ۱      ۴- گزینه ۲      ۵- گزینه ۳  
 (ت)  
 ۱- گردن      ۲- ارگونومی      ۳- دختران      ۴- کپسول آتش نشانی  
 (ث)  
 ۱- آزمون دیوار      ۲- کمر      ۳- خانه‌ها      ۴- انسداد کامل راه تنفس هوایی  
 (ج)

۱- شکل ۱ (ب) ، شکل ۲ (الف) ، شکل ۳ (الف و ب) ، شکل ۴ (پ)

۲- الف) برای برداشتن اجسام سبک و کوچک از روی زمین، ابتدا باید در کنار آن جسم زانو بزنیم. به گونه‌ای که یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بدون خم شدن، جسم را از روی زمین بلند کنیم.

ب) برای برداشتن اجسام سنگین و بزرگ از روی زمین، ابتدا باید پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد امکان، نزدیک جسم بایستیم. سپس زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان نگه داریم و آن را از روی زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری نماییم. ۳- الف) مثال شماره ۱: در هنگام کار با تبلت، باید به جای یک دست، از دو دست استفاده شود. این موضوع در مورد استفاده از گوشی تلفن همراه نیز باید رعایت شود.

ب) مثال شماره ۲: هر فرد باید از دوچرخه‌ای استفاده کند که در زمان دوچرخه‌سواری، وقتی رکاب پایین است، زاویه بین ران و ساق پای او حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۴- اصل شماره ۱: با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. اصل شماره ۲: برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که موجب صرف نیروی کمتر شود. اصل شماره ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. اصل شماره ۴: در ارتفاع مناسب کار کنید. اصل شماره ۵: حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

۵- ۱) در موقعیت‌های مختلف مانند ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن، وضعیت بدنی صحیح خود را حفظ کنید. ۲) در هنگام انجام کارهای طولانی مدت، مانند مطالعه، هر ۵۰ دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت خود، به عضلاتتان استراحت بدهید.

۳) نکات ارگونومی کار با وسایل مختلف مانند کوله پشتی، گوشی تلفن همراه، تبلت، دوچرخه و ... را رعایت نمایید. ۴) در هنگام انجام کارهای روزمره، تلاش کنید تا حرکات را به طور صحیح انجام بدهید و از انجام حرکات غلط خودداری نمایید.

۵) اصول ارگونومی را در انجام کارهای روزمره خود رعایت نمایید. ۶) با انجام روزانه حرکات کششی و نرمش‌های عمومی، عضلات خود را تقویت نمایید.

۶- سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): در این سطح، باید بر روی کاهش عوامل خطر ناشی از حوادث تمرکز کرد. سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی به منظور اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه و به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امداد رسان شامل اورژانس و آتش نشانی از ضرورت‌های این سطح است. سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او، در این سطح مورد توجه قرار می‌گیرد.

۷- ۱) نفس کشیدن به سختی ۲) تحریک چشم‌ها، پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳) ایجاد تغییر در رنگ پوست ۴) سردرد و تاری دید ۵) سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶) دردهای شکمی و اسهال

۸- الف) ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، رایانه و ... ب) گاز کربن دی‌اکسید

۹- ۱) در هنگام غذا خوردن و با دهان پر، از صحبت کردن و خندیدن خودداری کنیم. ۲) غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنیم تا بلع (فرو بردن) آن آسان تر شود. ۳) هرگز هیچ نوع طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا شخص دیگر نپیچیم. ۴) اجسام کوچک را دور از دسترس کودکان قرار بدهیم و به آنها اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی و اسباب بازی‌های نامناسب سن‌شان را ندهیم. ۵) از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنیم که مسیر تنفس‌شان به وسیله پتو یا بالش مسدود نشود.

۱۰- الف) دو گروه، گروه اول؛ عواملی که به محیط سقوط مربوط می‌شوند. گروه دوم؛ عوامل فردی مؤثر در سقوط

ب) عوامل مؤثر مرتبط با محیط سقوط، شامل موارد زیر هستند.

۱) سطوح ناصاف و لغزنده ۲) بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گیر کردن باشد. ۳) وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مانند مبلمان، میز و صندلی ۴) وجود نور نامناسب و روشنایی کم در محیط  
 عوامل مؤثر مرتبط با فرد در سقوط، شامل موارد زیر هستند.

۱) مشکلات بینایی ۲) مشکلات عصبی ۳) مشکلات قلبی ۴) افت فشار خون