۲۰ کیلومترِ جاده نهایی

ویژه خرداد ماه ۱۴۰۴ و امتحانات نوبت دوم

کاملا بازنگری شده برای ۲۰ نهایی

کپی = حق‌الناس

محصول مشترک مدیکال و کولایز

@medical_stus @kolyze

مقدمه

سلام سلام به شما همسفرهای جاده نهایی!
امسال برای سومین سال بود که تو پروژه بزرگ جاده نهایی همسفر شما بودیم.
پروژه امسال هم یه سری تفاوت‌های خفن با سال های قبل داشت . که بزرگترین اون ها پیش‌بینی تغییرات پیش رو بود.

این پروژه به عنوان **اولین پروژه کشوری برای دروس نهایی** کارشو از مهرماه آغاز کرد و تنها پروژه کشور بود که پکیج اختصاصی برای ترمیم نمرات یازدهم داشت.

تو این پروژه هم باهم جزوات آموزشی رو داشتیم که شمارو از هر کتاب دیگه ای بی نیاز میکنه هم تدریس داشتیم و کلی چیزای دیگه.

هم برای بچه‌هایی که امسال دوازدهم رو امتحان میدن و هم بچه‌هایی که قصد دارن یازدهم رو امتحان بدن هم بچه‌هایی که دنبال ترمیم معدل هستن.

راستی کلی تغییر خفن هم داریم تو کیلومتر ۲۰ خرداد امسال داریم که تو دوره‌های گذشته نبوده و این پروژه رو خیلی خفن تر از قبل هم میکنه.

منتظریم سال بعد دوباره باهم همسفر بشیم و مسیر نهایی رو با جاده نهایی برای ۲۰ نهایی کنار هم برای امتحانات ۱۴۰۵ باشیم.

مدیریت دوره بزرگ جاده‌نهایی

سلامت و بهداشت

درس ۱

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- سلامت
  - ۱)سلامت از دیدگاه های مختلف
    - لغت نامه دهخدا: بی عیب شدن
    - فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن
    - بقراط: تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا و سودا و بلغم و خون
    - ابن سینا
      - سرشت و حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند.
      - نقطه مقابل بیماری نیست
    - دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط: تعادل میان مزاج چهارگانه سردی و گردی و خشکی و تری
    - سازمان بهداشت جهانی(WHO)
      - برخورداری از تامین رفاه جسمس و روانی و اجتماعی
      - نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو
    - اسلام: انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح و این دو با هم در ارتباط اند و از هم تاثیر می پذیرند؛ بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آیند.
    - دیدگاه جامع – کیفیتی از زندگی است که در آن فرد برخوردار از سلامت
      - جسمی
      - روانی-عاطفی
      - خانوادگی-اجتماعی
      - معنوی
  - سلامت چیست؟
  - ۲)بهداشت
    - تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
  - ۳)دلایل تقدم پیشگیری بر درمان
    - ۱. آسان تر و کم هزینه تر و اطمینان بخش تر
    - ۲. آموزش کوتاه در هر سطح از معلومات
    - ۳. به منابع خارجی نیازی نیست.
    - ۴. دارو مصرف نمی شود در نتیجه عوارض جانبی ندارد.
    - ۵. جلوگیری از وقوع بیماری و پیامد های آن با استفاده از خدمات بهداشتی
  - ابعاد سلامت
    - سلامت جسمانی
      - عملکرد درست بخش های مختلف بدن
      - هماهنگی آنها با هم
    - سلامت روان
      - تنها نداشتن بیماری روانی نیست.
      - داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی
      - داشتن قدرت بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی
    - سلامت اجتماعی
      - شامل وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد می شود.
        - اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.
        - موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود.
      - از دلایل ابتلای افراد به بیماری روحی-روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، داشتن احساس پوچی و بی هدفی
    - سلامت معنوی
  - عوامل موثر بر سلامت
    - سبک زندگی
      - تغذیه و فعالیت بدنی و الگوی خرید سبد غذایی
    - عوامل ژنتیکی و فردی
      - عوامل وراثتی و قد و رنگ پوست و نژاد
    - دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی
      - انجام واکسیناسیون و تامین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت
    - عوامل محیطی
      - شرایط اقلیمی و عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال

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

“ش“ در شماره صفحه: شکل مي باشد. “ف“ در شماره صفحه: فعالیت مي باشد.

سال‌طرح سوال	متن سوال و پاسخ	شماره صفحه
	سلامت چیست؟	
خرداد ۹۸	الف. در اسلام بدن انسان هديه و امانت الهي براي تكامل روح به حساب مي‌آيد. درست	۳
خرداد ۹۹ خرداد ۹۹	الف. سازمان بهداشت جهاني (WHO) سلامت را برخورداري از تامين رفاه جسمي، رواني و اجتماعي و نه فقط نداشتن بيماري و نقص عضو مي‌داند. درست	۳
خرداد ۹۹ (خ)	الف. دو كلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. نادرست	۳
دي ۱۴۰۰ (خ)	الف. تعريف سلامت از نظر ابن سينا، تعادل بين مزاج چهارگانه است. نادرست	۳
دي ۱۴۰۱ (خ)	الف. طب سنتي سلامت را ناشي از تعادل ميان صفرا، سودا، بلغم و خون مي‌داند. نادرست	۳
خرداد ۹۹ (خ)	الف. سلامت در فرهنگ فارسي معين (بي عيب شدن - رهايي يافتن) معني شده است.	۳
خرداد ۹۹ (خ)	پ. تعادل بين مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعريف سلامت از نظر (بقراط - ابن سينا) است.	۳
خرداد ۹۹	الف. بنا به فرمايش حضرت علي (ع) در حكمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چيزي بالاتر از سلامت بدن است؟ تقواي دل (سلامت روان)	۳
خردادماه ۱۴۰۲	الف. با توجه به ديدگاه اسلام؛ در تعريف سازمان بهداشت جهاني از سلامت، جنبه‌ي ..... آن غفلت شده است. معنوي	٤
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	الف. با توجه به ديدگاه اسلام، تعريف سازمان جهاني بهداشت از سلامت، كامل نيست؛ زيرا از جنبه ..... آن غفلت شده است. معنوي	٤
شهريور ۹۸	الف. با توجه به ديدگاه اسلام، در تعريف سلامت توسط سازمان جهاني بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است. معنوي	٤
دي ۱۴۰۰ (خ)	الف. تامين سلامت افراد جامعه از وظايف اوليه ..... است. حكومت (چاپ ۱۴۰۲ دولت ها)	٤
دي ۱۴۰۰	الف. تأمين سلامت افراد جامعه از وظايف اوليه (خانواده‌ها- حكومت‌ها (دولت ها)) است .	٤
دي ۹۷ دي ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	الف. تامين سلامت مستلزم رعايت ..... است. بهداشت	o
	براي حفظ و تأمين سلامت، اولويت با كداميك از اين دو روش است، پيشگيري يا درمان؟	
شهريور ۹۸ (خ)	الف. در حفظ و تامين سلامت، به طور حتم، درمان بر پيشگيري مقدم است. نادرست	o
خرداد ۹۹	الف. در پيشگيري، هرگونه اقدام بسيار آسان‌تر و اطمينان بخش‌تر از درمان است. درست	o
دي ۹۹ (خ)	الف. روش هاي درماني مستلزم مصرف داروهايي است كه معمولاً با عوارض جانبي همراه است. درست	o
دي ۹۸	الف. در پيشگيري، زمان آموزش هاي پيشگيرانه بسيار ..... است. كوتاه	o
دي ۱۴۰۱ (خ)	الف. معمولاً .....، مشكل‌تر و پرهزينه‌تر از پيشگيري است. درمان	o
شهريور ۱۴۰۰	الف. براي حفظ و تأمين سلامت، اولويت با پيشگيري است يا درمان؟ پيشگيري	o

خرداد ۹۹	الف. چرا براي حفظ و تأمين سلامت، پيشگيري بر درمان مقدم است؟ (يك دليل بنويسيد.) ۱. در پيشگيري هرگونه اقدام بسيار آسان تر، كم هزينه تر و اطمينان بخش تر است. ۲. زمان آموزش پيشگيرانه بسيار كوتاه و براي همه در هر سطح معلومات با هزينه بسيار كم ميسر است. ۳. در روش هاي پيشگيري غالباً نيازي به منابع خارجي، براي تهيه مواد و داروها و تجهيزات، وجود ندارد. ٤. در روش هاي پيشگيري مشكلاتي از قبيل عوارض جانبي داروها وجود ندارد. ٥. در پيشگيري با استفاده از خدمات بهداشتي به آساني و ساده ترين شيوه مي توان از وقوع بيماري و پيامدهاي ناشي از آن جلوگيري كرد.	٥
	ابعاد سلامت چيست؟	
شهريور ۱٤۰۱	سازگاري فرد با خودش و ديگران، يكي از نشانه‌هاي سلامت رواني است. درست	۸
شهريور ۱٤۰۰	الف. مديريت هيجان ،آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت ..... هستند. روان	۸- ش
دي ۱٤۰۰	الف. قابل درك ترين بعد سلامت، سلامت ..... است. جسماني	۸
دي ۱٤۰۰ (خ)	الف. سازگاري فرد با خودش و ديگران، از نشانه‌هاي سلامت (رواني- اجتماعي) است.	۸
خرداد ۹۸ (خ)	الف. كدام گزينه از نشانه هاي سلامت رواني است؟ ۱. پايبندي به اخلاقيات ۲. اميدواري ۳. سازگاري فرد با خودش و ديگران ٤. خواب راحت و منظم	۸
دي ۹۸	الف. داشتن عملكرد مناسب در برخورد با مشكلات مربوط به چه بعدي از سلامت است؟ ۱. جسماني ۲. رواني ۳. اجتماعي ٤. معنوي	۸
خرداد ۹۹	الف. "قضاوت نسبتاً صحيح در برخورد با مسائل" از نشانه هاي كدام يك از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعي ۲. جسماني ۳. رواني ٤. معنويت	۸
شهريور ۹۹	از نشانه هاي سلامت رواني دو مورد را بنويسيد. سازگاري فرد با خودش و ديگران، قضاوت نسبتاً صحيح در برخورد با مسائل، داشتن روحيه انتقادپذيري، داشتن عملكرد مناسب در برخورد با مشكلات و	۸
دي ۹۹ (خ)	سلامت جسماني از نظر زيست شناسي به چه معناست؟ از نظر زيست شناسي عملكرد مناسب سلول ها و اعضاي بدن و هنگي آنها با هم نشانه سلامت جسماني است.	۸
خرداد ۹۹	الف. كدام يك از نشانه هاي سلامت معنوي است؟ ۱. مديريت هيجان ۲. تعهد ۳. عملكرد مسئولانه ٤. ابراز مكنونات قلبي	۹
دي ۹۹	كمال جويي از نشانه هاي سلامت اجتماعي است. نادرست (معنوي است)	۹
خرداد ۱٤۰۰	هر يك از موارد زير به كدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف. قضاوت نسبتا صحيح در برخورد با مسائل سلامت رواني ب. ابراز مكنونات قلبي سلامت اجتماعي	۸و۹
خرداد ۱٤۰۰	هر يك از موارد زير به كدام بعد سلامت مربوط است؟ الف. اميدواري سلامت معنوي ب. مديريت هيجان سلامت رواني	۸و۹
خرداد ۱٤۰۱ (خ)	در جدول زير عبارت هايي در مورد ابعاد سلامت و نشانه هاي آن آورده شده است. عبارت هاي مربوط به هم را مشخص كنيد و در برگه پاسخ بنويسيد. "ستون ب" / "ستون الف" ۱. سلامت رواني / الف. عدم احساس پوچي و بي هدفي در زندگي ۲. سلامت معنوي / ب. قابل درك ترين بعد سلامت ۳. سلامت جسماني / ج. داشتن عملكرد مناسب در برخورد با مشكلات الف. . سلامت معنوي ب. ۳. سلامت جسماني ج. ۱. سلامت رواني	۸و۹
شهريور ۱٤۰۱	عبارت «آگاه باشيد تنها ياد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به كدام بعد سلامت انسان دارد؟ سلامت معنوي	۹- ش
دي ۱٤۰۱	الف. داشتن روحيه انتقادپذيري از ويژگي‌هاي سلامت (رواني- عاطفي / معنوي / اجتماعي) است.	۱۰ - ف

خردادماه ۱۴۰۲	با توجه به شكل‌هاي زير به سوالات پاسخ دهيد. الف. نرگس در كداميك از ابعاد سلامت دچار اختلال مي‌باشد؟ سلامت اجتماعي 	۹
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	الف. مديريت هيجان ،آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعي هستند. نادرست	۹
شهريورماه ۱۴۰۲	الف. عوامل مؤثر بر سلامت، هميشه موجب تقويت فرد مي‌شود. نادرست	۱۰
	عوامل مؤثر بر سلامت	
دي ۱۴۰۱	الف. استفاده از محصولات تكنولوژي، نمونه‌اي ..... به عنوان يكي از عوامل موثر بر سلامت به شمار مي‌رود. سبك زندگي	۱۱- ف
شهريورماه ۱۴۰۲	الف. شرايط زندگي و امنيت، جزء كدام يك از عوامل مؤثر بر سلامت مي‌باشد؟ ۱. عوامل ژنتيكي و فردي ۲. عوامل محيطي ۳. دسترسي به خدمات بهداشتي درماني ۴. سبك زندگي	۱۱
خرداد ۹۹(خ)	الف. سن افراد مربوط به كدام عامل موثر بر سلامت است؟ ۱. عوامل محيطي ۲. عوامل ژنتيكي و فردي ۳. دسترسي به خدمات بهداشتي - درماني ۴. سبك زندگي	۱۱- ف
خرداد ۱۴۰۰	الف. كدام يك از گزينه هاي زير به سبك زندگي مربوط است؟ ۱. نحوه ارتباطات ۲. الگوي خريد و مصرف ۳. امنيت ۴. توزيع عادلانه خدمات سلامت	۱۱- ف
دي ۱۴۰۱(خ)	الف. كدام‌يك از موارد زير از نمونه‌هاي مهم ترين عامل موثر بر سلامت نيست؟ ۱. شغل ۲. درآمد ۳. تفريح ۴. الگوي خريد و مصرف	۱۱- ف
خرداد ۹۹	ب. "امكانات و تسهيلات آموزشي" جزء كدام يك از چهار عامل موثر بر سلامت است؟ عوامل محيطي	۱۱- ف
خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰	دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببريد. عوامل محيطي- عوامل ژنتيكي و فردي- دسترسي به خدمات بهداشتي و درماني- سبك زندگي	۱۱
شهريور ۱۴۰۰	ب. براي هر يك از عوامل موثر بر سلامت ذكر شده يك مثال بنويسيد. ۱. عوامل محيطي ۲. سبك زندگي ۱. آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادي اجتماعي، شرايط زندگي، امكانات، تسهيلات آموزشي، نحوه ارتباطات، آگاهي ها، وضعيت اشتغال، درآمد، امنيت و... ۲. معيشت، تحرك، تفريح و شيوه هاي گذراندن اوقات فراغت، الگوي خريد و مصرف، استفاده از محصولات تكنولوژيك و....	۱۱- ف
خرداد ۱۴۰۱	جدول زير در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هريك از موارد ستون «الف» با يكي از موارد ستون «ب» ارتباط منطقي دارد. آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. (يك مورد در ستون «ب» اضافي است.) الف. ۲. دسترسي به خدمات بهداشتي- درماني ب. ۳. عوامل ژنتيكي و فردي	۱۱- ف

"ستون الف"	"ستون ب"
الف. تأمين آب سالم آشاميدني	۱. سبك زندگي
ب. رنگ پوست	۲. دسترسي به خدمات بهداشتي - درماني
	۳. عوامل ژنتيكي و فردي

شهریور ۱۴۰۱ (خ)	در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد عوامل موثر بر سلامت و نمونه‌های آن آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. “ستون الف” / “ستون ب” الف. الگوی خرید و مصرف / ۱. سبک زندگی ب. نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال / ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی– درمانی ج. توزیع عادلانه خدمات سلامت / ۳. عوامل محیطی الف. ۱. سبک زندگی ب. ۳. عوامل محیطی ج. ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی– درمانی	۱۱

سلامت و بهداشت

درس ۲

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- سبک زندگی
  - سبک زندگی سالم
    - عومل موثر بر انتخاب ها و رفتارهای افراد
      - نگرش ها
      - ارزش ها و باورهای فردی و جمعی
      - آداب و رسوم
      - الگوی مصرف و...
    - تاثیر سبک زندگی بر سلامت: علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را ارتقا می دهند.
    - انواع سبک زندگی و ویژگی های آن
      - سنتی(قدیمی)
        - سحرخیزی
        - صمیمیت
        - بازی های دسته جمعی
        - زندگی های ساده و...
      - امروزه(جدید)
        - کم تحرکی
        - بازی های رایانه ای
        - برج های چند طبقه و چاقی و..
  - خود مراقبتی
    - انواع خودمراقبتی
      - جسمی
        - خوردن غذای سالم و کنترل وزن و خواب کافی و پرهیز از کشیدن سیگار و...
      - روانی-عاطفی
        - کاهش خشم و بها دادن به خود و کاهش استرس و مهربانی به دیگران و...
      - اجتماعی
        - وقت گذراندن با خانواده و استفاده از راهنمایی های مشاوره و رعایت فرهنگ و آداب و رسم و توجه به تجربه ها، آرزوها، افکار و احساسات خود و...
      - معنوی
        - انجام فرایض دینی و شکرگزاری و دعا و نیایش و داشتن اعتقادات مذهبی و...
    - گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی
      - ۱. هدف خود را تعیین کنیم.
      - ۲. زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم.
      - ۳. میزات دست یابی به هدف(موفقیت یا شکست) خود را ثبت کنیم.
      - ۴. پیمان ببندیم.
      - ۵. یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.
      - ۶. برای شروع گام های کوچک برداریم.
      - ۷. از یادآورها استفاده کنیم.
      - ۸. در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.
      - ۹. در صورت شکست هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.
      - ۱۰. موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم.

درس دوم : سبك زندگي (بارم نوبت اول ۱ نمره)

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	
	سبك زندگي	
دي ۹۸ دي ۹۹(خ)	الف. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر هميشه انتخاب‌ها و رفتارهاي سالم‌تري دارند. نادرست	۱۲
خرداد ۹۹(خ)	الف. سبك زندگي سالم مجموعه‌اي از انتخاب‌هاي سالم افراد است كه متناسب با ..... صورت مي‌گيرد. موقعيت‌هاي زندگي	۱۲
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	الف. سبك زندگي سالم سبك زندگي سالم مجموعه‌اي از انتخاب‌هاي سالم افراد است كه متناسب با موقعيت‌هاي زندگي صورت مي‌گيرد.	۱۲
خرداد ۹۹	الف. بر اساس گزارش سازمان جهاني بهداشت(براساس مطالعات انجام شده)، ، مهم‌ترين بيماري هاي مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقيم دارد. سبك زندگي	۱۲
دي ۹۷ خرداد ۱۴۰۱	الف. در بين عوامل موثر بر سلامت، سبك زندگي بيشترين تاثير را بر سلامت دارد. درست	۱۲
شهريور ۱۴۰۱	الف. در بين عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بيشترين تأثير را بر سلامت افراد دارد. سبك زندگي	۱۲
خرداد ۹۸ (خ)	ب. كدام گزينه بيشترين تاثير را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محيطي ۳. خدمات بهداشتي- رواني ۴. سبك زندگي	۱۲
خرداد ۹۹	ب. كدام يك از عوامل مؤثر بر سلامت، بيشترين تأثير را بر سلامت افراد دارد؟ سبك زندگي	۱۲
دي ۹۹	الف. كدام يك بيشترين تاثير را بر سلامت افراد دارد؟ ۱. سبك زندگي ۲. عوامل ژنتيكي و فردي	۱۲
شهريور ۹۹	چرا در بين عوامل موثر بر سلامت، سبك زندگي بيشترين اهميت را در سلامت افراد دارد؟ زيرا سبك زندگي با پيشگيري از بروز بيماري در فرد بر كيفيت زندگي او تاثير مي گذارد.	۱۲
	خود مراقبتي چيست؟	
خرداد ۹۹	از انواع خود مراقبتي دو مورد را نام ببريد. جسمي، رواني- عاطفي، اجتماعي و معنوي	۱۴
خرداد ۹۹(خ)	الف. خود مراقبتي داراي انواع جسمي، رواني- عاطفي، اجتماعي و معنوي است. درست	۱۴
خرداد ۱۴۰۱	الف. انجام فرايض ديني، از نوع خود مراقبتي ..... است. معنوي	۱۵-ف
دي ۱۴۰۱(خ)	الف. خنديدن و گريه كردن در شرايط مقتضي، از موارد خودمراقبتي (جسمي / رواني– عاطفي) است.	۱۵-ف
دي ۹۸	وقت گذراندن با خانواده مربوط به كدام يك از انواع خود مراقبتي است؟ خود مراقبتي اجتماعي	۱۵-ف
خرداد ۹۹	ج. "كنترل خشم" در كدام يك از انواع خودمراقبتي دسته بندي مي‌شود؟ رواني- عاطفي	۱۵-ف
شهريور ۹۹	هر يك از موارد زير مربوط به كدام يك از انواع خودمراقبتي است؟ الف. وقت گذراندن با خانواده اجتماعي ب. انجام فرايض ديني معنوي	۱۵-ف
شهريور ۹۸	الف. خود مراقبتي، گام اول در حفظ سلامت خويش است. درست	۱۵
شهريور ۱۴۰۱(خ)	الف. خودمراقبتي شامل اعمالي .....، آگاهانه و هدفدار است كه فرد براي خود و اعضاي خانواده انجام مي‌دهد تا همگي تندرست بمانند. اكتسابي	۱۵
شهريور ۹۸(خ)	الف. اولين گام براي حفظ سلامت چيست؟ خودمراقبتي	۱۵
دي ۹۹	ب. فعاليت‌هايي كه خود يا خانواده‌مان براي حفظ و ارتقاي سلامت انجام مي‌دهيم، چه ناميده مي‌شوند؟ خود مراقبتي	۱۵

شهريورماه ۱۴۰۲	ب. كنترل خشم، جزء كدام يك از انواع خود مراقبتي محسوب مي‌شود؟ ۱. جسمي ۲. اجتماعي ۳. رواني– عاطفي ۴. معنوي	۱۵

	گام‌هاي برنامه ريزي براي خودمراقبتي	
دي ۱۴۰۱	ب. در گام اول خودمراقبتي، هدف بايد ..... واقعي و ..... باشد. واضح- قابل اندازه‌گيري	۱۵
خرداد ۱۴۰۱(خ)	الف. براي خودمراقبتي، داشتن ..... ضروري است. برنامه	۱۵
خرداد ۹۸	الف. در برنامه ريزي براي خودمراقبتي، ابتدا بايد گام‌هاي (کوچك - بزرگ) برداريم.	۱۶
شهريورماه ۱۴۰۲	ج. حسن مي‌خواهد وزن خود را كاهش دهد، او بايد در نظر داشته باشد كه «در يك شب نمي‌تواند به وزن مطلوب برسد.» اين جمله مربوط به كدام‌يك از گام‌هاي برنامه‌ريزي براي خودمراقبتي مي‌باشد؟ ۱. هدف خود را تعيين كند. ۲. از يادآورها استفاده كند. ۳. مهارت‌هاي لازم براي خودمراقبتي را كسب كند. ٤. براي شروع، گام‌هاي كوچك برداريد.	۱۶
خرداد ۹۹	ج. در صورتي كه در اجراي برنامه خود مراقبتي دچار مشكل شويم چه بايد كرد؟ بايد آماده باشيم كه مجدداً شروع كنيم.	۱۶
خرداد ۹۹	دو مورد از گام‌هاي برنامه ريزي براي خودمراقبتي را بنويسيد. ۱.هدف خود راتعيين‌كنيم. ۲. مدت زماني را كه قرار است فعاليت‌هاي هدف موردنظر را انجام دهيم، مشخص كنيم. ۳.ميزان دستيابي به هدف و موفقيت‌ها و شكست‌هاي خود را ثبت كنيم. ٤. پيمان ببنديم. ۵. در صورت لزوم، يك مجازات صريح و آشكار براي شكست در اجراي فعاليت‌مان تعيين كنيم. ٦. براي شروع، گام‌هاي كوچك برداريم. ۷. از يادآورها استفاده كنيم. ۸. در مورد تغيير رفتار مان نظر اطرافيان را بپرسيم. ۹. در صورت شكست هرگز مأيوس نشده و براي شروع دوباره آماده شويم. ۱۰. موفقيت‌هاي مان را مدنظر داشته باشيم. ۱۱. مهارت‌هاي لازم براي خودمراقبتي را كسب كنيم.	۱۶
خردادماه ۱۴۰۲	از مزاياي "مدنظر قراردادن موفقيت‌ها" در برنامه ريزي خود مراقبتي دو مورد را بنويسيد. ۱. افزايش اعتماد به نفس ۲. افزايش توانايي براي ادامه‌ي برنامه	۱۶

سلامت و بهداشت

درس ۳

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- تغذیه سالم
  - ۱. تامین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره
  - ۲. رشد و نمو
  - ۳. ترمیم بافت ها
  - ۴. انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن
  - ۵. از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.
  - ۶. بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید.
- مواد مغذی
  - گروه های غذایی
    - هرم غذایی
      - ۱. گروه نان و غلات
      - ۲. گروه سبزی ها
      - ۳. گروه میوه ها
      - ۴. گروه شیر و فراورده ها
      - ۵. گروه گوشت و تخم مرغ
      - گروه حبوبات و مغزها
      - میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی
  - اصول تغذیه سالم
    - تغذیه صحیح
    - اصول تغذیه سالم
      - اصل تعادل: به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن است.
      - اصل تنوع: به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی است که در شش گروه اصلی غذایی قرار دارند.
      - اصل تناسب: میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد.
      - نیازمندی های تغذیه ای: به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.
  - عادت های غذایی
    - درست: خوب جویدن غذا، صرف غذا با دیگران، پرهیز از سخن گفتن هنگام غذا، لقمه کوچک برداشتن و...
    - نادرست: مصرف نوشابه های گازدار، خوب نجویدن غذا، پرخوری در میهمانی و مسافرت، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا و...
  - سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی ها
    - پیروی از الگوی تغذیه سالم
    - اصلاح عادت های غذایی نادرست
    - رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن
  - منابع تامین ریز مغذی های مورد نیاز بدن
    - ویتامین D
    - آهن
    - ید
    - کلسیم
    - ویتامین A
    - روی

برنامه غذایی سالم

- مواد معدنی
  - نقش
    - عملکرد شیمیایی بدن را تنظیم می کنند و در حفظ تندرستی نقش دارند.
  - عناصر مختلف بدن
    - آهن
      - در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.
    - کلسیم
      - به ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می کند.
    - سدیم
      - به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.
  - آب
    - نقش آب
      - به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز به تمام سلولهای بدن کمک می کند.
    - منابع تامین آب
      - آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی ها و میوه ها
    - عوامل موثر در میزان آب مصرفی فرد
      - شرایط اقلیمی
      - میزان فعالیت های بدنی
      - وزن
      - وضعیت سلامت افراد
- مواد مغزی
  - مواد آلی
    - کربوهیدرات ها
      - انواع کربوهیدرات ها
        - ساده: قند، شکر و قندهای موجود در میوه ها
        - پیچیده: نشاسته
      - نقش کربوهیدرات ها
        - انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما را تامین میکنند.
        - نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب و کلیه و...) و سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند.
      - شکل های ذخیره ای
        - گلیکوژن: نوعی کربوهیدرات پلی ساکارید است و در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.
        - چربی: مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می آید.
  - چربی ها
    - نقش چربی ها
      - تامین انرژی مورد نیاز بدن
      - حفظ گرما
      - ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی: A.D.K.E
      - ساخت سلولهای مغزی و بافت های عصبی
    - انواع چربی ها
      - اشباع
        - در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شوند.
        - عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. حفظ سطح مطلوب کلسترول به کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان ها منجر می شود.
      - غیراشباع
        - معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود.
    - شکل ذخیره ای: چربی های اضافه به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و اعضای داخلی بدن را احاطه می کنند.
  - پروتئین ها
    - نقش پروتئین ها: در رشد و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نقش دارند.
    - شکل های ذخیره ای: پروتئین های اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شوند و به شکل چربی در بدن ذخیره می شوند.
    - بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است.
      - نوع اسید آمینه: بدن در شرایط طبیعی قادر است تامین کند.
      - نوع اسید آمینه: بدن قادر به تولید آن نیست و باید از طریق مصرف مواد غذایی تامین شود.
  - ویتامین ها
    - نقش ویتامین ها: به بدن کمک می کنند که کربوهیدرات ها و پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند.
    - انواع ویتامین ها
      - محلول در چربی
        - می توانند در بدن ذخیره وند از جمله کبد و شامل ویتامین های K.E.D.A هستند.
      - محلول در آب
        - بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست و شامل ویتامین های C و گروه B هستند.
      - منابع ویتامین ها: میوه ها، سبزی ها، حبوبات و مغزدانه ها
  - مواد معدنی

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

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

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

سال طرح سوال	متن سوالات	شماره صفحه
	مواد مغذي	
دي ۱۴۰۱(خ)	ب. فعاليت‌هاي بدني منظم در كنار برنامه غذايي سالم از مهم‌ترين عوامل حفظ و ارتقاي سلامت در طول زندگي افراد است. درست	۱۹-ش
شهريور ۱۴۰۱	ب. كربوهيدرات‌ها نقش مهمي در عملكرد اندام‌هاي دروني مانند قلب، سيستم عصبي و ماهيچه‌ها دارند. درست	۲۰
خردادماه ۱۴۰۲	الف. كربوهيدرات اضافي بدن، به مقدار معيني به صورت (كربوهيدرات ساده/ گليكوژن/ چربي) ذخيره مي‌شوند.	۲۰
خرداد ۹۹	ب. بدن ما قادر به ذخيره مقدار معيني كربوهيدرات است كه به صورت نشاسته در ماهيچه‌ها و كبد ذخيره مي‌شود. نادرست	۲۰
دي ۹۹ (خ)	الف. انرژي مورد نياز براي تداوم فعاليت‌هاي روزانه و طبيعي ما از طريق (كربوهيدرات‌ها- پروتئين‌ها) تامين مي‌شود.	۲۰
خرداد ۱۴۰۰	ب. بدن ما قادر به ذخيره مقدار معيني كربوهيدرات است كه به صورت ..... ذخيره مي‌شود. گليكوژن	۲۰
دي ۹۸	ب. چربي‌هاي غير اشباع در كدام يك از مواد زير يافت مي‌شود؟ ۱. ماهي ۲. گوشت ۳. مرغ ۴. محصولات لبني	۲۱
شهريور ۹۹	الف. بدن براي مصرف ويتامين K به چربي نياز دارد. درست	۲۱
خرداد ۱۴۰۰	الف. غلات واجد تمام اسيدهاي آمينه ضروري هستند. نادرست	۲۱
شهريور ۱۴۰۰	الف. چربي اشباع شده در محصولات لبني، روغن هاي حيواني، گوشت و مرغ يافت مي‌شود. درست	۲۱
دي ۱۴۰۱(خ)	ب. بدن براي ساخت سلول‌هاي مغزي و بافت عصبي به ..... نياز دارد. چربي	۲۱
شهريور ۹۸ (خ)	الف. در ازاي مصرف هر گرم از كدام ماده انرژي بيشتري ايجاد مي‌شود؟ ۱. كربوهيدارت‌ها ۲. چربي‌ها ۳. پروتئين‌ها ۴. ويتامين‌ها	۲۱
دي ۱۴۰۱	الف. چربي اشباع نشده عامل تعيين كننده سطح كلسترول خون است. نادرست	۲۱
خرداد ۱۴۰۰	ب. كدام يك از نقش‌هاي چربي‌ها در بدن به شمار نمي‌رود؟ ۱. تامين انرژي ۲. ساخت سلول‌هاي مغزي ۳. كمك به مصرف ويتامين E در بدن ۴. رشد و ترميم	۲۱
خرداد ۹۹	الف. كدام يك از انواع پروتئين معمولاً از طريق منابع گياهي تأمين مي‌شوند؟ پروتئين‌هاي ناقص	۲۱
دي ۱۴۰۱(خ)	ج. پروتئين‌هاي كامل معمولاً از طريق منابع گياهي تامين مي‌شوند. نادرست	۲۱
خرداد ۹۹ (خ)	الف. پروتئين اضافي در بدن به شكل چه ماده اي در بدن ذخيره مي‌گردد؟ چربي	۲۱
دي ۱۴۰۰(خ)	ب. ميزان انرژي توليد شده از يك گرم پروتئين برابر با انرژي توليد شده از يك گرم كربوهيدارت است. درست	۲۱
خرداد ۹۸	ب. رشد، ترميم و حفظ بافت‌هاي عضلاني از عملكردهاي چربي‌ها در بدن مي‌باشد. نادرست	۲۱
خرداد ۱۴۰۱	ب. بدن براي انجام عملكرد مطلوب خود، نيازمند دريافت ۱۱ نوع اسيد آمينه است. نادرست	۲۱
شهريور ۹۹	الف. كدام يك از مواد غذايي زير تمامي اسيدهاي آمينه ضروري را دارد؟	۲۱

	۱. غلات ۲. تخم مرغ ۳. مغزها ۴. خشكبار	

دي ۹۹ (خ)	الف. كدام منبع غذايي، پروتئين كامل نيست؟ ۱. غلات ۲. شير ۳. تخم مرغ ٤. گوشت	۲۱
خرداد ۱٤۰۰	الف. كدام يك از منابع غذايي زير، پروتئين كامل به شمار مي‌رود؟ ۱. حبوبات ۲. غلات ۳. شير ٤. خشكبار	۲۱
دي ۱٤۰۰	الف. كدام گزينه، از موارد زير مي‌تواند تأمين كننده پروتئين كامل باشد؟ ۱. تخم مرغ ۲. غلات ۳. حبوبات ٤. خشكبار	۲۱
شهريور ۱٤۰۱ (خ)	الف. كدام يك از نقش‌هاي چربي‌ها در بدن به شمار نمي‌رود؟ ۱. تامين انرژي ۲. ساخت سلول‌هاي مغزي ۳. مصرف ويتامين E ٤. رشد و ترميم	۲۱
شهريور ۱٤۰۱ (خ)	ب. كدام يك از منابع غذايي زير، پروتئين كامل نيست؟ ۱. حبوبات ۲. تخم مرغ ۳. شير ٤. گوشت	۲۱
خرداد ۹۸ (خ)	ج. كدام ويتامين در بدن ذخيره نمي شود؟ ۱. ويتامين A ۲. ويتامين B ۳. ويتامين D ٤. ويتامين E	۲۱
خرداد ۱٤۰۰	الف. هر گرم پروتئين ..... كيلوكالري انرژي توليد مي‌كند. ٤	۲۱
خرداد ۹۹	پروتئين كامل را تعريف كنيد. پروتئين كامل مشتمل بر تمامي اسيدهاي آمينه ضروري است.	۲۱
خردادماه ۱٤۰۲	الف. پروتئين‌هاي ناقص شامل تعدادي از اسيدهاي آمينه ضروري مي‌باشند. درست	۲۱
خرداد ۹۸	ب. ويتامين (B - A) در بدن ذخيره نمي‌شود.	۲۲
خرداد ۹۹	الف. ويتامين (E / B) معمولاً در كبد ذخيره مي‌شود.	۲۲
دي ۹۹	الف. بدن ما براي مصرف ويتامين (E - C) به چربي نياز دارد.	۲۲
خردادماه ۱٤۰۲ (خ)	ب. بدن براي ذخيره سازي و مصرف ويتامين (A / B) به چربي نياز دارد.	۲۲
شهريور ۱٤۰۰	الف. ويتامين‌هاي محلول در (آب - چربي) معمولاً در كبد ذخيره مي‌شوند.	۲۲
دي ۱٤۰۱ (خ)	ب. (سديم / كلسيم) به ساخت و استحكام استخوان‌هاي بدن كمك مي‌كند.	۲۲
خرداد ۹۹ (خ)	ب. كدام ماده در تركيب هموگلوبين خون نقش اساسي دارد و وظيفه آن حمل اكسيژن به نقاط مختلف بدن است؟ ۱. كلسيم ۲. سديم ۳. آهن ٤. روي	۲۲
خرداد ۱٤۰۱	الف. كداميك از ويتامين‌هاي زير، معمولاً در كبد ذخيره مي‌شوند؟ ۱. ويتامين‌هاي C و E ۲. ويتامين‌هاي گروه B و C ۳. ويتامين هاي E و K ٤. ويتامين‌هاي گروه B و E	۲۲
دي ۱٤۰۱	چند مورد از موارد زير صحيح است؟ الف. آهن همانند كلسيم در تشكيل برخي بافت‌هاي بدن نقش دارد. ب. سديم در حفظ تعادل مايعات بدن نقش دارد. ج. منيزيم در حمل اكسيژن خون مؤثر است. غ د. قند موجود در ميوه و سبزيجات نقش مهمي در عملكرد سيستم عصبي و ماهيچه‌ها بازي مي‌كند. ۱. چهار ۲. سه ۳. دو ٤. يك	۲۲ ۲۲ ۲۲ ۲ ۰
دي ۹۹ شهريور ۱٤۰۱ (خ)	كدام ماده معدني در تركيب هموگلوبين خون نقش اساسي دارد؟ آهن	۲۲
دي ۹۹ (خ)	الف. افرادي كه رژيم غذايي متعادلي ندارند ممكن است با كمبود كدام گروه از ويتامين‌ها مواجه شوند؟ چرا؟ ويتامين‌هاي خانواده B - بدن قادر به ذخيره سازي آنها نيست.	۲۲
خرداد ۱٤۰۰	الف. كدام ماده معدني به حفظ استحكام استخوان‌ها كمك مي‌كند؟ كلسيم	۲۲
خرداد ۹۹ دي ۱٤۰۰	چه عواملي در ميزان آب مصرفي هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) شرايط اقليمي، ميزان فعاليت بدني، وزن و وضعيت سلامتي فرد	۲۲
خرداد ۹۹	ب. پر مصرف‌ترين ماده غذايي كه در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... است. آب	۲۲

خرداد ۱۴۰۱ شهريور ۱۴۰۱ خردادماه ۱۴۰۲(خ)		
شهريور ۹۹	دو مورد از منابع تامين آب بدن را نام ببريد. آب آشاميدني، آبميوه، شير، سوپ، آب موجود در سبزي‌ها و ميوه‌ها	۲۲
خرداد ۱۴۰۰	الف. ميزان آب مصرفي افراد به چه عواملي بستگي دارد؟ دو مورد را بنويسيد. شرايط اقليمي، ميزان فعاليت بدني، وزن و وضعيت سلامت افراد	۲۲
دي ۱۴۰۰(خ)	دو نقش آب در بدن ما را بنويسيد. در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد– ۶۰% حجم بدن را تشكيل مي‌دهد– بخش اصلي خون را تشكيل مي‌دهد– دفع مواد زائد از بدن– تنظيم دماي بدن– كمك به انتقال مواد مغذي مورد نياز تمام سلول‌هاي بدن	۲۲
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	با توجه به كلمه‌هاي داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص كنيد و در برگه پاسخ بنويسيد. (پروتئين ناقص- كربوهيدرات‌ها- چربي- پروتئين كامل- ويتامين D- آهن- ويتامين C- سديم) الف. عاملي براي ذخيره سازي و مصرف ويتامين K است. (.....) چربي ب. از انواع پروتئين موجود در غلات و حبوبات است. ( ) پروتئين ناقص ج. در تركيب هموگلوبين خون نقش بسيار مهمي دارد. (.....) آهن د. در حفظ تعادل مايعات بدن نقش دارد. (.....) سديم	
دي ۱۴۰۱(خ)	از ميان كلمات داده شده، براي هر يك از عبارت‌هاي زير، يك كلمه مناسب انتخاب كرده و در پاسخ نامه خود بنويسيد. (يك مورد اضافه است.) (روي– اصل تناسب– آب– آهن– اصل تعادل) الف. در تركيب هموگلوبين خون نقش اساسي دارد. آهن ب. به تنظيم دماي بدن كمك مي‌كند. آب ج. نوع غذايي كه يك فرد مصرف مي‌كند بايد متناسب با نيازمندي‌هاي غذايي او باشد. اصل تناسب د. كمبود آن در نوجوانان موجب كوتاهي قد مي‌شود. روي	
شهريورماه ۱۴۰۲	جدول زير در رابطه با مواد مغذي است. هر يك از موارد ستون «الف» با يكي از موارد ستون «ب» ارتباط منطقي بيشتري دارد. شماره آنها را پيدا كنيد و در برگه بنويسيد. (يك مورد در ستون «ب» اضافه است.) الف. ۲. حياتي‌ترين نياز غذايي انسان ب. ۵. پيش ساز ويتامين آ ج. ۱. حمل اكسيژن درخون د. ۷. رشد، ترميم و حفظ بافت‌هاي عضلاني ه. ۳. عامل تعيين كننده سطح كلسترول خون و. ۴. كربوهيدرات ذخيرهاي در كبد و ماهيچه‌ها	

"ستون الف"	"ستون ب"
الف. آب	۱. حمل اكسيژن درخون
ب. كاروتنوئيد	۲. حياتي‌ترين نياز غذايي انسان
ج. هموگلوبين	۳. عامل تعيين كننده سطح كلسترول خون
د. پروتئين	۴. كربوهيدرات ذخيرهاي در كبد و ماهيچه‌ها
ه. چربي اشباع	۵. پيش ساز ويتامين آ
و. گليكوژن	۶. پوكي استخوان
	۷. رشد، ترميم و حفظ بافت‌هاي

گروه‌هاي غذايي	
خرداد ۹۹	ب. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذايي قرار دارد. درست ۲۴
دي ۱۴۰۰(خ)	ب. اولين گروه از غذاهاي مورد نياز ما، گروه ..... است. نان و غلات ۲۴

خرداد ۱۴۰۱	ج. طبق هرم مواد غذايي، حجم نان و غلات مصرفي توسط هر فرد، بايد از حجم ميوه‌ها و سبزي‌ها بيشتر باشد. درست	۲۴
شهريورماه ۱۴۰۲	الف. بر اساس هرم غذايي، ميزان مصرف ميوه‌ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بيشتر/كمتر/برابر) است.	۲۴
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	الف. در هرم موادغذايي، جايگاه موادي مانند قند و چربي نسبت به نان و غلات، (بالاتر / پايين تر) است.	۲۴
دي ۱۴۰۱(خ)	ج. در شكل هرم مواد غذايي، هرچه از پايين هرم به سمت بالا حركت كنيم، ميزان مصرف روزانه گروه‌هاي غذايي ..... مي‌شود. كمتر	۲۴
شهريور۹۸	الف. هر چه از پايين هرم غذايي به سمت بالا حركت مي‌كنيم حجم گروه‌هاي غذايي (بيشتر- كمتر) مي‌شود.	۲۴
شهريور ۹۹	الف. افراد بايد از گروه‌هاي غذايي كه در بالاي هرم غذايي قرار مي‌گيرند، (كمتر - بيشتر) مصرف كنند.	۲۴
خرداد ۱۴۰۰	الف. بر اساس هرم غذايي مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) كمتر است.	۲۴
خرداد ۱۴۰۰ شهريور۱۴۰۱ (خ)	الف. قند و چربي در (بالاي - پايين) هرم غذايي قرار مي‌گيرند.	۲۴
شهريور ۱۴۰۰	الف. بر اساس هرم مواد غذايي ،كدام گروه از مواد غذايي زير بيشترين حجم مصرفي روزانه را دارند؟ ۱. غلات ۲. قند ۳. حبوبات ۴. سبزي‌ها	۲۴
دي ۱۴۰۱(خ)	ب. طبق هرم غذايي، كدام يك از گروه‌هاي غذايي زير در انسان، بايد بيشتر از بقيه مصرف شود؟ ۱. شير و لبنيات ۲. گوشت و تخم مرغ ۳. حبوبات و مغزها ۴. نان و غلات	۲۴
دي ۹۷	در هرم غذايي مقابل علامت سوال مربوط به كدام گروه از مواد غذايي مي‌باشد؟ گروه نان و غلات 	۲۴
خرداد ۹۹	ب. در هرم مواد غذايي هرچه از بالا به سمت پايين حركت مي‌كنيم، مقدار مصرف روزانه گروه هاي غذايي چه تغييري مي‌كند؟ بيشتر مي‌شود.	۲۴
دي ۹۹	ب. در هرم مواد غذايي، مقدار مصرف روزانه حبوبات بيشتر است يا غلات؟ غلات	۲۴
دي ۹۹ (خ)	ب. بر اساس هرم غذايي ميزان حجم استفاده روزانه نان بايد بيشتر باشد يا تخم مرغ؟ نان	۲۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	در هرم غذايي مقابل، علامت سوال مربوط به كدام گروه از مواد غذايي است؟ هر دو مورد را بنويسيد. ميوه‌ها - سبزي‌ها 	۲۴
	اصول تغذيه سالم	
خرداد ۹۹ (خ)	ب. تغذيه صحيح به معني دريافت مقدار لازم و كافي از هر يك از ..... است. مواد مغذي	۲۶
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. به مقدار مناسب مواد مغذي براي حفظ سلامت، ..... اطلاق مي‌شود. نيازمندي‌هاي تغذيه‌اي	۲۶
شهريور ۱۴۰۱	ج. براي داشتن تغذيه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذايي به سه اصل .....، تعادل و تناسب توجه مي‌شود. تنوع	۲۶
خرداد ۹۹	الف. اصل (تعادل- تنوع) يعني مصرف مقادير كافي از مواد مغذي مورد نياز براي حفظ سلامت بدن است.	۲۶
خردادماه ۱۴۰۲	ح. از اصول تغذيه سالم، "نيازمندي‌هاي تغذيه‌اي" به اصل (تعادل/تنوع/تناسب) اشاره دارد.	۲۶
دي ۹۸	منظور از اصل تنوع در تغذيه سالم چيست؟ مصرف انواع مختلف مواد غذايي كه در شش گروه اصلي غذايي قرار مي‌گيرند.	۲۶

خرداد ۹۹ دي ۹۹ شهريور ۱۴۰۰	ج. از اصول تغذيه سالم دو مورد را نام ببريد. اصل تعادل-اصل تنوع-اصل تناسب	۲۶

شهريور ۹۹	از اصول تغذيه سالم، "اصل تعادل" را تعريف كنيد. اصل تعادل يعني مصرف مقادير كافي از مواد غذايي موردنياز براي حفظ سلامت بدن	۲۶
خرداد ۱۴۰۰	ب. از اصول تغذيه سالم، اصل تنوع را تعريف كنيد. اصل تنوع يعني مصرف انواع مختلف مواد غذايي كه در شش گروه اصلي غذايي قرار مي‌گيرند.	۲۶
خرداد ۱۴۰۰	ب. نيازمنديهاي تغذيه‌اي به كدام يك از اصول تغذيه سالم مربوط است؟ اصل تناسب	۲۶
دي ۱۴۰۰(خ)	نيازمندي‌هاي تغذيه‌اي چيست؟ به مقدار مناسب مواد غذايي براي حفظ سلامت اطلاق مي‌شود كه با توجه به شرايط جسمي، محيطي و فردي متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و ميزان فعاليت بدني فرد تعيين مي‌شود.	۲۶ و ۲۷
دي ۹۸	ب. نيازمندي‌هاي تغذيه‌اي هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و ميزان ..... فرد تعيين مي‌شود. فعاليت بدني	۲۷
دي ۱۴۰۱(خ)	ب. اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و ميزان فعاليت بدني فرد، تعيين مي‌شود.	۲۷
	عادت‌هاي غذايي	
خرداد ۹۹ شهريور ۱۴۰۰	دو نمونه از آداب صحيح خوردن و آشاميدن كه در فرهنگ اسلامي بر آنها توصيه شده است را بنويسيد. ۱. خوردن غذاي پاك و حلال ۲. شست و شوي دست ها پيش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاري در پايان غذا ۴. به آرامي غذا خوردن و پرهيز از خوردن غذاي داغ ۵. پرهيز از خوردن به هنگام سيري و قبل از احساس گرسنگي ۶. پرهيز از پرخوري (دست كشيدن از صرف غذا قبل از سير شدن) ۷. لقمه كوچك برداشتن ۸. خوب جويدن غذا ۹. پرهيز از خوردن غذا به هنگام عصبانيت و ناراحتي ۱۰. صرف غذا با ديگران ۱۱. پرهيز از سخن گفتن هنگام صرف غذا	۲۸
شهريور ۹۹	ب. حذف برخي وعده ها به ويژه ..... ، از عادت‌هاي غذايي نادرست شايع در نوجوانان است. صبحانه	ف-۲۹
خرداد ۱۴۰۰	ب. يكي از عادت‌هاي غذايي نادرست، حذف برخي وعده‌ها به ويژه ..... است. صبحانه	ف-۲۹
خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱(خ)	ج. دو مورد از عادت‌هاي غذايي نادرست شايع در نوجوانان را بنويسيد. پرخوري در مهماني و مسافرت، حذف برخي وعده ها به ويژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و ساير نوشيدني ها همراه با غذا مصرف زياد غذاهاي چرب و سرخ شده و شورو خيلي شيرين يا ترش، خوردن غذاي ناكافي، خوب نجويدن غذا، نوشيدن آب به ميزان كمتر از نياز در طول روز، نوشيدن چاي بلافاصله بعد از غذا، مصرف زيادي تنقلات شور، چرب و يا شيرين در طول روز مانند هنگام تماشاي تلويزيون و يا در مهماني ها، مصرف غذاهاي پر كالري قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشاي تلويزيون و يا در حين كار، مصرف زياد غذاها و آب ميوه هاي مصنوعي و شيرين، اعتقاد به اينكه خوردن بالاترين تفريح است.	ف-۲۹
	سوء تغذيه ناشي از كمبود ريزمغذي‌ها	
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. براي پيشگيري از ابتلا به بيماري‌هاي ناشي از كمبود ريزمغذي‌ها، چه اقداماتي نياز است؟ (دو مورد) الف. پيروي از الگوي تغذيه سالم نسبت به اصلاح عادت‌هاي غذايي نادرست خود ب. رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن	۳۰

دي ۱۴۰۰	الف. عدم مصرف روي به ميزان مناسب، منجر به كاهش سرعت رشد و كوتاهي قد و تأخير در بلوغ فرد مي‌شود. درست	۳۰
خرداد ۹۹	الف. استفاده بيش از حد برخي از مكمل‌هاي ويتامين مي‌تواند منجر به ..... شود. مسموميت	۳۰
خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۹۸ (خ)	د. كمبود كدام ماده معدني منجر به كوتاهي قد و تاخير در بلوغ كودكان و نوجوانان مي‌گردد؟ ۱. روي ۲. آهن ۳. سديم ۴. يد	۳۰
شهريور ۹۸	الف. كمبود كدام ريزمغذي موجب گواتر مي‌شود؟ ۱. يد ۲. كلسيم ۳. آهن ۴. ويتامين D	۳۰
خرداد ۹۹	هريك از بيماري‌هاي زير بر اثر كمبود كدام ريزمغذي ايجاد مي‌شود؟	۳۰
	الف. گواتر يد ب. پوكي استخوان كلسيم	
دي ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	د. بيماري گواتر ناشي از كمبود كدام ماده معدني است؟ يد	۳۰
خرداد ۱۴۰۰	هريك از موارد زير بر اثر كمبود كدام ريزمغذي ايجاد مي‌شود؟ الف. پوكي استخوان كلسيم ب. كوتاهي قد در كودكان روي	۳۰
شهريور ۱۴۰۰	در اثر كمبود هر يك از ريزمغذي‌هاي زير چه بيماري ايجاد مي‌شود؟ براي هر مورد نام يك بيماري را بنويسيد. الف. يد گواتر ب. آهن كم خوني	۳۰
منابع تامين ريزمغذي‌هاي مورد نياز بدن		
دي ۹۹	ب. به طور كلي ۹۰ درصد ويتامين D مورد نياز بدن از تابش نور مستقيم آفتاب بر پوست ساخته مي‌شود. درست	۳۱
خرداد ۱۴۰۰	ج. غني‌ترين منبع ويتامين .....، روغن كبدي است كه به صورت مكمل دارويي موجود است. D يا (د)	۳۱
خرداد ۹۹	ب. ويتامين .....مورد نياز بدن در اثر تابش نور مستقيم آفتاب بر پوست ساخته مي‌شود. ۱. A ۲. B ۳. C ۴. D	۳۱
دي ۱۴۰۰	ب. ماهي‌هاي چرب مثل آزاد و كپور منابع سرشار از ويتامين .....است كه اين ويتامين محلول در ..... مي‌باشد. ۱. د- آب ۲. د- چربي ۳. آ- چربي ۴. آ- آب	۳۱
خرداد ۱۴۰۱	ب. كداميك از منابع غذايي زير، سرشار از آهن هستند؟ ۱. جگر و پسته ۲. ماهي كليكا و پنير ۳. جگر و پنير ۴. ماهي كليكا و بستني	۳۱
دي ۱۴۰۰ (خ)	الف. غني‌ترين منبع ويتامين "د" ..... است. ۱. جلبك دريايي ۲. جگر ۳. روغن كبد ماهي ۴. اسفناج	۳۱
شهريور ۱۴۰۰	ب. ماهي آب شيرين يد (كمي- زيادي) دارد.	۳۱
شهريور ۹۹	ب. گياهاني كه در سواحل دريا مي‌رويند منابع خوب ..... هستند. ۱. آهن ۲. كلسيم ۳. روي ۴. يد	۳۱
خرداد ۹۹ (خ)	ب. مهم‌ترين منبع طبيعي يد، چه غذاهايي هستند؟ مواد غذايي دريايي	۳۱
دي ۱۴۰۰	باتوجه به فقر يد در آب و خاك ايران و كمبود يد در محصولات غذايي گياهي و جانوري، چه راهكاري براي تأمين يد مورد نياز بدن وجود دارد؟ بايد از نمك يددار تصفيه شده كه داراي مجوز بهداشتي است استفاده شود.	۳۲
دي ۱۴۰۰ (خ)	ب. روي موجود در (غذاهاي حيواني – مواد غذايي گياهي) بهتر جذب مي‌شود.	۳۲
دي ۹۹	ب. جگر منبع غني ويتامين ..... است. آ (A)	۳۲
خرداد ۱۴۰۰	ج. ميوه‌هاي زرد و نارنجي منبع خوب پيش ساز كدام ويتامين هستند؟ ويتامين آ	۳۲
خرداد ۱۴۰۰	ب. روي موجود در مواد غذايي حيواني نسبت به روي مواد غذايي گياهي بهتر جذب مي‌شود. درست	۳۲

خرداد ۹۹	ب. روي موجود در كدام ماده غذايي بهتر جذب مي‌شود؟ ۱. فندق ۲. غلات سبوس دار ۳. سبزي‌هاي سبز تيره ۴. قلوه	۳۲
خردادماه ۱۴۰۲	الف. در كشور ما براي تأمين يد مورد نياز بدن بايد از نمك يددار تصفيه شده استفاده كرد. در كشور ما چون آب و خاک از نظر يد فقيرند. يا محصولات غذايي يد كافي ندارند.	۳۲
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. عنصر روي موجود در سبزيجات نسبت به روي موجود در گوشت، بهتر جذب مي‌شود. نادرست	۳۲
شهريور ۱۴۰۱	جدول زير در رابطه با مواد مغذي است. هريك از موارد ستون «الف» با يكي از موارد ستون «ب» ارتباط منطقي بيشتري دارد. آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. الف. ويتامين A — ۱. صدف ب. يد — ۲. كلسيم ج. كنجد — ۳. ميوه‌هاي نارنجي الف. ۳. ميوه‌هاي نارنجي ب. ۱. صدف ج. ۲. كلسيم	۳۱و۳۲
خردادماه ۱۴۰۲	الف. در كشور ما براي تأمين يد مورد نياز بدن بايد از نمك يددار تصفيه شده استفاده كرد. در كشور ما چون آب و خاک از نظر يد فقيرند. يا محصولات غذايي يد كافي ندارند.	۳۲
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. عنصر روي موجود در سبزيجات نسبت به روي موجود در گوشت، بهتر جذب مي‌شود. نادرست	۳۲

سلامت و بهداشت

درس ۴

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

کنترل وزن و تناسب اندام

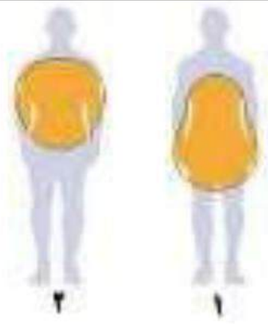
- چاقی
  - انواع الگوهای چاقی
    - الگوی سیب: چربی اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده و در مردان شایع تر است.
    - الگوی گلابی: چربی اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده و در زنان شایع تر است.
  - عوامل چاقی
    - عامل ژنتیک: بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق
    - عامل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد
    - عامل روانی: علاوه بر اختلالات روانی مثل افسردگی، عوامل روانی مانند اضطراب، خشم و... بیش از حد غذا بخورند.
    - بیماری های جسمی: برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ
    - داروها: برخی داروها مثل کورتون
  - عوارض چاقی
    - مشکلات سیستم عصبی
    - مشکلات روانی
    - مشکلات قلبی-عروقی
    - مشکلات تنفسی
    - مشکلات گوارشی
    - مشکلات کلیوی
    - مشکلات غددی
    - مشکلات عضلانی-استخوانی
- چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟
  - محدوده ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.
  - روش های محاسبه وزن
    - شاخص توده بدنی(BMI)= مجذور قد بر حسب متر/وزن بر حسب کیلوگرم
  - چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟
    - انواع روش های نامناسب کاهش وزن
      - ۱. دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدودکننده و ۲. درمان دارویی و ۳. جراحی
    - عوارض جانبی کاهش وزن
      - ۱. ریزش مو و ۲. چین و چروک و شل شدن پوست و ۳. ضعف اعصاب و ۴. افت فشارخون و ۵. پوسیدگی دندان ها و ۶. بروز سنگ کیسه صفرا و ۷. افسردگی و...
  - اصول کاهش وزن و تنظیم آن
    - اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
    - اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

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

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	مقدمه	
دي ۱۴۰۱	ب. چاقي با الگوي سيب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بيشتر افزايش مي‌دهد. درست	۳۴
خرداد ۹۹	ج. چاقي با الگوي ..... در بين زنان شايع‌تر است. گلابي	۳۴
شهريور ۹۹ دي ۹۹	ب. چاقي با الگوي (سيب– گلابي) خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي را بيشتر افزايش مي‌دهد.	۳۴
دي ۹۹ (خ)	ب. الگوي چاقي گلابي در بين (زنان– مردان) شايع‌تر است.	۳۴
خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰	ب. چاقي با الگوي سيب در بين (زنان– مردان) شايع‌تر است.	۳۴
شهريور ۱۴۰۰	الف. الگوي چاقي سيب در زنان شايع تر است يا در مردان؟ مردان	۳۴
خردادماه ۱۴۰۲	ب. احتمال ايجاد "وضعيت آنژين صدري" در الگوي چاقي ..... افزايش مي‌يابد. سيب	۳۴و۵۱
شهريورماه ۱۴۰۲	ب. كم كاري تيروئيد مربوط به (عامل ژنتيك/ بيماري‌هاي جسمي/ عامل رواني) مي‌باشد كه از عوامل چاقي محسوب مي‌شود.	۳۴
خردادماه ۱۴۰۲	ب. هر نوع تجمع غيرطبيعي و بيش از اندازهي تودهي چربي در بدن، چاقي محسوب مي‌شود. نادرست	۳۴
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ج. كم‌كاري تيروئيد همانند اختلال در عملكرد غدد فوق كليه، سبب بروز چاقي مي‌شود. درست	۳۴
دي ۱۴۰۰ (خ)	ج. كدام يك از انواع الگوهاي چاقي بهتر است هر چه سريع تر براي كاهش وزن خود اقدام كند؟ الگوي سيب	۳۷
شهريور ۱۴۰۱	الف. كدام الگوي چاقي خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي- عروقي را بيشتر افزايش مي‌دهد؟ الگوي سيب	۳۴
خرداد ۹۸	كدام يك از الگوهاي چاقي در شكل زير، خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي را بيشتر افزايش مي‌دهد؟ ب. الگوي سيب	۳۴
خرداد ۹۹	در شكل مقابل، افراد با كدام يك از الگوهاي چاقي (الف يا ب)، بهتر است هر چه سريع‌تر براي كاهش وزن خود اقدام كنند؟ شكل ب	۳۴و۳۷

خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. يك تفاوت الگوي چاقي سيب و گلابي را بنويسيد. در «الگوي چاقي سيب»، چربي‌هاي اضافي، بيشتر در ناحيه شكم متمركز شده و در بين مردان شايع‌تر است. خطر ابتلا به بيماري هاي قلبي – عروقي بيشتر است. در «الگوي چاقي گلابي» چربي هاي اضافي بيشتر در ناحيه باسن و ران‌ها متمركز شده و در بين زنان شايع‌تر است.	۳۴
دي ۱۴۰۱ (خ)	الف. با توجه به شكل روبرو، الگوي چاقي هر يك را تعيين كنيد. ب. كدام الگو در زنان شايع‌تر است؟ ج. كدام الگو خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي را افزايش مي‌دهد؟  الف. شماره ۱ : گلابي – شماره ۲ : سيب ب. الگوي گلابي (شماره ۱) ج. الگوي سيب (شماره ۲)	۳۴
	عوامل چاقي	
خرداد ۹۹ (خ)	ج. اختلالات رواني مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقي مي‌كند. افسردگي	۳۴
دي ۹۹ (خ)	الف. برخي داروها مثل ..... موجب چاقي مي‌شوند. كورتون	۳۴
دي ۱۴۰۰	ب. داروي ..... يكي از عوامل ايجاد كننده چاقي مي‌باشد. كورتون	۳۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. برخي بيماري‌ها مانند ..... و كوشينگ موجب بروز چاقي مي‌شوند. كم كاري تيروئيد	۳۴
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقي را نام ببريد. عامل ژنتيك، عامل محيطي، عامل رواني، بيماري‌هاي جسمي و داروها	۳۴
خرداد ۱۴۰۱	الف. دارويي را نام ببريد كه موجب چاقي مي‌شود. كورتون	۳۴
شهريور ۱۴۰۱	الف. كوشينگ را تعريف كنيد: اختلال عملكرد غدد فوق كليوي	۳۴
دي ۹۸	الف. نام يك بيماري كه موجب بروز چاقي مي شود را بنويسيد. برخي بيماري‌ها نظير كم كاري تيروئيد و كوشينگ (اختلال عملكرد غدد فوق كليوي) موجب بروز چاقي مي‌شوند.	۳۴
دي ۱۴۰۰ (خ)	ب. كدام يك از موارد زير نمي‌تواند موجب بروز چاقي شود؟ ۱. كوشينگ ۲. پركاري تيروئيد ۳. كورتون ۴. افسردگي	۳۴و۳۵
دي ۱۴۰۰	ب. مشكلات غددي مي‌تواند يكي از عوارض چاقي باشد. درست	۳۵
خرداد ۹۸	الف. كدام مورد از عوامل چاقي محسوب نمي‌گردد؟ ۱. فعاليت بدني زياد ۲. عامل ژنتيك ۳. بيماري‌هاي جسمي ۴. داروها	۳۵
دي ۹۸	ج. التهاب كبد مربوط به كدام يك از عوارض چاقي است؟ ۱. مشكلات عضلاني– استخواني ۲. مشكلات گوارشي ۳. مشكلات غددي ۴. سيستم عصبي	۳۵
خرداد ۹۹ (خ)	ج. كدام گزينه از عوارض چاقي نيست؟ ۱. مشكلات كليوي ۲. ديابت نوع ۲ ۳. التهاب كبد ۴. كم كاري تيروئيد	۳۵
خردادماه ۱۴۰۲	ب. عدم تحمل فعاليت بدني از مشكلات (قلبي - عروقي/ عضلاني - استخواني/ تنفسي) عوارض چاقي است.	۳۵
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	الف. كدام‌يك از مشكلات عوارض چاقي با ساير‌ين متفاوت است؟ ۱. التهاب مزمن ۲. ديابت نوع ۲ ۳. تخمدان پلي كيستيك ۴. بلوغ زودرس	۳۵
شهريورماه ۱۴۰۲	د. بلوغ زودرس و پرخوري عصبي به ترتيب مربوط به كدام يك از عوارض چاقي مي‌باشد؟ ۱. مشكلات غددي- مشكلات گوارشي ۲. مشكلات گوارشي– مشكلات رواني ۳. مشكلات سيستم عصبي- مشكلات گوارشي ۴. مشكلات غددي– مشكلات رواني	۳۵
خرداد ۹۹	ج. "التهاب مزمن" مربوط به كدام يك از مشكلات ناشي از چاقي است؟	۳۵

	۱. قلبي- عروقي ۲. سيستم عصبي ۳. غددي ٤. رواني	
دي ۹۹ (خ)	ب. كدام يك از عوارض چاقي زير مربوط به مشكلات غددي است؟ ۱. اختلالات انعقاد خون ۲. ديابت نوع ۲ ۳. وقفه تنفسي در خواب ٤. تومور مغزي	۳۵
خرداد ۹۹	الف. دو مورد از عوارض چاقي را بنويسيد. ۱. مشكلات سيستم عصبي: تومور مغزي ۲. مشكلات قلبي عروقي: اختلالات چربي خون، افزايش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳. مشكلات غددي: ديابت نوع ۲ ، بلوغ زودرس، تخمدان پلي كيستيك در دختران، كم كاري غدد جنسي در پسران ٤. مشكلات رواني :كاهش اعتماد به نفس، افسردگي، پرخوري عصبي ۵. مشكلات تنفسي: وقفه تنفسي در خواب، آسم، عدم تحمل فعاليت بدني ٦. مشكلات گوارشي: سنگ صفرا، التهاب كبد ۷. مشكلات كليوي ۸. مشكلات عضلاني- استخواني: تضعيف استخوان ران، صافي كف پا، افزايش خطر شكستگي	۳۵
شهريور ۹۹ شهريور ۱٤۰۱(خ)	ب. از مشكلات رواني ناشي از چاقي دو مورد را بنويسيد. كاهش اعتماد به نفس، افسردگي، پرخوري عصبي	۳۵
دي ۹۹	الف. پرخوري عصبي مربوط به كدام يك از عوارض (مشكلات) چاقي است؟ مشكلات رواني	۳۵
خرداد ۱٤۰۰	هر يك از موارد زير مربوط به كدام عامل چاقي است؟ الف. افسردگي عامل رواني ب. كم كاري تيروئيد بيماري‌هاي جسمي	۳۵
شهريور ۱٤۰۱	ب. دو مورد از عوارض چاقي در دستگاه تنفسي را بنويسيد. وقفه تنفسي در خواب، آسم و عدم تحمل فعاليت بدني	۳۵
	چطور وزن خود را مديريت كنيم؟	
دي ۱٤۰۰(خ)	ج. وزن مطلوب، محدوده‌هاي از مقدار وزن است كه مرگ و مير كمتري در آن رخ مي‌دهد. درست	۳۵
دي ۹۹ (خ)	وزن مطلوب براي هر فرد به چه عواملي بستگي دارد؟ دو مورد را بنويسيد. سن- قد- جنس	۳۵
شهريور ۱٤۰۰	ب. وزن مطلوب براي هر فرد به چه عواملي بستگي دارد؟ (دو مورد) وزن مطلوب براي هر فرد بسته به سن، قد و جنس وي متفاوت است.	۳۵
خرداد ۹۹	ب. روشي كه مبناي تصميم گيري پزشكان براي محاسبه و تعيين وزن متناسب افراد است را نام ببريد. تعيين شاخص توده بدني	۳٦
دي ۹۹ (خ)	ج. افرادي با شاخص توده بدني ۲۹,۹-۲۵ در وضعيت (معمولي- اضافه وزن) طبقه بندي مي‌شوند.	۳٦
دي ۱٤۰۰(خ)	ج. اگر نمايه توده بدني فرد كمتر از ۱۸,۵ باشد وضعيت فرد (لاغر- معمولي) است.	۳٦
شهريور ۱٤۰۰(خ)	ب. در فرمول تعيين شاخص توده بدني (BMI)، مجذور قد بر حسب (متر – سانتي متر) به كار مي‌رود.	۳٦
شهريور ۹۸ (خ)	ج. شاخص توده بدني شخصي ۲۷ است. كدام گزينه وضعيت بدن اين فرد را نشان مي‌دهد؟ ۱. لاغر ۲. معمولي ۳. اضافه وزن ٤. چاقي	۳٦
دي ۱٤۰۱	ب. در طبقه بندي نماي توده بدني، افرادي با BMIي محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ٤۰) به ترتيب در چه وضعيتي قرار دارند؟ اضافه وزن- چاقي درجه دو	۳٦
دي ۹۸ خرداد ۱٤۰۰ خرداد ۱٤۰۱	ب. طبقه بندي نمايه توده بدني بر اساس فرمول شاخص توده بدني براي كدام گروه از افراد كاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببريد. افراد داراي استخوان بندي درشت، ورزشكار، زنان باردار و شيرده يا افراد خيلي بلند يا خيلي كوتاه	۳٦
خردادماه ۱٤۰۲(خ)	ج. در شرايط عادي، BMI بين «۲۹,۹-۲۵» بيانگر وضعيت (معمولي/ اضافه وزن) در فرد است.	۳٦

شهريورماه ۱۴۰۲	الف. بر اساس جدول شاخص توده بدني، اگر فردي داراي BMI=۳۳ باشد، درجه چاقي فرد را مشخص كنيد. چاقي درجة ۱	۳۶
	چگونه وزن خود را كاهش دهيم؟	
دي ۱۴۰۰	الف. به چه افرادي توصيه مي‌شود، هرچه سريعتر براي كاهش وزن خود اقدام نمايند؟ افرادي كه داراي ميزان چربي خون بالا بوده و يا الگوي چاقي به شكل سيب دارند.	۳۷
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. عادت‌هاي غذايي، يكي از مهم‌ترين عوامل موثر در شكل‌گيري ..... افراد است. الگوي غذايي	۳۷
شهريور ۱۴۰۱ دي ۱۴۰۱	ج. يك روش نامناسب براي كاهش وزن را نام ببريد. دوره‌هاي مكرر رژيم غذايي سخت و محدودكننده، درمان دارويي، جراحي	۳۸
شهريور ۹۸ (خ)	د. كدام گزينه از عوارض جانبي كاهش سريع وزن نيست؟ ۱. ريزش موها ۲. زخم معده ۳. سرحالي و شادابي ۴. ضعف اعصاب	۳۸
دي ۱۴۰۰	كدام گزينه از عوارض جانبي كاهش سريع وزن نيست؟ ۱. ريزش موها ۲. افت فشار خون ۳. چين و چروك و شل شدن پوست صورت ۴. اختلالات انعقاد خون	۳۸
دي ۹۸ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۹ شهريور ۱۴۰۰	دو مورد از عوارض جانبي كاهش سريع وزن را بنويسيد. ريزش موها، چين و چروك و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بي حالي، پوسيدگي دندانها، بروز سنگ كيسه صفرا، ورم و زخم معده، يبوست و حتي افسردگي	۳۸
دي ۱۴۰۰ (خ)	ج. يكي از عوارض جانبي كاهش وزن سريع، .....است. ريزش موها، چين و چروك و شل شدن پوست صورت و...	۳۸
دي ۱۴۰۱	ج. از عوارض جانبي (كاهش / افزايش) سريع وزن بدن مي‌توان به بروز سنگ كيسه صفرا اشاره كرد.	۳۸
خردادماه ۱۴۰۲	ج. از عوارض جانبي كاهش سريع وزن، ايجاد يكي از شايع‌ترين بيماري‌هاي تهديدكنندهي تمام گروههاي سني و جنسي مي‌باشد. درست	۳۸
	اصول كاهش وزن و تنظيم آن	
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ج. بر اساس قانون تعادل انرژي، تنظيم وزن و برخورداري از وزن مطلوب به دو عامل تغذيه و ..... بستگي دارد. فعاليت بدني	۳۸
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	بر اساس قانون تعادل انرژي، تنظيم وزن و برخورداري از وزن مطلوب به چه عواملي بستگي دارد؟ تغذيه و فعاليت بدني	۳۸
خرداد ۱۴۰۰	ب. براساس قانون تعادل انرژي، تنظيم وزن و برخورداري از وزن مطلوب به جز تغذيه به چه عاملي بستگي دارد؟ فعاليت بدني	۳۸
دي ۹۷	هر كدام از توضيحات زير مربوط به چه مطلبي مي‌باشند؟ الف. بر اساس اين قانون، چنانچه كالري دريافتي از مواد غذايي بيش از ميزان كالري مصرفي باشد، وزن افزايش مي‌يابد. قانون تعادل انرژي	۳۸
دي ۹۹	ب. بر اساس قانون تعادل انرژي، چنانچه كالري دريافتي از مواد غذايي بيش از ميزان كالري مصرفي باشد، وزن چه تغييري مي‌كند؟ وزن افزايش مي يابد.	۳۹
شهريورماه ۱۴۰۲	بر اساس قانون تعادل انرژي، در صورتي كه شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پايين‌تري قرار گيرد، وزن فرد چه تغييري مي‌كند؟  وزن افزايش مي‌يابد.	۳۹

دي ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰ (خ)	ب. طبق اصول كاهش وزن، در چه صورتي وزن بدون تغيير و ثابت مي‌ماند؟ چنانچه كالري دريافتي از مواد غذايي برابر با ميزان كالري مصرفي باشد. وزن بدون تغيير و ثابت مي‌ماند.	۳۹
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۰	ب. حداكثر كاهش وزن مجاز در طول يك (هفته– ماه) ۲ تا ۳ كيلوگرم است.	۳۹

شهريور ۹۹ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ج. چرا افراد چاق و داراي اضافه وزن بايد اصل "افراط نكردن در كاهش وزن" را رعايت كنند؟ زيرا كاهش وزن با سرعت بيشتر از حد مجاز، ممكن است پايدار نباشد و فرد با كمبود تغذيه‌اي و عوارض ناشي از آن مواجه گردد.	۳۹
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. چگونه مي‌توان پس از كاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟ با پيروي از يك رژيم غذايي متعادل و مناسب و انجام فعاليت بدني	۳۹
خرداد ۱۴۰۰	ج. برخورداري از وزن مطلوب علاوه بر ارتقاي سلامت جسمي به سلامت ..... نيز كمك مي‌كند. روان	۳۹-ش

سلامت و بهداشت

درس ۵

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- بهداشت و ایمنی مواد غذایی
  - بهداشت مواد غذایی
    - رعایت اصول و موازین بهداشتی
    - رعایت اصول و موازین بهداشتی
      - ۱. تهیه و تولید
      - ۲. حمل و نقل
      - ۳. نگهداری
      - ۴. فروش و مصرف مواد غذایی
    - به منظور کاهش آلودگی های...
      - فیزیکی
      - شیمیایی
      - بیولوژیکی
  - مواد مغذی
  - اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی
    - رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا
      - 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 خراش ها و زخم های دست ها و انگشتان
      - ۵. شست و شوی صحیح کارها قبل از کار
      - ۶. کوتاه نگه داشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی
    - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف
      - ۱. پایش و مراقبت مواد غذایی در کلیه مراحل تولید
      - ۲. حمل و نقل
      - ۳. وسایل حمل و نقل
      - ۴. نگه داری
      - ۵. دستگاه های سرمازا
      - ۶. ظروف نگه داری و طبخ(پختن کامل غذا و نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد)
      - ۷. عرضه و فروش
      - ۸. آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف
    - رعایت بهداشت محیط
      - ۱. تهیه آب سالم و کافی
      - ۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی
      - ۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری
      - ۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا
  - فساد موادغذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟
  - بیماری های ناشی از غذا
  - توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن وبهداشتی
    - حفظ وزن خود در حد متعادل و کم کردن مصرف چربی و روغن D
    - مصرف نمک کمتر و استفاده از نمک یددار
    - نوشیدن آب سالم و پاکیزه به میزان کافی در طول روز

فساد مواد غذایی و عوامل ایجاد کننده آن

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

عوامل ایجاد فساد

- عوامل شیمیایی
  - افزودنی ها
  - مواد شیمیایی داخل مواد غذایی
  - مواد موجود در محیط
- عوامل بیولوژیکی
  - مانند میکروب ها و انگل ها و جوندگان و حشرات
  - مثلا سوسک های خانگی از حشرات موذی هستند که به وسیله کرک ها، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند.
  - بهترین شیوه مبارزه با مگس و سوسک و امثال آنها
    - نظافت مداوم محیط
    - نصب در و پنجره های توری
    - سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب
    - دفع به موقع زباله ها
- عوامل فیزیکی
  - مانند نور، حرارت، رطوبت، زمان و...
  - مثلا اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوعی ماده غذایی مناسب نباشد بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می شود.
- عوامل مکانیکی
  - ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری
  - مثلا در میوه های ضربه دیده با گذشت زمان از محل نقاط آسیب دیده کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند.
  - در هنگام خرید میوه باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که له شده، لکه دار و صدمه خورده نباشد؛ سپس آنها را در محل خنک و نسبتا تاریک نگهداری کرد.

بیماری های ناشی از غذا

تعریف: بیماری هایی که در اثر مصرف غذای آلوده ایجاد می شوند.

- علل
  - ۱. پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط
  - ۲. عدم دسترسی به آب سالم
  - ۳. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی
  - ۴. نبودن نظارت
- عوارض
  - اسهال و استفراغ
- انواع
  - مسمومیت غذایی
    - مسمومیت غذایی
  - عفونت های غذایی
    - به علت آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها و فلزات سنگین و حشره کش ها بروز می کند.
  - بیماری های غذایی
    - ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار مانند: کرم کدو در گوشت گاو

درس پنجم : بهداشت و ايمني مواد غذايي (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	تعريف بهداشت مواد غذايي	
دي ۱۴۰۱ (خ)	ج. بيشترين آلودگي در مواد غذايي بر اثر بي‌احتياطي در مراحل (فرآوري / مصرف) ايجاد مي‌شود.	۴۱
	اصول بهداشتي در جلوگيري از آلودگي و فساد مواد غذايي	
خرداد ۹۹	از نكات بهداشت فردي كه افراد موثر در فرآيند توليد غذا بايد رعايت كنند دو مورد را بنويسيد. ۱. پوشيدن لباس تميز و پوشاندن موي سر ۲. نداشتن زيور آلات ۳. پوشاندن بيني و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴. گذاشتن پوشش بهداشتي بر روي خراش ها و زخم‌هاي دست و انگشتان ۵. شست شوي صحيح دست‌ها قبل از كار ۶. كوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امكان استفاده از دستكش بهداشتي	۴۱
شهريورماه ۱۴۰۲	الف. دفع صحيح زباله و مواد دفعي از اصول رعايت بهداشت ..... مي‌باشد كه در جلوگيري از آلودگي و فساد مواد غذايي مؤثر است. محيط	۴۲
شهريور ۹۸ (خ)	ب. از جمله نكات بهداشت فردي افراد موثر در فرآيند توليد غذا، نداشتن زيور آلات است. درست	۴۱
دي ۹۷	ب. براي افراد شاغل در مكان‌هاي تهيه، توليد و توزيع غذا، داشتن ..... و رعايت بهداشت از اهميت زيادي برخوردار است. كارت بهداشت	۴۱
خرداد ۹۹ (خ)	د. شست و شوي صحيح دست‌ها قبل از كار مربوط به كدام اصول بهداشتي است؟ ۱. رعايت بهداشت محيط ۲. رعايت بهداشت مواد غذايي از تهيه تا مصرف ۳. رعايت بهداشت فردي ۴. رعايت بهداشت در مرحله طبخ	۴۱
شهريور ۱۴۰۱	الف. كدام يك از موارد زير مربوط به رعايت بهداشت فردي در فرايند توليد غذا نيست؟ ۱. گذاشتن پوشش بر روي زخم دست ۲. نداشتن زيورآلات ۳. پيشگيري از ورود گرد و غبار در غذا ۴. پوشاندن موي سر	۴۱
دي ۱۴۰۱ (خ)	ج. كدام يك از نكات رعايت بهداشت مواد غذايي از تهيه تا مصرف است؟ ۱. دفع صحيح زباله و مواد دفعي ۲. نگهداري غذا به صورت داغ يا سرد ۳. شست‌وشوي صحيح دست ها قبل از كار ۴. تهيه آب سالم و كافي	۴۲
خرداد ۱۴۰۱	در مرحله طبخ و نگهداري غذا، چه زماني پخت غذا كامل است؟ زماني پخت غذا كامل است كه تمام قسمت‌هاي آن حداقل ۷۰ درجه سانتي گراد حرارت ديده باشد.	۴۲
خرداد ۹۹	د. زماني پخت غذا كامل است كه تمام قسمت‌هاي آن حداقل ..... درجه سانتي گراد حرارت ديده باشد. ۷۰	۴۲
شهريور ۱۴۰۱	ب. زماني پخت غذا كامل است كه تمام قسمت‌هاي آن حداقل (۶۰ - ۷۰) درجه سانتي گراد حرارت ديده باشد.	۴۲
خردادماه ۱۴۰۲	د. منظور از نگهداري غذا به صورت كاملًا سرد، نگهداري آن در دماي زير (۴/ صفر/ ۱۰) درجه سانتي-گراد مي‌باشد.	۴۲
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	با توجه به بهداشت و ايمني مواد غذايي به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. دو مورد از اصول رعايت بهداشت محيط در محل تهيه، توزيع و نگهداري مواد غذايي را بنويسيد. تهيه آب سالم و كافي- دفع صحيح زباله و مواد دفعي- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بيماري = پيشگيري از ورود گرد و غبار و مواد خارجي در غذا	۴۲
	فساد مواد غذايي چيست و عوامل ايجاد آن كداماند؟	

خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. استفاده غير مجاز از سموم دفع آفات نباتي در هنگام كشاورزي از عوامل شيميايي فساد در مواد غذايي است. درست	۴۳
خرداد ۹۹	ب. زماني كه يك ماده غذايي از نظر رنگ .....، طعم و مزه دچار تغييراتي شود و ارزش غذايي آن از بين برود يا كاهش يابد، مي‌گوييم ماده غذايي دچار فساد شده است. بو	۴۳
دي ۹۹ (خ)	ج. كدام يك از عوامل زير جزء عوامل بيولوژيكي ايجاد فساد در مواد غذايي مي‌باشد؟ ۱. جوندگان ۲. افزودني‌ها ۳. رطوبت ۴. ضربه ديدن	۴۳
خرداد ۹۹ (خ)	چه زماني مي‌گوييم ماده غذايي دچار فساد شده است؟ ۲ ويژگي كافي است. زماني كه يك ماده غذايي از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغييراتي شود و ارزش غذايي آن از بين برود يا كاهش يابد.	۴۳
دي ۹۹	ب. از عواملي كه سبب ايجاد فساد در مواد غذايي مي‌شوند، دو مورد را نام ببريد. عوامل شيميايي– عوامل بيولوژيكي– عوامل فيزيكي– عوامل مكانيكي	۴۳
شهريور ۱۴۰۱ (خ)	هر يك از موارد زير مربوط به كدام يك از عوامل ايجاد فساد در مواد غذايي است؟ الف. افزودني‌هاي مواد غذايي شيميايي ب. رطوبت فيزيكي	۴۳ و ۴۴
دي ۱۴۰۱	هر يك از موارد زير اشاره به كدام عامل ايجاد فساد مواد غذايي دارد؟ الف. استفاده غير مجاز از حشره‌كش‌ها در هنگام كاشت شيميايي ب. سرپوشيده نگه داشتن مجاري فاضلاب بيولوژيكي ج. نگهداري مواد غذايي فاسد شدني در يخچال فيزيكي	۴۳ و ۴۴
شهريور ۹۸ (خ)	الف. نور و زمان از عوامل (مكانيكي– فيزيكي) هستند كه سبب ايجاد فساد در مواد غذايي مي‌شوند.	۴۴
خرداد ۹۹	ب. رطوبت از جمله عوامل (مكانيكي/ فيزيكي) است كه باعث ايجاد فساد در مواد غذايي مي‌شود.	۴۴
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. حرارت، مربوط به كدام يك از عوامل فساد مواد غذايي است؟ عوامل فيزيكي	۴۴
خرداد ماه ۱۴۰۲	الف. نگهداري مواد غذايي فاسد شدني در يخچال، براي مقابله با كدام عامل ايجاد فساد در مواد غذايي مي‌باشد؟ ۱. مكانيكي ۲. فيزيكي ۳. شيميايي ۴. بيولوژيك	۴۴
شهريور ماه ۱۴۰۲	ب. گسترش استفاده از غذاهاي خياباني، يكي از علل بيماري‌هاي ..... مي‌باشد. غذا زاد	۴۵
خرداد ماه ۱۴۰۲	ب. ميوه‌هاي ضربه ديده با گذشت زمان فاسد مي‌شوند. نفوذ كپك‌ها و باكتري‌ها از محل نقاط آسيب ديده به درون ميوه	۴۵
خرداد ۹۹	ب. ضربه ديدن ميوه‌ها در حين برداشت از عوامل (مكانيكي– فيزيكي) است كه باعث فساد آنها مي‌شود.	۴۵
دي ۹۷	الف. ضربه ديدن در حين برداشت، انتقال نگهداري مواد غذايي از عوامل ..... فساد مواد غذايي است. ۱. مكانيكي ۲. فيزيكي ۳. شيميايي ۴. بيولوژيكي	۴۵
شهريور ۱۴۰۱	ج. از عوامل مكانيكي ايجاد فساد مواد غذايي، مي‌توان به تخريب بافت ماده غذايي اشاره كرد. نادرست	۴۵
دي ۹۸	جدول زير در رابطه با عوامل ايجاد فساد مواد غذايي است هر يك از موارد ستون "الف" با يكي از موارد ستون "ب" ارتباط منطقي دارد. آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. "ستون الف": الف. شيميايي ۴؛ ب. بيولوژيكي ۱؛ ج. مكانيكي ۲؛ د. فيزيكي ۳ "ستون ب": ۱. ترشحات دهان سوسك هاي خانگي؛ ۲. ضربه ديدن ميوه ها در هنگام برداشت؛ ۳. نامناسب بودن درجه حرارت محيط؛ ۴. استفاده از حشره كش ها در هنگام كاشت	۴۳ تا ۴۵
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱	الف. ميوه‌هاي ضربه ديده با گذشت زمان، فاسد مي‌شوند. از محل نقاط آسيب ديده، كپك ها و باكترها به درون ميوه نفوذ كرده و باعث فساد آنها مي‌شوند.	۴۵

	بيماري‌هاي ناشي از غذا	
دي ۱۴۰۱	د. يكي از بيماري‌هاي شايع غذازاد، ..... است. مسموميت غذايي	۴۵-ف
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	يك مورد از علل بيماري‌هاي غذازاد (بيماري‌هاي ناشي از غذا) را بنويسيد. پايين بودن سطح بهداشت فردي يا بهداشت محيط، عدم دسترسي به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهاي خياباني و نبودن نظارت	۴۵
شهريور۹۸ شهريور ۹۹	الف. بيماري‌هاي غذازاد بيماري هاي غذازاد يا بيماري هاي ناشي از مصرف غذاهاي آلوده و غير بهداشتي (بيماريهاي غذازاد يا بيماريهاي ناشي از غذا، بيماري‌هايي هستند كه به عللي از جمله پايين بودن سطح بهداشت فردي يا بهداشت محيط، عدم دسترسي به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهاي خياباني و نبودن نظارت و... ايجاد مي‌شوند.)	۴۵
خرداد ۹۹	دو مورد از دلايل بروز عفونت‌هاي غذايي را نام ببريد. آلودگي مواد غذايي به انواع مواد شيميايي، سموم قارچي، آفت‌كش‌ها، فلزات سنگين و حشره‌كش‌ها	۴۶
دي ۹۹ (خ)	مسموميت‌هاي غذايي به علت آلودگي مواد غذايي به چه عواملي ايجاد مي‌شوند؟ دو مورد را بنويسيد. مسموميت‌هاي غذايي كه به علت آلودگي مواد غذايي به باكتريها، ويروسها و ساير عوامل بيماريزا در اثر عدم رعايت اصول بهداشتي و مصرف غذاهاي ناسالم ايجاد مي‌شود.	۴۶
شهريورماه ۱۴۰۲	ج. عفونت‌هاي غذايي به علت آلودگي مواد غذايي به (ويروس/ آفت كش/ كرم كدو) ايجاد مي‌شود.	۴۶
خردادماه ۱۴۰۲	ج. وجود كرم كدو در گوشت گاو، باعث (بيماري/ مسموميت/ عفونت) غذايي مي‌شود.	۴۶
	توصيه‌هاي خودمراقبتي براي داشتن تغذيه سالم، ايمن و بهداشتي	
خرداد ۱۴۰۱	د. براي داشتن تغذيه سالم، بايد دريافت فيبر غذايي روزانه را كاهش داد. نادرست	۴۶

سلامت و بهداشت

درس ۶

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- بیماری های غیر واگیردار
  - بیماری
    - طیف سلامتی-بیماری
      - کاملا سالم
      - ظاهرا سالم
      - با بیماری اندک
      - با بیماری متوسط
      - با بیماری شدید
      - با بیماری خیلی شدید
      - در آستانه مرگ
    - دسته بندی کلی بیماری ها
      - طیف سلامتی-بیماری
        - واگیر
        - غیرواگیر: مجموعه ای از بیماری ها که اساسا عامل مشخصی ندارد و به جای یک عامل خطر چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند: عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری
    - علل افزایش بیماری های غیرواگیردار
      - توسعه اقتصادی-صنعتی
      - ماشینی شدن زندگی
      - تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی
  - بیماری های قلبی-عروقی
    - بیماری عروق کرونر
    - بیماری سکته قلبی و مغزی
      - تشکیل پلاک
      - تشکیل لخته خون اطراف پلاک
    - بیماری سکته قلبی و مغزی
    - عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
      - عواملی که خطر ابتلا به بیماری را افزایش میدهد.
        - کهولت سن
        - سابقه خانوادگی بیمار
      - عواملی که قابل درمان و کنترل هستند.
        - فشار خون بالا
        - اختلالات چربی خون
        - اضافه وزن و چاقی
        - عدم تحرک
        - بیماری دیابت
        - استعمال دخانیات
  - سرطان
  - دیابت

- دیابت
  - انواع
    - نوع یک
      - ویژگی: در هر سنی میتواند رخ دهد ولی عمدتا در سن پایین رخ میدهد؛ به آن دیابت جوانان نیز میگویند.
      - عوامل
        - زمینه ژنتیکی
        - ویروس
        - فشارهای روانی
        - اختلال در سیستم ایمنی بدن
      - علائم: ناگهانی و شدید و شامل:
        - پرخوری
        - پرنوشی
        - پرادراری
        - احساس خستگی زیاد
        - کم شدن وزن بدن و لاغری
        - تاری دید
    - نوع دو
      - ویژگی: شایع ترین نوع دیابت و شروع در سنین بزرگسالی
      - عوامل
        - قابل پیشگیری
          - اضافه وزن و چاقی
          - کم تحرکی
          - سابقه فامیلی
          - زمینه ارثی
        - غیرقابل پیشگیری
          - نژاد/ژنتیک
          - سن بالای ۴۵ سال
          - سابقه خانوادگی دیابت
          - سابقه دیابت حاملگی
      - علائم: معمولا بدون علامت ولی از علائم معمول آن:
        - احساس خستگی و بی حوصلگی/ گرسنگی/تشنگی/احساس سوزش در انگشتان دست و پا/کاهش وزن/ادرار شبانه/اختلال در بینایی/عفونت های مکرر و تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها
    - عوارض
      - در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین گیری بیمار منجر میشود. و تقریبا همه دستگاه های بدن را درگیر میکند.
      - عدم تشخیص و درمان به موقع منجر میشود به:
        - نابینایی
        - دیالیز یا پیوند کلیه
        - قطع پا
        - سکته های قلبی و مغزی
    - راه های پیشگیری
      - برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل/ پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پرشکر/ مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری/ حفظ وزن مطلوب/ انجام فعالیت های بدنی روزانه/ پرهیز از مصرف دخانیات/ کنترل منظم قند خون

- فشار خون
  - تعریف
    - برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و موادغذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش درآورد
  - انواع
    - فشار سیستولی(ماکزیمم): همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد میشود که در حالت معمول ۱۲۰ میلی متر جیوه است.
    - فشار دیاستولی(مینیمم): همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد که در حالت معمولی ۸۰ میلی متر جیوه است.
  - فشارخون بالا
    - تعریف: اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشارخون بالا میگویند.
    - نحوه ایجاد
      - در صورتیکه شریان های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این صورت فشار خون بالا میرود.
    - عوامل ایجاد
      - سابقه خانوادگی
      - افزایش سن
      - چاقی
      - مصرف دخانیات و الکل
      - تغذیه نامناسب
      - کم تحرکی
    - علائم
      - سردرد در ناحیه پس سر
      - تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
      - سرگیجه، تاری و اختلال دید
      - دردهای قفسه سینه
      - خستگی زودرس
      - تپش قلب
    - عوامل پیشگیری
      - عدم مصرف دخانیات و الکل
      - عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک
      - کنترل وزن در حد مطلوب
      - فعالیت بدنی کافی و منظم
      - داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی
      - کنترل و مدیریت خشم و استرس
- اختلالات چربی خون
  - انواع چربی خون
    - کلسترول
    - تری گلیسیرید
    - HDL و LDL
  - انواع چربی موجود در موادغذایی
    - اسیدهای چرب اشباع
    - اسیدهای چرب غیراشباع
    - اسیدهای چرب ترانس

- فشار خون
  - اقدامات اولیه در سکته قلبی و مغزی
    - علائم سکته قلبی
    - علائم سکته مغزی
  - راه های پیشگیری
    - کنترل منظم فشارخون
    - پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی
    - حفظ کلسترول و قندخون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب
    - حفظ وزن مطلوب و...
- سرطان
  - تعریف
    - رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیرطبیعی سلول های بدن
  - علل افزایش سرطان
    - افزایش تعداد سالمندان
    - تغییر در شیوه زندگی
    - عوامل محیطی
    - سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته
  - سلول جهش یافته
  - تومور
    - خوش خیم
    - بدخیم
  - پیشگیری از سرطان
    - حفظ وزن مطلوب
    - تغذیه سالم
    - عادت های تغذیه ای صحیح
    - فعالیت بدنی
    - پرهیز از مصرف دخانیات و الکل
  - تشخیص سرطان
    - خودآزمایی
    - غربالگری
      - ماموگرافی: تشخیص سرطان سینه
      - تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر: تشخیص سرطان دهانه رحم
      - آزمایش خون: تشخیص سرطان پروستات در مردان
      - آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی: تشخیص سرطان روده
  - علائم هشداردهنده سرطان
    - تغییر در رنگ و یا اندازه خال های پوستی
    - زخم های بدون بهبود
    - پیدایش توده در هر جای بدن
    - استفراغ یا سرفه خونی و...

درس ششم : بيماري هاي غير واگير (بارم نوبت اول ٤ نمره)

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

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

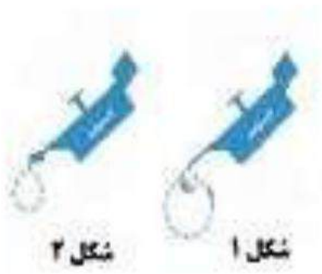
سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	مقدمه	
خرداد ۹۹ دي ۹۹ شهريور ۱٤۰۱	ج. بيشترين علل مرگ و مير در ايران مربوط به بيماري‌هاي (واگير– غيرواگير) است.	٤۹
خرداد ۹۸	الف. بيشترين علل مرگ و مير در ايران مربوط به كدام دسته از بيماري‌ها است؟ بيماري‌هاي غيرواگير	٤۹
شهريورماه ۱٤۰۲	ب. بيشترين علل مرگ و مير در ايران، مربوط به بيماري‌هاي واگيردار و عفوني است. نادرست	٤۹
خردادماه ۱٤۰۲	ج. به جاي تعريف مطلق بيماري، آن را در يك طيف «از سلامتي تا آستانه‌ي مرگ» تعريف مي‌كنند. چون بيماري درجات مختلفي دارد.	٤۹
شهريورماه ۱٤۰۲	ج. همه افراد در هر سن و جنسي ممكن است در معرض ابتلا به بيماري‌هاي قلبي- عروقي باشند. درست	٥۰
دي ۱٤۰۱(خ)	ج. به مجموعه‌اي از بيماري‌ها كه اساساً عامل مشخصي ندارند بيماري‌هاي ..... مي گويند. غيرواگير	٥۰
	بيماري‌هاي قلبي- عروقي	
دي ۱٤۰۱	ج. به هنگام سكته قلبي، لخته خون قبل از پلاك، تشكيل مي‌شود. نادرست	٥۱
دي ۱٤۰۰(خ)	د. به حالتي كه خون كافي به عضله قلب نمي‌رسد (ايسكمي قلبي– آنژين صدري) مي‌گويند.	٥۱
خرداد ۹۹ (خ) دي ۱٤۰۰ شهريور ۱٤۰۱	الف. ايسكمي قلب حالتي كه خون كافي به عضله قلب نمي‌رسد، ايسكمي قلب مي‌گويند.	٥۱
خرداد ۹۹	الف. حالتي كه خون كافي به عضله قلب نمي‌رسد و سبب ايجاد درد قلبي (آنژين صدري) مي‌شود، چه نام دارد؟ ايسكمي قلب	٥۱
خردادماه ۱٤۰۲(خ)	در ارتباط با بيماري‌هاي غيرواگير به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. عارضه قلبي نرسيدن خون كافي به عضله قلب چه ناميده مي‌شود؟ ايسكمي قلب	٥۱
	عوامل خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي	
دي ۹۸	د. كدام يك از عوامل خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي به طور منظم بايد از نظر پزشكي بررسي شود؟ ۱. فشار خون بالا ۲. اضافه وزن و چاقي ۳. عدم تحرك ٤. استعمال دخانيات	٥۲
شهريور ۹۹	الف. در بين عوامل خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي، كدام عوامل از بقيه مهم تر هستند و بايد به طور منظم از نظر پزشك بررسي شوند؟ فشار خون بالا و اختلالات چربي خون	٥۲
دي ۹۹ (خ) دي ۱٤۰۰(خ)	الف. مهم‌ترين عوامل خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي را بنويسيد. فشار خون بالا– اختلالات چربي خون	٥۲
خرداد ۱٤۰۰	الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي- عروقي را بنويسيد. كهولت سن و سابقه خانوادگي بيمار، فشار خون بالا، اختلالات چربي خون، اضافه وزن و چاقي، عدم تحرك، بيماري ديابت و استعمال دخانيات	٥۲
خرداد ۹۹ (خ)	ه. از كدام بيماري به عنوان قاتل خاموش ياد مي‌شود؟ ۱. سكته قلبي ۲. سكته مغزي ۳. فشار خون بالا ٤. سرطان	٥۳
خرداد ۱٤۰۰	الف. گاهي اوقات رسيدن فشار خون به كمتر از ٦۰/۹۰ ميلي متر جيوه، مي‌تواند تهديدي براي زندگي باشد. درست	٥۳
شهريور ۹۸ (خ)	الف. نيرويي كه خون را در شريان‌هاي اعضاي بدن به گردش در آورد، ..... ناميده مي‌شود. فشار خون	٥۳
شهريور ۱٤۰۱	د. يكي از شايع ترين بيماري‌هاي مزمن كه برخي به عنوان قاتل خاموش از آن ياد مي‌كنند، ..... مي‌باشد. فشارخون بالا	٥۳

دي ۹۷	ب. از اين بيماري به عنوان قاتل خاموش ياد مي‌شود. فشار خون بالا	۵۳
خرداد ۹۹	الف. از بين عوامل خطر بيماري‌هاي قلبي– عروقي، از كدام يك به عنوان "قاتل خاموش" ياد مي‌كنند؟ فشار خون بالا	۵۳
دي ۱۴۰۰	ب. چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش مي‌گويند؟ زيرا علامتي ندارد.	۵۳
خرداد ۱۴۰۱	الف. فشار خون به نيرويي كه خون را در شريان‌هاي بدن به گردش در آورد، فشار خون مي‌گويند.	۵۳
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. فشار خون چيست؟ براي اينكه خون در شريان‌هاي اعضاي بدن جاري شود و مواد غذايي و اكسيژن را به اعضاي مختلف بدن برساند نياز به نيرويي دارد كه خون را به گردش در آورد، اين نيرو فشارخون ناميده مي‌شود.	۵۳
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. امروزه از كدام بيماري مزمن به عنوان قاتل خاموش ياد مي‌شود؟ چرا؟ فشار خون بالا- زيرا علامتي ندارد.	۵۳
شهريورماه ۱۴۰۲	هر يك از موارد زير چگونه ايجاد مي شود؟ الف. فشار سيستولي (ماكزيمم) همزمان با پمپ خون به داخل شريان توسط قلب ايجاد مي‌شود.	۵۳
دي ۹۹	الف. از عوامل خطر زمينه ساز بيماري هاي فشار خون بالا دو مورد را بنويسيد. سابقه خانوادگي– سن بالاي ۵۰ سال– مصرف دخانيات و الكل– تغذيه نامناسب– كم تحركي	۵۴
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	د. ديابت نوع ۱ و ۲ را بر اساس ميزان توليد انسولين مقايسه كنيد. در ديابت نوع يك، لوزالمعده (پانكراس) اصلا قادر به توليد انسولين نيست. در ديابت نوع دو، لوزالمعده (پانكراس) قادر به توليد انسولين كافي نيست يا بدن به انسولين مقاومت نشان مي‌دهد.	۶۴
خرداد ۹۸ (خ) شهريور۹۸ (خ)	الف. چربي يكي از مواد غذايي اصلي براي حفظ سلامت است. درست	۵۵
خرداد ۱۴۰۱	ج. ميزان نمك مصرفي در طول يك روز، در افراد زير ۵۰ سال ..... گرم است. ۵	۵۵
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۰	ب. براي پيشگيري و كنترل فشار خون بالا بايد به چه عواملي توجه داشت؟ (ذكر دو مورد) عدم مصرف دخانيات و الكل، عدم مصرف غذاهاي چرب و پر نمك، كنترل وزن در حد مطلوب، فعاليت بدني كافي و منظم، داشتن رژيم غذايي همراه با مصرف ميوه و سبزي به مقدار كافي، كنترل و مديريت خشم و استرس	۵۵
شهريور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱	ب. با بالا رفتن ميزان تري گليسريد خون، سطح HDL خون افزايش مي‌يابد. نادرست	۵۶
دي ۹۹	د. سطح (HDL– LDL) با بروز بيماري‌هاي قلبي– عروقي ارتباط عكس دارد.	۵۶
شهريور ۱۴۰۱	ب. تأثير كدام يك از موارد زير بر ديواره رگ‌ها با بقيه متفاوت است؟ ۱. تري گليسريد ۲. اسيدهاي چرب اشباع ۳. LDL ۴. HDL	۵۶
دي ۹۷	ج. اين نوع چربي باعث مي‌شود تا كلسترول از جدار داخلي شريان‌ها جدا شود به همين دليل به آن كلسترول خوب مي‌گويند. HDL	۵۶
خرداد ۹۸ (خ)	چرا HDL را كلسترول خوب مي‌دانند؟ اين نوع چربي باعث مي‌شود تا كلسترول از جدار داخلي شريان‌ها جدا شود به همين دليل به آن كلسترول خوب مي‌گويند.	۵۶
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. افزايش كدام‌يك از چربي‌هاي زير با خطر بيماري‌هاي قلبي– عروقي رابطه عكس دارد؟ ۱. LDL ۲. HDL ۳. كلسترول ۴. تري گليسريد	۵۶
خرداد ۹۸	الف. مصرف اسيدهاي چرب اشباع در برنامه غذايي روزانه، بايد محدود گردد. اسيدهاي چرب اشباع موجب افزايش سطح كلسترول و بالارفتن احتمال بيماري‌هاي قلبي- عروقي مي‌شوند.	۵۷
دي ۱۴۰۰	ج. اسيدهاي چرب اشباع، موجب كاهش سطح كلسترول خون مي‌شوند. نادرست	۵۷
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. اسيدهاي چرب غيراشباع موجب افزايش سطح كلسترول و افزايش احتمال بيماري‌هاي قلبي مي‌شوند. نادرست	۵۷
دي ۹۹	ج. در يك رژيم غذايي سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد كل انرژي روزانه از طريق مصرف ..... تامين مي‌شود. چربي‌ها	۵۷
شهريور ۹۹	ج. اسيدهاي چرب (اشباع– غير اشباع) در روغن زيتون وجود دارد.	۵۷

خرداد ۹۹	براي جلوگيري از افزايش چربي خون چه توصيه‌اي مي‌شود؟ رعايت رژيم غذايي مناسب، داشتن فعاليت بدني كافي	۵۷
خرداد ۹۹	ب. چرا توصيه مي‌شود اسيدهاي چرب غير اشباع به جاي ساير روغن‌هاي خوراكي مورد استفاده قرار گيرند؟ زيرا اين اسيدها موجب كاهش سطح كلسترول، سطح LDL و تري گليسريد خون مي‌شوند.	۵۷
خرداد ۹۹ (خ)	اسيدهاي چرب غير اشباع و اسيدهاي چرب ترانس را از نظر تاثير بر سطح LDL خون مقايسه كنيد. اسيدهاي چرب غير اشباع موجب كاهش سطح LDL خون و اسيدهاي چرب ترانس موجب افزايش سطح LDL مي‌شوند.	۵۷
خرداد ۱۴۰۰	ب. اسيدهاي چرب غيراشباع در كدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنويسيد. اسيدهاي چرب غيراشباع در روغن زيتون، روغن بادام زميني و مغزها و ماهي‌هاي چرب از جمله قزل آلا و سالمون و ..... وجود دارد.	۵۷
خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱(خ)	ب. چرا مصرف زياد اسيدهاي چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي - عروقي ارتباط مستقيم دارد؟ زيرا ثابت شده است كه اسيدهاي ترانس موجب افزايش LDL و كاهش HDL مي شوند.	۵۷
دي ۱۴۰۰(خ)	د. اگر درد قفسه سينه، به شانه‌ها و فك پايين انتشار داشته باشد، خطر سكته قلبي جدي است. درست	۵۸
شهريور ۱۴۰۰	ب. مصرف زياد اسيدهاي چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي– عروقي مي‌شود. كاهش	۵۸
خرداد ۹۹	ج. مصرف زياد اسيدهاي چرب ترانس موجب افزايش (HDL / LDL) خون مي‌شود.	۵۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. كدام مورد اثر اسيدهاي چرب ترانس را بر LDL و HDL نشان مي‌دهد؟ ۱. افزايش– كاهش ۲. كاهش– افزايش ۳. كاهش– كاهش ۴. افزايش– افزايش	۵۸
اقدامات اوليه در سكته قلبي و سكته مغزي		
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۰	ج. سكته قلبي همواره به شكل ناگهاني و شديد اتفاق مي‌افتد. نادرست	۵۹
خرداد ۹۹	ج. در سكته مغزي، مدت زمان طلايي براي نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. ۳ ساعت	۵۹
شهريور ۹۹	ج. سردرد ناگهاني شديد و از دست دادن تكلم از علائم سكته ..... هستند. مغزي	۵۹
دي ۹۹	الف. كدام يك مي‌تواند از علائم سكته مغزي باشد؟ ۱. عرق سرد ۲. از دست دادن تكلم ۳. ضعف و خستگي بدون علت ۴. رنگ پريدگي پوست	۵۹
شهريور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۰	الف. در صورتي كه هر يك از علايم سكته مغزي در فردي مشاهده گردد، مهم‌ترين اقدام چيست؟ رساندن وي به بيمارستان در اسرع وقت	۵۹
خرداد ۹۹ دي ۱۴۰۱(خ)	از علائم سكته مغزي دو مورد را بنويسيد. سردرد ناگهاني شديد، از دست دادن ناگهاني بينايي، عدم كنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهاني احساس در بازو، پا يا صورت، گيجي ناگهاني و از دست دادن تكلم	۵۹
دي ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰(خ)	ج. مدت زمان طلايي براي نجات فردي كه سكته مغزي كرده است، چقدر مي‌باشد؟ حدود ۳ ساعت	۵۹
خرداد ۱۴۰۱	ب. مدت زمان طلايي براي نجات فردي كه سكته مغزي كرده تنها حدود ۳ ساعت است. زيرا در سكته مغزي زمان براي بازگرداندن جريان خون به مغز بسيار كم است.	۵۹
شهريور ۱۴۰۱(خ)	ب. هنگام مواجه شدن با هر يك از علائم سكته قلبي در افراد، انجام چه اقداماتي ضروري است؟ (يك مورد) از هرگونه حركت و فعاليتي در بيمار جداً پرهيز شود. فرد به حالت نشسته يا نيمه خوابيده قرار گيرد و لباس‌هاي تنگ او را كمي باز كنيد. بيمار در اسرع وقت با برانكارد و يا صندلي چرخ دار به مراكز درماني و يا بيمارستان منتقل شود.	۵۹
دي ۱۴۰۱(خ)	الف. درد در وسط سينه كه معمولاً به طور ناگهاني شروع مي‌شود و بيش از چند دقيقه ادامه مي‌يابد، مهم‌ترين علامت باليني كدام بيماري است؟ سكته قلبي	۵۹
خردادماه ۱۴۰۲	مراحل نامرتب زير مربوط اقدامات ضروري هنگام مواجهه شدن با سكته قلبي در يك فرد مي‌باشد؛ با توجه به مطالب كتاب درسي، آنها را به ترتيب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنويسيد. ۱. فرد به حالت نشسته يا نيمه خوابيده قرار گيرد. ۲. بيمار در اسرع وقت با برانكارد يا صندلي چرخدار به مراكز درماني منتقل شود.	۵۹

	۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود ٤. لباس‌هاي تنگ او را كمي باز كنيد. الف. ۳ ب. ۱ ج. ٤ د. ۲	
شهريورماه ۱٤۰۲	د. يكي از مهم‌ترين دلايل براي افزايش آمار سرطان، سهولت تشخيص اين بيماري نسبت به گذشته است. درست	٦۰
بيماري سرطان چيست و آيا اين بيماري قابل پيشگيري و درمان است؟		
خردادماه ۱٤۰۲(خ)	ج. رشد، تكثير و انتشار غيرطبيعي سلول‌هاي بدن بيانگر كدام بيماري غيرواگير است؟ سرطان	٦۱
دي ۱٤۰۰(خ)	د. اگر سلول‌هاي تومور، رشد كنند و تقسيم شوند و به نقاط ديگر بدن هم دست اندازي كنند، تومور ..... محسوب مي‌شود. بدخيم	٦۱
شهريور۱٤۰۱(خ)	ج. سلول جهش يافته تقسيم شده و تعداد آن زياد مي‌شود تا جايي كه همان يك سلول به تودهاي از سلول‌ها كه ..... ناميده مي‌شود، تبديل مي‌گردد. تومور	٦۱
دي ۱٤۰۰	د. وقتي سلولهاي تومور رشد كنند و به نقاط ديگر هم دست اندازي كنند، تومور (خوش خيم- بدخيم) محسوب مي‌شود.	٦۱
دي ۹۸ دي ۹۹ (خ)	الف. در چه صورت يك تومور، تومور "بدخيم" محسوب مي‌شود؟ در صورتي كه رشد كنند و تقسيم شوند و سلول هاي طبيعي اطراف خود را از بين ببرند و به نقاط ديگر بدن هم دست اندازي كند.	٦۱
شهريورماه ۱٤۰۲	ج. سرطان به معني رشد، تكثير و گاهي ..... غير طبيعي سلول‌هاي بدن است. انتشار	٦۱
خردادماه ۱٤۰۲	ه. در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (٤/ ۲/ ۳) تومور به ارگان (اندام) هاي مجاور دست اندازي مي‌كند.	٦۱
پيشگيري از سرطان		
خرداد ۹۹	ج. از آزمايش پاپ اسمير، در تشخيص سرطان دهانه رحم استفاده مي‌شود. درست	٦۲
دي ۹۸	ج. از آزمايش‌هاي شايع غربالگري سرطان مي‌توان به ماموگرافي در تشخيص ..... اشاره كرد. سرطان سينه	٦۲
دي ۱٤۰۰	ج. براي تشخيص سرطان دهانه رحم از آزمايش غربالگري به نام ..... استفاده مي‌شود. پاپ اسمير	٦۲
خرداد ۱٤۰۱ (خ)	د. تشخيص به موقع سرطان با انجام خودآزمايي و ..... صورت مي‌پذيرد. غربالگري	٦۲
شهريور۹۸ (خ)	ب. براي تشخيص سرطان (روده– معده) از روش كولونوسكوپي استفاده مي‌شود.	٦۲
خرداد ۱٤۰۰ شهريور۱٤۰۱(خ)	ج. از آزمايش خون براي تشخيص سرطان (پروستات- دهانه رحم) استفاده مي‌شود.	٦۲
خرداد ۹۹	ج. از آزمايش هاي شايع غربالگري سرطان مي‌توان از ..... در تشخيص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. كولونوسكوپي ۲. آزمايش خون ۳. ماموگرافي ٤. پاپ اسمير	٦۲
دي ۱٤۰۰(خ)	ج. براي تشخيص سرطان پروستات در مردان از آزمايش غربالگري ..... استفاده مي‌شود. ۱. آزمايش خون ۲. آزمايش خون مخفي ۳. آزمايش كولونوسكوپي ٤. پاپ اسمير	٦۲
دي ۹۷	يك آزمايش كه در تشخيص سرطان روده بزرگ كاربرد دارد را بنويسيد. ۱. آزمايش خون منفي در مدفوع ۲. كولونوسكوپي	٦۲
شهريور ۹۹	از هر يك از آزمايش‌هاي غربالگري زير براي تشخيص كدام نوع سرطان مي‌توان استفاده كرد؟ الف. كولونوسكوپي سرطان روده ب. ماموگرافي سرطان سينه	٦۲
دي ۹۹	ب. از كولونوسكوپي براي تشخيص كدام نوع سرطان استفاده مي‌شود؟ سرطان روده	٦۲
خرداد ۱٤۰۰	از هريك از آزمايش‌هاي زير براي تشخيص كدام نوع سرطان استفاده مي‌شود؟ الف. كولونوسكوپي سرطان روده ب. پاپ اسمير سرطان دهانه رحم	٦۲
شهريور ۱٤۰۰	ب. از آزمايش پاپ اسمير براي تشخيص كدام نوع سرطان استفاده مي‌شود؟ سرطان دهانه رحم	٦۲
شهريور ۱٤۰۱	الف. تشخيص زود هنگام سرطان اهميت زيادي دارد. سرطان با تشخيص زود هنگام قابل درمان است.	٦۲

دي ۱۴۰۱	براي تشخيص هر يك از انواع سرطان‌هاي زير، كدام روش غربالگري استفاده مي‌شود؟ الف. سرطان روده كولونوسكوپي يا آزمايش خون مدفوع	۶۲
	ب. سرطان سينه ماموگرافي ج. سرطان پروستات آزمايش خون	
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ج. با توجه به مطالب كتاب درسي، كدام روش تشخيصي سرطان، به طور اختصاصي در مردان مورد استفاده قرار مي‌گيرد؟ ۱. ماموگرافي ۲. پاپ اسمير ۳. آزمايش خون ۴. كولونوسكوپي	۶۲
شهريور ۹۸ خرداد ۹۹ شهريور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	الف. سه مورد از علايم هشدار دهنده سرطان را بنويسيد. ۱. ابتلاي اقوام درجه يك به بيماري سرطان ۲. تغيير در خال پوستي ۳. زخم هاي بدون بهبود ۴. پيدايش توده در هر جاي بدن ۵. سرفه يا گرفتگي طولاني مدت صدا ۶. اختلال بلع يا سوء هاضمه طولاني ۷. استفراغ يا سرفه خوني ۸. اسهال يا يبوست طولاني ۹. خونريزي غير طبيعي در ادرار و مدفوع ۱۰. خونريزي غير طبيعي از واژن و نوك سينه ۱۱. بي‌اشتهايي يا كاهش وزن بي دليل	۶۳
خرداد ۹۹ شهريور ۱۴۰۰	ج. دو مورد از گام‌هاي موثر در پيشگيري از سرطان را بنويسيد. ۱. جدي گرفتن نشانه هاي هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشك ۲. پرهيز از مصرف سيگار و قليان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها ۳. استفاده از كرم ضد آفتاب و پوشش مناسب براي محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴. خوردن روزانه ۵ وعده ميوه و سبزي ۵. كاهش مصرف روزانه قند، شكر، نمك و روغن ۶. كنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷. حداقل ۲۰ دقيقه پياده روي تند روزانه ۸. پرهيز از مصرف الكل و استعمال مواد مخدر ۹. شناسايي آلاينده هاي سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ۱۰. مهربان بودن با خود، ديگران و محيط زيست	۶۳
	دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماري کداماند؟	
شهريور ۹۹	ج. در ديابت نوع يك، لوزالمعده (پانكراس) اصلاً قادر به توليد انسولين نيست. درست	۶۴
دي ۹۹	ج. ديابت نوع يك، شايع ترين نوع ديابت است. نادرست	۶۴
خرداد ۹۸	ج. در ديابت (نوع ۲ – نوع ۱) لوزالمعده قادر به توليد انسولين كافي نيست يا بدن به انسولين مقاومت نشان مي‌دهد.	۶۴
دي ۹۸	ب. كدام ديابت به نام ديابت جوانان نيز ناميده مي‌شود؟ ديابت نوع يك	۶۴
خرداد ۹۹	د. ديابت جوانان بر اثر چه عواملي ايجاد مي‌شود؟ (دو مورد) عواملي مانند: زمينه ژنتيكي، ويروس، فشارهاي رواني و اختلال در سيستم ايمني بدن	۶۴
دي ۹۹ (خ)	ج. كدام ديابت به نام ديابت جوانان نيز ناميده مي‌شود؟ ديابت نوع يك	۶۴
خرداد ۱۴۰۰	هر يك از موارد زير مربوط به كدام نوع ديابت (نوع يك يا نوع دو) مي‌باشد؟ الف. بدن به انسولين مقاومت نشان مي‌دهد. نوع ۲ ب. در اثر اختلال در سيستم ايمني ايجاد مي‌شود. نوع ۱	۶۴
شهريور ۱۴۰۰	د. سه مورد از عوامل خطرساز ديابت نوع ۲ را بنويسيد. كلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، كم تحركي، سابقه ديابت حاملگي، نژاد/ژنتيك، سن بالاي ۴۵ سال، سابقه خانوادگي ديابت	۶۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. دو مورد از عوامل ايجاد كننده ديابت نوع يك را نام ببريد. زمينه ژنتيكي، ويروس، فشارهاي رواني و اختلال در سيستم ايمني بدن	۶۴

شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ج. هر يك از موارد زير به كدام نوع ديابت (نوع يك يا نوع دو) مربوط است؟ ۱. بدن به انسولين مقاومت نشان مي‌دهد. نوع دو ۲. عمدتاً در سنين پايين ديده مي‌شود. نوع يك	٦٤
خرداد ماه ۱۴۰۲	با توجه به شكل‌هاي زير به سوالات پاسخ دهيد. ب. كدام شكل نشان دهنده‌ي ديابت نوع يك مي‌باشد؟ شكل ۲  	٦٤
خرداد ۱۴۰۰	براي هريك از عوامل خطرساز ديابت نوع ۲، يك مورد را بنويسيد. الف. عوامل قابل پيشگيري كم تحركي، اضافه وزن، فشار خون بالا، كلسترول بالا ب. عوامل غير قابل پيشگيري نژاد / ژنتيك، سابقه ديابت حاملگي، سن بالاي ۴۵ سال، سابقه خانوادگي ديابت	٦٥
خرداد ۱۴۰۰	ج. در مرحله پيش ديابت، ميزان قند خون ناشتا بين ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. درست	٦٥
خرداد ۹۸ (خ)	الف. بالا بودن قند خون نشانه اصلي بيماري ..... است. ديابت	٦٥
دي ۱۴۰۱ (خ)	در رابطه با بيماري ديابت به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. كدام نوع ديابت عمدتاً در سنين پايين ديده مي‌شود؟ ديابت نوع يك ب. كدام يك از انواع ديابت، در اثر عواملي مثل اضافه وزن و كم تحركي بروز مي‌كند؟ ديابت نوع دو ج. علائم كدام نوع ديابت، معمولاً به صورت ناگهاني شروع شده و شامل پرخوري و پرادراري است؟ ديابت نوع يك د. تاخير در بهبود زخم‌ها، از نشانه‌هاي كدام نوع ديابت است؟ ديابت نوع دو	٦٦
	علائم و نشانه‌هاي ديابت	
شهريور ۹۸	ب. بيماران مبتلا به ديابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. درست	٦٦
دي ۹۸	ج. در بيماران مبتلا به چه نوع ديابتي، بيماري اغلب بدون علامت است؟ بيماران مبتلا به ديابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.	٦٦
خرداد ۹۹	هريك از علائم زير مربوط به كدام نوع ديابت است؟ (نوع ۱ يا ۲) الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا نوع ۲ ب. پرنوشي و پراداري نوع ۱	٦٦
دي ۹۹ دي ۹۹ (خ)	ج. بيماران مبتلا به كدام نوع ديابت، اغلب بدون علامت هستند؟ ديابت نوع دو	٦٦
دي ۱۴۰۰	د. يكي از علائم ديابت نوع ۱ را نام ببريد. پرخوري، پرنوشي، پراداري، احساس خستگي زياد، كم شدن وزن بدن، لاغري و تاري ديد	٦٦
دي ۱۴۰۰ (خ)	ج. پرنوشي و پراداري از علائم كدام ديابت است؟ ديابت نوع يك	٦٦
	عوارض ديابت	
خرداد ۱۴۰۱	ج. كداميك از موارد زير، از عوارض شايع بيماري ديابت نيست؟ ۱. اختلال در جيران خون در دست و پا ۲. نابينايي يا كم بينايي ۳. استفراغ يا سرفه خوني ۴. نارسايي كليه	٦٦
خرداد ۹۹ (خ) شهريور ۹۹	گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید.(دو مورد کافی است) ۱. برخورداري از رژيم غذايي متوازن و متعادل ۲. پرهيز از مصرف غذاهاي پر شكر يا چرب ۳. مراجعه به پزشك متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غيرقابل پيشگيري ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعاليت هاي بدني روزانه ۶. پرهيز از مصرف دخانيات ۷. كنترل منظم قند خون	٦٦
شهريورماه ۱۴۰۲	ب. عدم تشخيص و درمان به موقع كدام بيماري، مي‌تواند منجر به نابينايي، ديالیز يا پيوند كليه شود؟ ديابت	٦٦

شهریورماه ۱۴۰۲	ه. در بيماري آنفلوانزا برخلاف كرونا، ويروس از طريق عطسه يا سرفه عفوني به ديگران سرايت مي‌كند. نادرست	۶۷
خردادماه ۱۴۰۲	جدول زير در رابطه با بيماري‌ها است. هر يك از موارد ستون «الف» با يكي از موارد ستون «ب» ارتباط منطقي بيشتري دارد. شماره آنها را پيدا كنيد و در برگه‌ي پاسخنامه بنويسيد. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است.)	۶۸- ۷۱- ۶۵- - ۶۷ ۶۳

"ستون الف"	"ستون ب"
الف. كرونا	۱. كلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پيشگيري آن است.
ب. هپاتيت	۲. تغيير در خال‌هاي پوستي از علائم هشدار دهندهي آن است.
ج. ديابت نوع دو	۳. مدت زمان طلايي براي نجات بيمار، تنها حدود سه ساعت است.
د. زگيل تناسلي	۴. با علائمي به صورت زردي بروز مي‌كند.
ه. انگل‌هاي رودهاي	۵. در صورت درمان نشدن، مي‌تواند عوارضي مانند مرده زايي داشته باشد.
و. سرطان	۶. بروز آن با سطح كلسترول خوب رابطه عكس دارد.
	۷. از طريق سرفه‌ي عفوني سرايت مي‌كند.
	۸. در صورت شيوع، بهتر است از خوردن كاهو و سبزيجات خام خودداري شود.

	الف. ۷. از طريق سرفه‌ي عفوني سرايت مي‌كند. ب. ۴. با علائمي به صورت زردي بروز مي‌كند. ج. ۱. كلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پيشگيري آن است د. ۵. در صورت درمان نشدن، مي‌تواند عوارضي مانند مرده زايي داشته باشد. ه. ۸. در صورت شيوع، بهتر است از خوردن كاهو و سبزيجات خام خودداري شود و. ۲. تغيير در خال‌هاي پوستي از علائم هشدار دهندهي آن است.	

سلامت و بهداشت

درس ۷

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- بیماری های واگیر دار
  - دستگاه گوارش
    - عوامل: در اثر میکروب هایی که وارد دهان میشوند از طریق غذا و آب و دست های آلوده
    - انواع
      - اسهال خونی
      - انگل های روده ای
      - وبا
    - راه های پیشگیری
  - دستگاه تنفس
    - عامل: ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی بیمار در هوا پخش میشود.
    - انواع
      - سرماخوردگی
      - آنفولانزا
      - کرونا
  - پوست و مخاط
    - پدیکلوزیس
      - شایع ترین بیماری انگلی که از پوست و مو سرایت میکند.
      - در ناحیه عقب سر، قسمت گردن و در پشت گوش زندگی میکند و تخم می گذارد و همراه با خارش شدید است.
      - نحوه انتقال
        - شانه و برس
        - کلاه و روسری و لباس
        - وسایل خواب و وسایل سلمانی و حمام
  - دستگاه تناسلی
    - عوامل
      - ویروس ها و باکتری ها و تک یاخته ای ها و قارچ ها
    - انواع
      - سوزاک و تبخال تناسلی و زگیل تناسلی
    - علائم
      - زخم یا ضایعات جلدی در نواحی تناسلی
      - ترشح غیرطبیعی از مجرای تناسلی
      - غدد متورم در ناحیه تناسلی و درد در نواحی پایین شکم
      - عفونت های غیرمعمول
      - سوزش ادرار
    - عوارض
      - عقیمی و نازایی و زایمان زودرس و مرده زایی
- خون و ترشحات بدن
  - انواع
    - هپاتیت
      - عامل: آلودگی ناشی از ویروس که کبد التهاب پیدا میکند.
      - انواع
        - A
        - B
        - C
        - D
        - E
        - G
        - GB
    - ایدز/ اچ آی وی
      - عامل: ویروسی که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان میشود.
      - علائم
        - برفک دهانی
        - سل
        - عفونت های ریوی
        - بدخیمی ها
        - سرطان

درس هفتم : بيماري هاي واگير (بارم نوبت اول ۳ نمره)

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	مقدمه	
دي ۱۴۰۰ (خ)	ه. امروزه با استفاده از واكسيناسيون، تعدادي از بيماري‌هاي واگيردار كنترل شده‌اند. درست	۶۷
خرداد ۹۹ (خ)	د. در بيماري‌هاي واگيردار، بيماري از طريق يك عامل ..... (ويروس، باكتري، قارچ) به فرد سالم انتقال مي يابد. بيماري زا	۶۷
دي ۹۸	الف. بيماري‌هاي واگيردار را مي‌توان بر اساس شيوه‌هاي (انتقال – درمان) به پنج دسته طبقه بندي كرد.	۶۷
دي ۹۸ شهريور ۱۴۰۰	الف. علت نگراني و خطر در مورد بيماري هاي واگيردار چيست؟ نگراني و خطر اين دسته از بيماري‌ها در آن است كه مي‌توانند باعث همه گيري شوند و تعداد زيادي از افراد جامعه را مبتلا كنند.	۶۷
دي ۹۹ (خ) شهريور ۱۴۰۱ (خ) دي ۱۴۰۱	الف. دو مورد از عواملي كه باعث شده امروزه تعداد زيادي از بيماري‌هاي واگير كنترل شوند را بنويسيد. ۱. رعايت بهداشت فردي ۲. بهسازي محيط ۳. بهبود وضعيت تغذيه ۴. استفاده از واكسيناسيون	۶۷
دي ۱۴۰۱ (خ)	راه انتقال هر يك از بيماري‌هاي واگيردار زير را تعيين كنيد. الف. پديكلوزيس پوست و مخاط ب. وبا گوارش ج. كرونا تنفس د. هپاتيت خون و ترشحات بدن	۶۸-۷۰-۶۹- ۶۷
	بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه گوارش منتقل مي‌شوند.	
شهريور ۱۴۰۱	ه. بيش از نيمي از بيماري‌ها و مرگ‌هاي كودكان خردسال در اثر ميكروب‌هايي ايجاد مي‌شوند كه از طريق دستگاه ..... و منتقل مي‌شوند. گوارش	۶۷
شهريور ۹۸	ب. اسهال خوني از بيماري‌هايي است كه از طريق دستگاه (تناسلي – گوارش) منتقل مي‌شود.	۶۷
شهريورماه ۱۴۰۲	د. نگراني و خطر بيماري‌هاي ..... در آن است كه مي‌توانند تعداد زيادي از افراد جامعه را مبتلا كنند. واگيردار	۶۷
خرداد ۹۹	جدول زير در رابطه با برخي از بيماري‌هاي واگيردار و روش انتشار آنها است. هريك از موارد سمت راست با يكي از عبارت‌هاي سمت چپ ارتباط منطقي دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنويسيد.	۷۰-۶۹-۶۷

موارد	عبارتها
الف.اسهال خونی	۱.دستگاه تناسلی
ب.سوزاک	۲.خون و ترشحات بدن
ج.پدیکلوزیس	۳.دستگاه گوارش
	۴.پوست و مو

الف. ۳. دستگاه گوارش ب. ۱. دستگاه تناسلی ج. ۴. پوست و مو

	بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه تنفس منتقل مي‌شوند.	
خرداد ۹۸	الف. مهمترين بيماري‌هاي ويروسي كه از طريق دستگاه تنفسي انتشار مي‌يابند، سرماخوردگي و ..... مي‌باشند. آنفلوآنزا	۶۸
خرداد ۹۸ (خ) دي ۱۴۰۰ (خ)	الف. يك مورد از مهم‌ترين بيماري‌هاي ويروسي كه از طريق دستگاه تنفسي انتشار مي‌يابند را نام ببريد. سرما خوردگي – آنفلوانزا	۶۸

خرداد ۹۹	بيماري آنفلوانزا چگونه به ديگران سرايت مي‌كند؟ توضيح دهيد. در اين بيماري، ويروس به وسيله قطرات كوچكي كه به هنگام عطسه و سرفه عفوني فرد بيمار در هوا پخش مي‌شود به ديگران سرايت مي‌كند.	۶۸
خرداد ۹۹(خ)	جدول زير در مورد بيماري‌هاي واگيردار و شيوه انتقال آنها است. آن را تكميل كنيد. الف. دستگاه تنفس ب. هپاتيت و ايدز ج. دستگاه گوارش	۶۸-۶۷-۷۰
	بيماري‌هايي كه از طريق پوست و مخاط منتقل مي‌شوند.	
شهريور ۱۴۰۱	ه. در پديكلوزيس عامل بيماري از طريق عطسه يا سرفه عفوني منتقل مي‌شود. نادرست	۶۹
خرداد ۹۹	د. يكي از شايع‌ترين بيماري‌هاي انگلي كه از طريق پوست و مو به ديگران سرايت مي‌كند ..... است. پديكلوزيس	۶۹
دي ۹۹(خ)	ب. پديكلوزيس يكي از شايع‌ترين بيماري‌هاي ..... است كه از طريق پوست و مو به ديگران سرايت مي‌كند. انگلي	۶۹
شهريور ۹۸	ج. پديكلوزيس يكي از شايع‌ترين بيماري‌هاي (انگلي- ويروسي) است.	۶۹
شهريور ۹۹	الف. بيماري پديكلوزيس از چه طريقي به ديگران سرايت مي كند؟ پوست و مو	۶۹
دي ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱	ب. درآلودگي به شپش سر، عامل بيماري در كدام نواحي بدن زندگي مي‌كند؟ (دو مورد) در ناحيه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش	۶۹
خرداد ۹۸ (خ)	ب. بيماري پديكلوزيس (شپش سر) چگونه منتقل مي‌شود؟ از راه وسايل شخصي مثل برس، كلاه، روسري، لباس وسايل خواب، وسايل سلماني و حمام	۷۰
خرداد ۱۴۰۰	جدول زير در رابطه با بيماري هاي واگيردار و راه انتقال آنها است. هريك از موارد ستون «الف» با يكي از موارد ستون «ب» ارتباط منطقي دارد. آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ بنويسيد. الف. ۳. پوست و مو ب. ۱. خون ج. ۲. دستگاه گوارش	۷۰-۶۷-۶۹
	بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي‌شوند.	
شهريور ۱۴۰۱	د. يكي از عوارض جدي بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي‌شود، مردهزايي مي‌باشد. درست	۷۰
شهريور ۱۴۰۱(خ)	الف. بيماري سوزاك جزء بيماري‌هايي است كه از طريق خون و ترشحات بدن منتقل مي‌شود. نادرست	۷۰
دي ۱۴۰۰	د. مردهزايي از عوارض جدي بيماريهاي منتقله از طريق ..... است. دستگاه تناسلي	۷۰
خرداد ۱۴۰۰	د. بيماري سوزاك از طريق دستگاه ..... منتقل مي‌شود. تناسلي	۷۰
دي ۱۴۰۰(خ)	ه. عقيمي و نازايي مي‌تواند از عوارض درمان نشدن بيماري هاي منتقله از طريق ..... باشد. دستگاه تناسلي	۷۰
دي ۹۸	ب. يك مورد از عوارض جدي ناشي از درمان نشدن بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي‌شوند را بنويسيد. اين بيماري‌ها در صورت درمان نشدن مي‌توانند عوارض جدي مانند عقيمي و نازايي، زايمان زودرس، مرده زايي و ... براي بيمار به همراه داشته باشند.	۷۰
خرداد ۹۹	الف. كدام بيماري از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي‌شود؟ ۱. اسهال خوني ۲. سوزاك	۷۰

الف	ب
الف. پديكلوزيس	۱. خون
ب. هپاتيت	۲. دستگاه گوارش
ج. وبا	۳. پوست و مو

بيماري	نوع انتقال
آنفلوآنزا	الف
ب	خون
وبا	ج

دي ۹۹(خ) خرداد ۱٤۰۰	ب. از عوارض جدي عدم درمان بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي‌شوند يك مورد را بنويسيد. عقيمي و نازايي - زايمان زودرس - مرده زايي	۷۰
خرداد ۱٤۰۱(خ)	الف. دو مورد از علائم بيماري‌هايي كه از طريق دستگاه تناسلي منتقل مي‌شوند را بنويسيد. زخم يا ضايعات جلدي (پوستي) در نواحي تناسلي - ترشح غيرطبيعي (ازنظر حجم، رنگ و بو) از مجراي تناسلي - غدد متورم در ناحيه تناسلي، درد در نواحي پايين شكم - عفونت هاي غيرمعمول - سوزش ادرار	۷۰
دي ۱٤۰۰	د. راه انتقال كدام يك متفاوت است؟ ۱. هپاتيت ۲. بيماري انگلهاي رودهاي ۳. وبا ٤. اسهال خوني	۷۰
خرداد ۹۹	ب. بيماري هپاتيت چگونه به وجود مي‌آيد؟ گاهي به علل مختلف، از جمله آلودگي ناشي از ويروس، كبد التهاب پيدا مي‌كند كه اين امر موجب وارد آمدن آسيب به كبد و مختل كردن فعاليت آن مي‌شود. به اين وضعيت بيماري هپاتيت گفته مي‌شود.	۷۰
شهريور ۱٤۰۰	ب. از انواع هپاتيت، دو مورد از شايع‌ترين آنها را نام ببريد. هپاتيت B و C	۷۰
دي ۹۹(خ)	ج. دو نمونه از بيماري‌هايي كه از طريق خون و ترشحات بدن انتقال مي‌يابند را بيان كنيد. هپاتيت – ايدز	۷۰
شهريورماه ۱٤۰۲	ج. در صورت درمان نشدن بيماري‌هاي منتقله از طريق كدام دستگاه بدن، عوارضي همچون عقيمي و نازايي ايجاد مي‌شود؟ دستگاه تناسلي	۷۰
دي ۹۹	جدول زير در رابطه با بيماري‌هاي واگيردار و راه‌هاي انتقال آنها است. هريك از موارد ستون "الف" با يكي از موارد ستون "ب" ارتباط منطقي دارد. آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. الف. ۲. دستگاه تناسلي ب. ۳. دستگاه گوارش ج. ۱. پوست و مو	۷۰-٦۷-٦۹
خرداد ۱٤۰۱	جدول زير در رابطه با بيماري‌هاي واگيردار و شيوه انتقال آنها است. براي پاسخ هريك از موارد الف، ب و ج، يك مورد نام ببريد. الف. دستگاه تنفسي ب. سوزاک، تبخال تناسلي، زگيل تناسلي ج. دستگاه گوارش	٦۸-۷۰-٦۷
بيماري‌هايي كه از طريق خون و ترشحات منتقل مي‌شوند.		
دي ۱٤۰۰	ه. براي پيشگيري از ابتلا به بيماري (ديابت نوع دو - هپاتيت B) ميتوان از واكسن آن استفاده كرد.	۷۱
دي ۱٤۰۰(خ)	ه. براي پيشگيري از ابتلا به بيماري (هپاتيت B – هپاتيت A) مي‌توان از واكسن آن استفاده كرد.	۷۱
شهريور ۱٤۰۱	د. احتمال مزمن شدن بيماري در مبتلايان به هپاتيت نوع (C – B) بيشتر است.	۷۱
دي ۹۹	ب. احتمال مزمن شدن بيماري در مبتلايان هپاتيت نوع ..... بيشتر است. ۱. A ۲. B ۳. C ٤. D	۷۱
خرداد ۱٤۰۰	ب. كدام يك از انواع هپاتيت شايع‌تر است؟ ۱. نوع A و B ۲. نوع B و C ۳. نوع C و D ٤. نوع E و G	۷۱

نام بيماري	شيوه انتقال و انتشار
آنفلوانزا	الف .....
ب.....	دستگاه تناسلي
وبا	ج .....

"الف"	"ب"
الف. سوزاك	۱. پوست و مو
ب. وبا	۲. دستگاه تناسلي
ج. پديكلوزيس	۳. دستگاه گوارش

<table>
<tr><td>دي ۱۴۰۱</td><td>ب. كدام يك از نظر درستي يا نادرستي با ساير گزينه‌ها متفاوت است؟
۱. امروزه براي پيشگيري از ابتلا به همة انواع هپاتيت، از واكسن استفاده مي‌شود
۲. پديكلوزيس از شايع ترين بيماري‌هاي انگلي است.
۳. پايبندي به اصول ديني، اخلاقي و خانوادگي مي‌تواند تا حد زيادي از ابتلا به بيماري سوزاک جلوگيري كند.
۴. احتمال مزمن شدن بيماري در هپاتيت نوع C بيشتر است.</td><td>۷۱</td></tr>
<tr><td>خرداد ۹۸
شهريور ۹۹</td><td>در صورت ابتلاي يكي از اعضاي خانواده يا نزديكان به بيماري هپاتيت B، براي جلوگيري از انتقال بيماري به ديگر اعضا، رعايت چه نكاتي ضروري است. (دو مورد)
۱. آزمايش خون اعضا يا نزديكان و اطمينان از عدم ابتلا به بيماري
۲. تزريق واكسن
۳. استفاده نكردن از وسايل مشترك با بيمار
۴. عدم تماس با مايعات و خون بيمار
۵. عدم تماس با پوست بريده يا زخم شده بيمار
۶. استفاده نكردن از وسايل تيز و برنده (تيغ– ناخن گير) متعلق به بيمار</td><td>۷۱</td></tr>
<tr><td>شهريورماه ۱۴۰۲</td><td>فردي از اعضاي يك خانواده به بيماري هپاتيت B مبتلا شده است، براي جلوگيري از انتقال اين بيماري به ديگر اعضاي خانواده، رعايت چه نكاتي ضروري است؟ (ذكر سه مورد)
۱. آزمايش خون اعضا يا نزديكان و اطمينان از عدم ابتلاي آنها به بيماري
۲. تزريق واكسن هپاتيت B
۳. استفاده نكردن از وسايل مشترك با بيمار
۴. عدم تماس با مايعات و خون بيمار
۵. عدم تماس با پوست بريده يا زخم شدة بيمار
۶. استفاده نكردن از وسايل تيز و برنده مثل تيغ و ناخن‌گير متعلق به شخص بيمار</td><td>۷۱</td></tr>
<tr><td>خرداد ۹۹</td><td>زماني كه هپاتيت B به صورت مزمن درآيد، چه عوارض بعدي را مي‌تواند به دنبال داشته باشد؟
باعث مشكلات كبدي، سرطان كبد و يا سيروز كبدي مي شود.</td><td>۷۱</td></tr>
<tr><td>خرداد ۱۴۰۱(خ)</td><td>ب. مزمن شدن بيماري هپاتيت B در بعضي از افراد باعث بروز چه مشكلاتي مي‌شود؟ دو مورد را بنويسيد.
باعث مشكلات كبدي، سرطان كبد و يا سيروز كبدي مي‌شود.</td><td>۷۱</td></tr>
<tr><td>شهريور ۹۸(خ)</td><td>جدول زير در رابطه با انتقال بيماري هاي واگير است آن را كامل كنيد.
<table><tr><th>نام بيماري</th><th>شيوه انتقال</th></tr><tr><td>پديكلوزيس (شپش سر)</td><td>“الف“</td></tr><tr><td>“ب“</td><td>خون</td></tr><tr><td>آنفلوآنزا</td><td>“ج“</td></tr></table>
الف. از طريق پوست و مو ب. هپاتيت– ايدز ج. از طريق دستگاه تنفسي</td><td>۶۸-۷۰-۶۹</td></tr>
<tr><td>خرداد ماه ۱۴۰۲(خ)</td><td>در جدول زير عبارت‌هايي در مورد بيماري‌هاي واگيردار آورده شده است. عبارت‌هاي مربوط به هم را مشخص كنيد و در برگه پاسخ بنويسيد. (در ستون ب، دو مورد اضافه است.)
<table><tr><th>“ستون الف“</th><th>“ستون ب“</th></tr><tr><td>الف. متنوع‌ترين نوع بيماري كه از طريق خون و ترشحات بدن منتقل مي-شود.</td><td>۱. ايدز</td></tr><tr><td>ب. شايع‌ترين بيماري انگلي كه از طريق پوست و مو منتقل مي‌شود.</td><td>۲. سوزاک</td></tr><tr><td>ج. نوعي بيماري كه ممكن است سبب زايمان زودرس شود.</td><td>۳. هپاتيت</td></tr><tr><td>د. از بيماري‌هايي كه بيش از نيمي از مرگ كودكان را سبب مي‌شود.</td><td>۴. پديكلوزيس</td></tr><tr><td></td><td>۵. وبا</td></tr><tr><td></td><td>۶. آنفلوانزا</td></tr></table>
الف. ۳. هپاتيت ب. ۴. پديكلوزيس ج. ۲. سوزاک د. ۵. وبا</td><td>۶۷-۶۹-۷۰</td></tr>
</table>

	اچ آي وي / ايدز	
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. آلودگي با ويروس اچ آي وي يك بيماري عفوني غيرقابل كنترل است. نادرست	۷۲
خرداد ۹۸	ب. ويروس نقص ايمني انساني كه سبب بيماري عفوني مي‌شود، چه نام دارد؟ اچ آي وي (HIV)	۷۲
دي ۱۴۰۰	درباره بيماري ايدز به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. عامل اين بيماري ايدز چه نام دارد؟ ويروس اچ آي وي	۷۲
	علائم اچ آي وي / ايدز	
خرداد ۹۹	د. در فرد آلوده به اچ آي وي (HIV) در دوران پنجره، نتيجه آزمايش آنتي بادي مثبت است. نادرست	۷۳
دي ۹۸	ب. در دوران پنجره ويروس اچ آي وي در بدن فرد هست ولي نتيجه آزمايش (منفي – مثبت) است.	۷۳
دي ۱۴۰۰	ب. نتيجه آزمايش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ منفي	۷۳
خرداد ۱۴۰۱	ب. چرا در دوران پنجره نتيجه آزمايش HIV منفي است؟ چون سطح آنتي بادي توليد شده به حد قابل تشخيص نرسيده است.	۷۳
خردادماه ۱۴۰۲	ج. در بيماري ايدز، در دوران ..... عليرغم اينكه ويروس در بدن فرد وجود دارد، نتايج آزمايش منفي است. پنجره	۷۳
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۰	ب. مرحله پيشرفته اچ آي وي را ..... مي‌نامند كه همراه با بيماري‌هاي مختلف و علايم شديد است. ايدز	۷۴
خرداد ۹۹	ه. مرحله انتهايي و پيشرفته از اچ آي وي را ..... مي‌نامند. ايدز	۷۴
شهريور ۱۴۰۱ (خ)	د. در بيماري ايدز به دليل سركوب سيستم ....، عفونت‌هاي ديگري در فرد بروز پيدا مي‌كند. ايمني	۷۴
دي ۱۴۰۱ (خ)	ه. چرا مرحله پيشرفته اچ آي وي (ايدز) همراه با بيماري‌هاي مختلف از جمله بدخيمي‌ها و سرطان است؟ به دليل سركوب سيستم ايمني	۷۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ) شهريور ۱۴۰۱	ج. چرا در بيماري ايدز احتمال ابتلا به سرطان بيشتر است؟ به دليل سركوب سيستم ايمني	۷۴
شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ب. در حال حاضر داروهاي مناسبي كه بر عليه ايدز وجود دارند، چه نقشي را ايفا مي‌كنند؟ مي‌توانند تعداد ويروس را در خون به شدت كم كرده و مانع پديد آمدن علايم «مرحله ايدز» شوند.	۷۴
خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۹۹	ج. اصلي‌ترين روش پيشگيري در همه بيماري‌هاي عفوني از جمله اچ آي وي چيست؟ مانع ورود ميكروارگانيسم به بدن شويم.	۷۴
شهريورماه ۱۴۰۲	و. اچ‌آيوي آزمايش تشخيصي اختصاصي دارد و در آزمايش‌هاي متداول و معمول انجام شده، مشخص نمي‌شود. درست	۷۴
خردادماه ۱۴۰۲	د. اچ آي وي با آزمايش‌هاي متداول و معمول مشخص مي‌شود و نياز به آزمايش تشخيصي اختصاصي ندارد. نادرست	۷۴
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در ارتباط با بيماري‌هاي واگيردار به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. اصلي‌ترين روش پيشگيري در همه بيماري‌هاي عفوني چيست؟ مانع ورود ميكروارگانيسم به بدن شويم. ب. كدام ويروس در سركوب سيستم ايمني فرد مبتلا موثر است؟ ويروس اچ آي وي	۷۴
دي ۱۴۰۱	د. ويروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاكت / گلبول سفيد) قادر به ادامه حيات است.	۷۵
دي ۱۴۰۱ (خ)	و. ويروس اچ آي وي در كدام سلول‌هاي بدن ما، قادر به ادامه حيات است؟ گلبول‌هاي سفيد	۷۵
	چگونه مي‌توانيم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آي وي محافظت كنيم؟	
خرداد ۹۹ (خ)	ب. ويروس اچ آي وي تنها در گلبول‌هاي سفيد قادر به ادامه حيات است. درست	۷۵
شهريور ۹۹	د. ويروس اچ آي وي از طريق اشك و بزاق منتقل مي‌شود. نادرست	۷۵
دي ۹۹	د. ويروس اچ آي وي از طريق استفاده از استخرهاي مشترك منتقل مي‌شود. نادرست	۷۵

دي ۹۹(خ)	د. ويروس اچ آي وي از طريق (نيش پشه– سرنگ مصرف شده) منتقل نمي‌شود.	۷۵
دي ۱۴۰۰(خ)	د. ويروس اچ آي وي از كدام طريق منتقل مي‌شود؟ ۱. رابطه عادي اجتماعي مثل سوار شدن در اتوبوس ۲. اشك و بزاق و از راه هوا ۳. بارداري مادر مبتلا به بيماري ۴. استخرهاي مشترك	۷۵
خرداد ۱۴۰۱	د. ويروس اچ آي وي، از كدام راه زير منتقل نمي‌شود؟ ۱. استفاده از سرويس هاي بهداشتي مشترك ۲. عطسه و سرفه ۳. نيش حشرات، مانند پشه ۴. همه موارد	۷۵
دي ۹۷	بهترين راه پيشگيري از ابتلا به هر يك از بيماري هاي زير را بنويسيد. ب. ايدز ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ۲. پرهيز از رفتارهاي جنسي پرخطر	۷۵
شهريور۹۸	ب. دو مورد از راه‌هاي انتقال ويروس اچ آي وي را بنويسيد. ۱. بارداري و شيردهي مادر مبتلا به بيماري ۲. تزريق با وسايل مشترك ۳. اشتغال در محيط هاي آلوده ۴. دريافت خون و فرآورده هاي خوني آلوده ۵. رفتارهاي جنسي پرخطر	۷۵
دي ۹۸	براي هر يك از موارد زير دليل علمي بنويسيد. الف. ويروس HIV از طريق اشك و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمي‌شود. از آنجا كه ويروسHIV تنها در گلبولهاي سفيد قادر به ادامه حيات است و گلبول سفيد هم فقط در خون و ترشحات جنسي وجود دارد لذا ويروس HIV از طريق تماسهاي عادي منتقل نمي‌شود.	۷۵
خرداد ۹۹ دي ۱۴۰۰	دو راه اصلي پيشگيري از انتقال اچ آي وي (HIV) را بنويسيد. عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده و پرهيز از رفتارهاي جنسي پر خطر	۷۵
خرداد ۹۹(خ)	تصاوير زير كدام راه انتقال ويروس اچ آي وي را نشان مي‌دهد؟ الف. دريافت خون و فراورده‌هاي خوني آلوده ب. بارداري و شيردهي مادر مبتلا به بيماري  ب الف	۷۵
خرداد ۱۴۰۰	چرا پس از اقدام براي درمان افراد مبتلا به ايدز، تماس اتفاقي با خون و ترشحات اين افراد منجر به انتقال ويروس به ديگري نخواهد شد؟ زيرا مصرف دارو به كاهش ويروس اچ آي وي در خون و ترشحات جنسي منجر مي‌شود.	۷۵
شهريور ۱۴۰۰	الف. زندگي در كنار افراد مبتلا به ويروس اچ آي وي خطري براي ديگران محسوب نمي‌شود. زيرا ويروس اچ آي وي از طريق تماس‌هاي عادي مانند كار كردن با يكديگر، خوردن، آشاميدن و .... منتقل نمي‌شود.	۷۵

سلامت و بهداشت

درس ۸

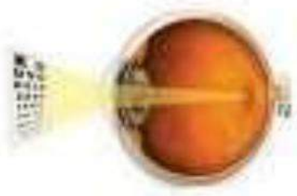
کیلومتر ۲۰ جاده نهایی


بهداشت فردی
بهداشت فردی
بهداشت چشم
حفظ بهداشت چشم و برخورداری ازبینایی مطلوب
معاینه منظم چشم ها
شناسایی و رفع مشکلات چشمی
آشنایی با عوارض چشمی
مراقبت مداوم از چشم ها
راه شناسایی مشکلات چشمی
حدت بینایی
میزان سلامت چشم
سطح توانایی حس بینایی
عیوب انکساری
نزدیک بینی و دوربینی
آستیگماتیسم
پیرچشمی
مراقبت در برابر آسیب های چشمی
فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم
آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی
فرو رفتن جسم خارجی به چشم
برق زدگی چشم
عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه
بهداشت گوش
مراقبت در برابر آسیب های گوش
آلودگی صوتی
کم شنوایی
قانون استفاده از ابزار های شنیداری و هدفون
بهداشت پوست و مو
حساسیت پوستی و آکنه
قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید
بوی نامطبوع بدن و پا
شست و شوی مو و پیرایش آن و حذف موهای زائد
خواب یک احیا کننده عالی
نقش خواب
میزان خواب
بهداشت خواب
بهداشت دهان و دندان: پوسیدگی دندان
توصیه های خودمراقبتی بهداشت فردی
مصرف کافی سبزی و میوه های مختلف و نوشیدن آب کافی
شستن بدن و موی سر به روش صحیح و منظم کردن الگوی خواب و پرهیز از کم خوابی و....

درس هشتم : بهداشت فردي (بارم نوبت اول ۲,۵ نمره)

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	بهداشت چشم	
شهريور ۹۸ (خ)	ج. چشم حساس ترين عضو بدن است. درست	۸۰
شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ه. حدت بينايي و يا ديد مطلوب، ميزان سلامت چشم‌ها و ..... حس بينايي را نشان مي‌دهد. سطح توانايي	۸۰
شهريور ۹۸	ب. حدت بينايي (ديد مطلوب) حدت بينايي و يا ديد مطلوب، ميزان سلامت چشم ها و سطح توانايي حس بينايي را نشان مي‌دهد.	۸۰
خرداد ۹۹	د. آستيگماتيسم، هم بر ديد دور و هم بر ديد نزديك تاثير مي‌گذارد. درست	۸۱
دي ۱۴۰۰ (خ)	و. به موازات رشد و تكامل بدن در دوران نوجواني، نزديك‌بيني معمولاً تشديد مي‌شود. درست	۸۱
شهريور ۱۴۰۱	و. آستيگماتيسم نوعي عيب انكساري چشم است كه تنها بر ديد نزديك تاثير مي‌گذارد. نادرست	۸۱
دي ۱۴۰۱ (خ)	د. در بيماري آستيگماتيسم، تلاقي پرتوهاي يك تصوير، در چندين نقطه تشكيل مي‌شود. درست	۸۱
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ دي ۹۹ (خ)	الف. در چشم‌هاي افراد نزديك بين معمولاً كره چشم (كوچك تر– بزرگ تر) از حد طبيعي است.	۸۱
دي ۹۷	ب. كدام يك از عيوب انكساري چشم به علت شكل غير عادي قرنيه ايجاد مي‌شود؟ ۱. پيرچشمي ۲. نزديك بيني ۳. آستيگماتيسم ۴. دوربيني	۸۱
خرداد ۹۹ (خ)	و. كدام يك از عيوب انكساري چشم به علت سخت شدن پوسته عدسي چشم ايجاد مي‌شود؟ ۱. پيرچشمي ۲. نزديك بيني ۳. آستيگماتيسم ۴. دوربيني	۸۱
دي ۱۴۰۰	ه. در بيماري .....، پوسته عدسي چشم سخت مي‌شود. ۱. پيرچشمي ۲. آستيگماتيسم ۳. دوربيني ۴. نزديك بيني	۸۱
دي ۹۹	الف. در كدام يك از انواع عيوب انكساري، شكل غيرعادي قرنيه موجب تاري ديد مي‌شود؟ آستيگماتيسم	۸۱
خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱	الف. كدام يك از انواع عيوب انكساري، به دليل سخت شدن پوسته عدسي چشم به وقوع مي پيوندد؟ پيرچشمي	۸۱
خرداد ۱۴۰۰	الف. دو مورد از راه هاي اصلاح عيوب انكساري چشم را بنويسيد. عينك، لنز طبي، جراحي و اشعه ليزر	۸۱
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	د. بيماري انكساري ..... در اثر شكل غير عادي قرنيه چشم، ايجاد مي‌شود. آستيگماتيسم	۸۱
خرداد ۱۴۰۱	در رابطه با بيماري‌هاي چشم، به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. تصوير روبرو، چه نوع عيب انكساري چشم را نشان مي‌دهد؟ دوربيني 	۸۱
خرداد ماه ۱۴۰۲	ج. شكل مقابل مربوط به كداميك از عيوب انكساري چشم مي‌باشد؟ ۱. نزديك بيني ۲. دوربيني ۳. آستيگماتيسم ۴. آب مرواريد 	۸۱

شهريورماه ۱۴۰۲	هر يك از موارد زير چگونه ايجاد مي شود؟ ب. پيرچشمي به دليل سخت شدن پوسته عدسي چشم به وقوع مي‌پيوندد.	۸۱
	مراقبت در برابر آسيب‌هاي چشمي	
دي ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰(خ)	الف. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شيميايي، اولين اقدام فرد چه بايد باشد؟ لازم است چشم را با آب فراوان به طور پي در پي شست‌وشو دهد.	۸۲
دي ۱۴۰۱(خ)	د. سوختگي قرنيه چشم در جوشكاران از موارد ..... است. برق زدگي چشم	۸۳
دي ۹۸	در صورت بروز عارضه برق زدگي چشم چه اقدامي بايد انجام شود؟ درصورت بروز اين عارضه لازم است بعد از شست و شوي چشم ها با آب، چشم ها را خشك كرده و با يك بانداژ استريل ببنديد تا از پلك زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگيري شود.	۸۳
شهريور ۱۴۰۱(خ)	ب. در هنگام كار با رايانه، مركز صفحه مانيتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتي متر از چشم بالاتر قرار دهيد. نادرست	۸۴
خرداد ۹۹	د. در هنگام كار با رايانه، روشنايي اتاق نسبت به وضعيت معمولي بايد (كاهش– افزايش) يابد.	۸۴
خرداد ۹۹	د. در هنگام كار با رايانه، فاصله مانيتور با چشمان بايد در حدود چند سانتي متر باشد؟ ۱.۵۰ تا ۶۰ ۲.۲۰ تا ۳۰ ۳.۷۰ تا ۸۰ ۴.۳۰ تا ۴۰	۸۴
شهريور ۹۹	الف. هنگام كار با رايانه، در صورتي كه خشكي چشم شديد باشد، از چه قطره اي مي توان استفاده كرد؟ اشك مصنوعي	۸۴
خرداد ۱۴۰۰	ب. در صورتي كه خشكي چشم شديد باشد، كارشناسان چه توصيه‌اي مي‌كنند؟ از قطره‌هاي اشك مصنوعي استفاده كنيد.	۸۴
شهريور ۱۴۰۰	الف. يك مورد از نكاتي كه كارشناسان براي جلوگيري و كاهش عوارض چشمي هنگام كار با رايانه توصيه مي كنند را بنويسيد. هنگام كار كردن با رايانه به طور ارادي پلك بزنيد. در صورتي كه خشكي چشم شديد است، ميتوانيد از قطره هاي اشك مصنوعي استفاده كنيد. مركز صفحه مانيتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتي متر از چشم پايين تر قرار دهيد. صفحه مانيتور را طوري قرار دهيد كه نور پنجره يا روشنايي اتاق به آن نتابد و روشنايي اتاق را به نصف وضعيت معمولي كاهش دهيد. بعد از ۵ تا ۱۰ دقيقه كار با وسايل الكترونيكي خيره ماندن و نگاه مستمر به مانيتور رايانه و صفحه تلفن همراه، خشكي وخستگي چشم ايجاد مي‌كند. هر ۲۰ دقيقه به مدت ۲۰ ثانيه به فاصله ۶ متري و دورتر نگاه كنيد. فاصله مانيتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتي متر تنظيم كنيد. روشنايي و كنتراست مانيتور خود را در حدي كه چشم احساس راحتي كند، تنظيم كنيد.	۸۴
	بهداشت گوش	
خرداد ۹۸ (خ)	ب. حفظ تعادل بدن، يكي از وظايف مهم گوش مي‌باشد. درست	۸۴
دي ۹۷	ج. دريافت امواج صوتي و ..... ، دو وظيفه مهم گوش مي‌باشند. حفظ تعادل بدن	۸۴
	مراقبت در برابر آسيب‌هاي گوش	
خرداد ۹۹(خ)	ج. استفاده از گوش پاك كن در التهاب و حساسيت گوش خارجي، باعث كاهش عفونت مي‌شود. نادرست	۸۶
خرداد ۹۹	منظور از آلودگي صوتي چيست؟ شرايطي كه در آن سروصدا از حد مي‌گذرد و با آثار و عوارضي براي سلامتي افراد همراه است را آلودگي صوتي مي‌نامند.	۸۶
خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰(خ)	ج. دو مورد از آثار و عوارض آلودگي صوتي براي سلامت افراد را بنويسيد. آلودگي صوتي مي‌تواند علاوه بر كم شنوايي، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگي و تحريك پذيري فرد شود.	۸۶
دي ۱۴۰۰	ب. عوارض ناشي از آلودگي صوتي را نام ببريد.	۸۶

	کم شنوايي، بروز وزوز گوش، استرس، خستگي و تحريك پذيري فرد	
خرداد ۹۹	ه. کم شنوايي در دو طبقه مادرزادي و ..... طبقه بندي مي‌شود. اکتسابي	۸۷
دي ۹۹	د. استفاده زياد از ابزارهاي شنيداري و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوايي ..... را افزايش مي‌دهد. اکتسابي	۸۷
شهريور ۱۴۰۰	ج. زياد گوش کردن به موسيقي از طريق پخش کننده هاي قابل حمل موسيقي ،احتمال ابتلا به کم شنوايي ..... را افزايش مي‌دهد. اکتسابي	۸۷
دي ۱۴۰۰(خ)	و. طبق قانون اول استفاده از ابزارهاي شنوايي و هدفون، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد، حداکثر صدا روي ..... تنظيم شود. عدد ۵	۸۷
خرداد ۹۹	د. در قانون استفاده از ابزارهاي شنيداري و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روي چه عددي بايد تنظيم شود؟ ۱. ۵ ۲. ۱۰ ۳. ۱۵ ۴. ۲۰	۸۷
دي ۹۹(خ) شهريور ۱۴۰۱	الف. تنها راه قطعي تشخيص کم شنوايي چيست؟ آزمايش شنوايي توسط شنوايي سنج	۸۷
خرداد ۱۴۰۰	ب. دو قانون استفاده از ابزارهاي شنيداري و هدفون را بنويسيد. قانون اول، نصف ميزان حداکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقيقه	۸۷
خردادماه ۱۴۰۲	ه. استفاده از پخش‌کننده‌هاي قابل حمل موسيقي، مي‌تواند سلول‌هاي مويي (مژکدار) گوش مياني را تخريب کند. نادرست	۸۷
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	در مورد بهداشت فردي به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. در قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقيقه، در صورت افزايش شدت صدا چه تغييري در مدت زمان گوش دادن توصيه مي‌شود؟ هرچه شدت صدا بالاتر برود بايد مدت زمان گوش کردن کمتر شود.	۸۷
	بهداشت پوست و مو	
شهريور ۱۴۰۰	ب. کدام گزينه در مورد آکنه درست نيست؟ ۱. معمولاً در حوالي بلوغ پديدار مي شود. ۲. درمان قطعي دارد. ۳. تعريق باعث تشديد آن مي شود. ۴. معمولاً با افزايش سن از بين مي رود.	۸۸
خرداد ۱۴۰۱	الف. يك اختلال پوستي شايع در دوران بلوغ و جواني را نام ببريد. جوش غرور جواني يا آکنه	۸۸
شهريورماه ۱۴۰۲	ه. در آکنه (جوش غرور جواني)، غده‌هاي چربي پوستي و ..... ملتهب مي‌شوند. پيازمو	۸۸
خردادماه ۱۴۰۲	و. عوارض آلودگي هوا بر روي پوست بيني، ايجاد جوش‌هاي (چرکي/ سرسياه/ سرسفيد) مي‌باشد.	۸۸
دي ۱۴۰۱	با توجه به متن زير به سوالات پاسخ دهيد. اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشيد براي توليد و ويتامينD در بدن ضرورت دارد اما اگر در اين کار افراط شود مي‌تواند منجر به بروز عوارضي مانند آفتاب سوختگي شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زيانآور فرابنفش نور خورشيد به مدت طولاني، خطر ابتلا به سرطان پوست و پيري زودرس پوست را افزايش مي‌دهد. پرتوهاي فرابنفش خورشيد که به زمين مي‌رسد شامل پرتوهاي مضر UVA و کمي از پرتوهاي UVB است. الف. چه ارتباطي بين نورخورشيد و ويتامين D وجود دارد؟ رابطه مستقيم (۹۰ درصد ويتامين D بدن در اثر تابش نور مستقيم آفتاب بر پوست ساخته مي شود.) ب. عوارضي مانند آفتاب سوختگي نتيجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ دستگاه ايمني ج. قرارگيري طولاني مدت در معرض نور خورشيد، کدام عارضه پوستي را در دوره بلوغ جنسي، مي‌تواند تشديد کند؟ آکنه د. سرطان پوست ناشي از قرارگيري طولاني مدت در معرض اشعه زيانآور فرابنفش، نتيجه آسيب مستقيم بر ..... است. DNA	۸۸-۸۹
دي ۱۴۰۰(خ)	ج. قرار گرفتن طولاني مدت در معرض اشعه زيان بار فرابنفش نور خورشيد، چه خطراتي دارد؟ سرطان پوست و پيري زودرس پوست	۸۹

شهريور ۹۸ (خ)	ج. آلودگي هوا و ..... از مهم ترين عوامل محيطي آسيب رسان به پوست هستند. نور خورشيد	۸۹
دي ۱۴۰۰	ه. يكي از عوارض قرار گرفتن طولاني مدت در معرض اشعه زيان بار فرابنفش نور خورشيد، ..... است. سرطان پوست و پيري زودرس پوست	۸۹
دي ۱۴۰۰	و. عواملي چون (قاعدگي – كم خوابي) باعث تشديد آكنه مي‌شوند.	۸۹
خرداد ۹۹	دو مورد از عواملي كه باعث تشديد آكنه مي‌شود را بنويسيد. استرس، برخي از داروها، قاعدگي، قرار گرفتن در معرض نور خورشيد، تعريق و دست كاري جوش ها باعث تشديد آكنه مي‌شوند.	۸۹
دي ۹۹	ب. از عوامل ايجاد كننده آكنه دو مورد را بنويسيد. افزايش ناگهاني هورمون ها و تحريك غده هاي چربي – استرس – برخي از داروها – قاعدگي – قرار گرفتن در معرض خورشيد – تعريق – دست كاري جوش ها	۸۹
دي ۹۹ (خ)	ب. مهم ترين عوامل محيطي آسيب رسان به پوست را نام ببريد. آلودگي هوا و نور خورشيد	۸۹
شهريور ۱۴۰۰	ب. قرارگرفتن در معرض نور خورشيد به مدت طولاني منجر به چه عوارض پوستي مي‌شود؟ (دو مورد) آفتاب سوختگي، افزايش خطر ابتلا به سرطان پوست و پيري زودرس پوست	۸۹
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در مورد بهداشت فردي به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. ب. آلودگي هوا بر روي پوست پيشاني چه عارضه‌اي ايجاد مي‌كند؟ ايجاد خطوط بيشتر، افزايش خطوط اخم	۸۹ -ش
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. در ايجاد بوي نامطبوع بدن و پا، باكتري‌ها چه نقشي دارند؟ باكتري‌هايي كه در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحي گرم و مرطوب زندگي مي‌كنند سبب تخمير مواد موجود در عرق و پوست شده و ايجاد بوي نامطبوعي مي‌كند.	۹۰
دي ۱۴۰۰	ج. از روش هاي معمول براي رفع بوي نامطبوع بدن و پا دو مورد بنويسيد. استحمام (حداقل دو بار در هفته) تعويض منظم لباس ها به خصوص لباس هاي زير، شست وشوي روزانه پاها و جوراب ها، خشك كردن پاها پس از شست وشو، قرار دادن كفش ها در معرض جريان هوا پس از استفاده روزانه، شست وشوي مو و پيرايش آن، حذف موهاي زائد (دو مورد)	۹۰
خرداد ۱۴۰۰	ج. پرتوهاي UVB باعث آسيب (مستقيم – غير مستقيم) بر DNA مي‌شود.	۹۰
دي ۱۴۰۰ (خ)	ه. كدام مورد مي‌تواند به رفع بوي نامطبوع بدن و پا كمك كند؟ ۱. قرار دادن كفش‌ها در معرض جريان هوا پس از استفاده روزانه ۲. استفاده از گوش پاك‌كن ۳. استراحت و خواب كافي ۴. معاينه مرتب دندان‌ها	۹۰
خرداد ۹۹	بوي نامطبوع بدن چگونه ايجاد مي‌شود؟ همراه با خروج مواد زائد از پوست، باكتري‌هايي كه در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحي گرم و مرطوب زندگي مي‌كنند سبب تخمير مواد موجود در عرق و پوست شده و ايجاد بوي نامطبوعي مي‌كنند.	۹۰
خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از توصيه هاي پزشكان براي در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشيد در بيرون از خانه را بنويسيد. پزشكان توصيه مي‌كنند كه در بيرون از خانه حتماً پيراهن آستين بلند بپوشيد؛ كرم ضد آفتاب بزنيد؛ كلاه بگذاريد و عينك آفتابي بزنيد تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشيد در امان بمانيد.	۹۰
شهريور ۱۴۰۱	ب. از اثرات اشعه UVA نور خورشيد بر روي پوست دو مورد را بنويسيد. نفوذ به لايه‌هاي زيرين پوست، آسيب غيرمستقيم بر DNA، پيري زودرس و چروك در پوست و ايجاد لكه‌هاي پوستي	۹۰
دي ۱۴۰۱ (خ)	الف. دو نمونه از اثرات UVB بر روي پوست را بيان كنيد. آفتاب سوختگي – التهاب	۹۰
خردادماه ۱۴۰۲	د. بوي نامطبوع بدن، مي‌تواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باكتري‌ها باشد. تخمير	۹۰
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	براي شست و شوي مو بهتر است چه محصولي انتخاب شود؟	۹۱

	محصولي انتخاب شود كه سازگاري مطلوبي با مو داشته باشد	
خرداد ۱۴۰۰	د. تنظيم سشوار روي حالت داغ چه آسيبي به مو مي‌رساند؟ (دو مورد) مي‌تواند باعث خشكي و شكنندگي مو و دو شاخه شدن انتهاي آن شود.	۹۲
شهريور ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰	ج. چرا افرادي كه موهاي چرب دارند، هنگام شست و شوي مو نبايد پوست سر خود را محكم ماساژ دهند؟ چون ماساژ مي‌تواند غده هاي چربي موجود در پوست سر را تحريك كند و اين امر به بيشتر شدن چربي موها منجر شود.	۹۲
	خواب يك احيا كننده عالي	
خرداد ۱۴۰۰	د. چرا همه افراد به ويژه جوانان و نوجوانان به خواب كافي نياز دارند؟ خواب كافي و مطلوب علاوه بر بازيابي انرژي فرد و دست يافتن او به توان مورد نياز در فعاليت‌هاي جسمي و ذهني، به رشد و تكامل وي، بالاخص در دوران كودكي و نوجواني، نيز كمك مي‌كند.	۹۳
دي ۱۴۰۰ (خ)	چرا داشتن خواب كافي در دوران كودكي و نوجواني اهميت دارد؟ خواب كافي و مطلوب علاوه بر بازيابي انرژي فرد و دست يافتن او به توان مورد نياز در فعاليت‌هاي جسمي و ذهني، به رشد و تكامل وي، بالاخص در دوران كودكي و نوجواني، نيز كمك مي‌كند.	۹۳
خرداد ۱۴۰۱	ب. به چه دليل در افرادي كه از خواب كافي برخوردار نيستند، خطر ابتلاي به بيماري افزايش مي‌يابد؟ زيرا سيستم ايمني ضعيف‌تري دارند.	۹۴
شهريور ۱۴۰۰	ج. دو مورد از عوارض كم خوابي را بنويسيد. افزايش تغييرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بيماري قلبي- افزايش تأخير در پاسخ دهي- كاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجي، اشتباهات شناختي، زوال يا از دست دادن حافظه، قضاوت هاي اخلاقي نادرست، خميازه شديد، علايم شبيه به اختلال كم توجهي- بيش فعالي، اختلالات سيستم ايمني- خطر ابتلا به ديابت نوع دو- كاهش ميزان رشد، خطر چاقي، كاهش دماي بدن	۹۴
دي ۱۴۰۰	الف. همه افراد، به ۷ يا ۸ ساعت خواب در طول شب نياز دارند. نادرست	۹۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. از عوارض كم خوابي مي‌توان به كاهش دماي بدن و خطر ابتلا به ديابت نوع دو اشاره كرد. درست	۹۴
دي ۹۹ (خ) شهريور ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ج. به طور معمول با افزايش سن، نياز بدن به خواب (بيشتر- كمتر) مي‌شود.	۹۴
خرداد ۹۸	ب. كدام مورد از آثار و عوارض كم خوابي نمي‌باشد؟ ۱. كاهش دقت ۲. كاهش دماي بدن ۳. افزايش ميزان رشد ۴. زودرنجي	۹۴
خرداد ماه ۱۴۰۲	و. اين عقيده كه همه‌ي افراد به ۷ يا ۸ ساعت خواب در طول شب نياز دارند، درست نيست. درست	۹۴
شهريور ماه ۱۴۰۲	ز. خطر ابتلا به ديابت نوع يك و كاهش دماي بدن از آثار و و عوارض ناشي از كم خوابي است. نادرست	۹۴
خرداد ۱۴۰۰	د. فاصله بين رفتن به رختخواب با خوابيدن نبايد بيشتر از ۱۵ الي ۳۰ دقيقه باشد. درست	۹۵
شهريور ۹۹	ه. فاصله بين رفتن به رختخواب با خوابيدن نبايد بيشتر از ۱۵ الي ..... دقيقه باشد. ۳۰	۹۵
خرداد ۹۹	ه. فاصله بين رفتن به رختخواب با خوابيدن نبايد بيشتر از (۶۰ / ۳۰) دقيقه باشد.	۹۵
شهريور ۹۹	ب. براي رفع افكار مزاحم در رختخواب كه مانع خواب ما مي‌شوند، چه اقداماتي بايد انجام داد؟ از رختخواب خارج شويم و افكار خود را بازگو كنيم (به زبان بياوريم) يا روي يك كاغذ بنويسيم و سپس به رختخواب برويم.	۹۵
	بهداشت دهان و دندان	
شهريور ۱۴۰۰	ج. همه ميكروب‌هاي موجود در دهان پوسيدگي زا هستند. نادرست	۹۶
خرداد ۱۴۰۰	د. براي جلوگيري از پوسيدگي دندان توصيه مي‌شود هر (شش- يك سال) يك بار به دندان پزشك مراجعه شود.	۹۶
دي ۱۴۰۰ (خ)	و. شايع‌ترين بيماري دندان (آبسه دندان- پوسيدگي دندان) است.	۹۶
شهريور ۹۹	دو مورد از عوامل اصلي پوسيدگي دندان را بنويسيد.	۹۶

دي ۹۹ دي ۱۴۰۰	۱. ميكروب ها ۲. مواد قندي ۳. مقاومت شخص و دندان ٤. زمان و سرعت ايجاد پوسيدگي	
شهريورماه ۱۴۰۲	با توجه به شكل زير، كدام يك از عوامل مؤثر بر پوسيدگي دندان را مي‌توان به جاي علامت سؤال (؟) قرار داد؟ زمان 	۹۶
خرداد ۱۴۰۰	درمورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. كدام مواد غذايي از عوامل اصلي مؤثر بر پوسيدگي دندان به شمار مي‌روند؟ مواد قندي (يا كربوهيدرات ها)	۹۷
خرداد ۱۴۰۰	ه. در روند پوسيدگي دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چيست؟ زيرا پوسيدگي به لايه زيرين (داخل عاج)، دندان رسيده است.	۹۷
خرداد ۱۴۰۰	د. با هر بار خوردن غذاي حاوي مواد قندي، محيط پلاك ميكروبي، قليايي مي‌شود. نادرست	۹۷
شهريور ۱۴۰۱	ج. چه هنگامي در پوسيدگي دندان دردهاي شديد شبانه و مداوم به وجود مي‌آيد؟ هنگامي كه پوسيدگي به مركز دندان (عصب) برسد.	۹۷
خرداد ۹۹	ه. تنفس بدبوي صبحگاهي، ناشي از كاهش جريان بزاق و افزايش تخمير حين شب است. درست	۹۸
شهريور ۹۹	د. تنفس بدبوي صبحگاهي، ناشي از (كاهش– افزايش) جريان بزاق و افزايش تخمير حين شب است.	۹۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. تنفس بدبوي صبحگاهي كه حين بيدار شدن از خواب تجربه مي‌شود، ناشي از (كاهش– افزايش) جريان بزاق حين شب است.	۹۸
خرداد ۹۸	ج. براي جلوگيري از پوسيدگي دندان، حداقل چندبار مسواك زدن در طول شبانه روز مورد تاكيد است؟ دوبار	۹۸
خرداد ۹۹ (خ)	ب. صبح، هنگام بيدار شدن، از دهان بوي بد حس مي‌شود. ناشي از كاهش جريان بزاق و افزايش تخمير حين شب مي‌باشد.	۹۸
خرداد ۱۴۰۰	ب. براي برطرف كردن تنفس بدبوي صبحگاهي كه حين بيدار شدن از خواب تجربه مي‌شود، چه بايد كرد؟ (دو مورد) صرف صبحانه و يا استفاده از مسواك و نخ دندان	۹۸

سلامت و بهداشت

درس ۹

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

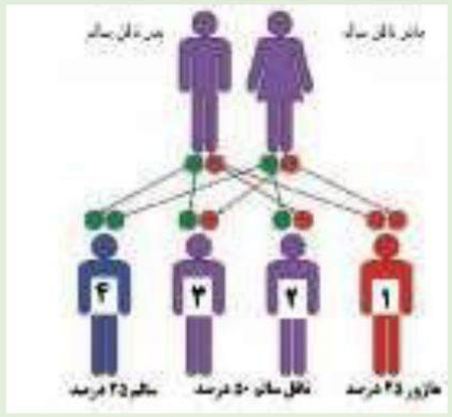
- بهداشت ازدواج و ناباروری
  - ازدواج
    - سن ازدواج
    - انواع بلوغ
      - جسمانی
        - توانایی فرد از نظر تولیدمثل
        - دختران(9تا13سالگی) و پسران(13 تا 17سالگی)
      - روانی
        - شناخت کافی نسبت به خود
        - شناخت کافی نسبت به فردی که در نظر دارد ازدواج کند.
      - اجتماعی
        - توانمندی لازم برای اداره امور همسران و فرزندان
    - اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج
      - رعایت بهداشت فردی زوجین
        - بهداشت دهان و دندان
        - بهداشت پوست
        - بهداشت دستگاه های تولیدمثل
      - آزمایش های لازم و واکسیناسیون
        - آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین
        - آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین
        - تزریق واکسن کزاز به خانم ها
        - بررسی زن و مر از نظر تالاسمی
  - باروری و فرزندآوری
    - توصیه ها
      - بزرگان دین به والدین
      - کارشناسان بهداشتی به والدین
    - عوامل موثر بر باروری زوجین چیست؟
      - کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی و برخورداری از وزن مناسب
      - تغذیه و ورزش و داروهای محرک و مکمل و مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان
      - فشار روانی و آلودگی محیطی و ناباروری و سفید کننده های حاوی کلر
      - بیماری های منتقلع از راه جنسی و قاعدگی نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن
    - توصیه های بهداشتی برای باروری مردان
      - پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در سنین باروری
      - پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا و قرار گرفتن در وان خیلی داغ
      - پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
      - پهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان و کار نشسته طولانی مدت و ممتد
    - توصیه های بهداشتی برای باروری زنان
      - مشورت با پزشک در صورت بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا
      - شیردهی به کودک تا دوسال بعد زایمان و بارداری بعدی بعد از دوره شیردهی کامل
      - مصرف روزانه غذاهای سرشار از فولیک اسید از سه ماه قبل بارداری و درمان کم خونی در صورت داشتن آن و مصرف غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین ها در طول دوره بارداری جهت تامین مواد غذایی مورد نیاز جنین

درس نهم : بهداشت ازدواج و باروري (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	مقدمه	
شهريور ۹۸	ب. بنا به فرموده پيامبر (ص) " هر كس ..... كند به وسيله آن نصف دينش را حفظ كرده است". ازدواج	۱۰۱
دي ۹۹(خ)	ج. بنا به فرمايش پيامبر اكرم (ص) هيچ بنايي در اسلام از ..... در نزد خدا محبوب تر نيست. ازدواج	۱۰۱
	سن ازدواج	
خرداد ۹۹	ه. اولين شرط لازم براي ازدواج، بلوغ جنسي زن و مرد است. درست	۱۰۱
دي ۹۷ شهريور۹۸(خ)	د. اولين شرط لازم براي ازدواج است. بلوغ جنسي زن و مرد	۱۰۱
دي ۹۸	د. آمادگي براي ازدواج نيازمند بلوغ جسماني، بلوغ رواني و بلوغ ..... زوجين است. اجتماعي	۱۰۲
شهريور۹۸	د. به توانمندي لازم براي امور همسر و فرزندان، بلوغ (رواني– اجتماعي) اطلاق مي گردد.	۱۰۲
خرداد ۹۸	ج. بهترين سن براي بارداري در زنان بين ۱۵ تا ۲۵ سال است. نادرست	۱۰۲
خرداد ۹۹	الف. رشد شخصيت مربوط به كدام يك از انواع بلوغ در آمادگي براي ازدواج است؟ بلوغ رواني	۱۰۲
خرداد ۹۹(خ)	الف. به توانمندي لازم براي اداره امور همسر و فرزندان اطلاق مي گردد. بلوغ اجتماعي	۱۰۲
دي ۱۴۰۱(خ)	ب. در مسئله ازدواج، منظور از بلوغ اجتماعي چيست؟ به توانمندي لازم براي اداره امور همسر و فرزندان اطلاق مي گردد.	۱۰۲
خردادماه ۱۴۰۲	ز. توانمندي و پختگي شخصيتي، بلوغ (جسماني/ رواني/ اجتماعي) ازدواج محسوب مي‌شود.	۱۰۲
	اقدامات بهداشتي لازم قبل از ازدواج	
خرداد ۹۸(خ) شهريور۹۸(خ)	ج. آزمايش ادرار قبل از عقد، براي تشخيص ..... زوجين است. عدم اعتياد	۱۰۳
خرداد ۹۹	ه. تزريق واكسن (كزاز– سرخجه) براي خانم ها قبل از عقد امري الزامي است.	۱۰۳
خرداد ۹۸	د. تزريق كدام واكسن قبل از ازدواج براي خانم ها الزامي است؟ واكسن كزاز	۱۰۳
شهريور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱(خ)	الف. انجام آزمايش ادرار قبل از عقد به چه منظوري است؟ براي تشخيص عدم اعتياد زوجين	۱۰۳
دي ۹۹	الف. انجام آزمايش خون قبل از عقد به چه منظوري است؟ براي تشخيص گروه خوني زوجين	۱۰۳
خرداد ۹۹(خ)	انجام آزمايش هاي قبل از عقد به منظور بررسي چه بيماري در زن و مرد است؟ بيماري‌هاي عفوني نظير انواع هپاتيت و ايدز	۱۰۳
دي ۹۸	ب. مشاوره ژنتيك براي همه افراد الزامي نيست. درست	۱۰۴
شهريور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱(خ)	ب. مشاوره ژنتيك قبل از عقد به چه افرادي توصيه مي شود؟ به دختران و پسراني كه تصميم مي‌گيرند با هم ازدواج كنند، توصيه مي‌شود چنانچه در فاميل خود سابقه نقص‌ها و بيماري‌هاي مادرزادي دارند، قبل از هر كاري، با مراجعه به مراجع صلاحيت دار، مشاوره ژنتيك انجام دهند.	۱۰۴
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	به كدام گروه از زوجين قبل از ازدواج، مشاوره ژنتيك توصيه مي‌شود؟ چنانچه در فاميل خود سابقه نقص ها و بيماري هاي مادرزادي دارند.	۱۰۴

خردادماه ۱۴۰۲	ب. در كداميك از موارد زير، مشاورهي ژنتيك قبل از ازدواج براي افراد ضروري نيست؟ ۱. كوتاهي بيش از حد قد ۲. نازايي يا سقط مكرر ۳. ازدواج‌هاي فاميلي ۴. بيماري ناشي از هليكوباكتري	۱۰۴
دي ۱۴۰۱	د. در بيشتر بيماري‌هاي ارثي، ژن معيوب از پدر به فرزندان منتقل مي‌شود. نادرست	۱۰۵
خرداد ۹۹	و. تالاسمي (ماژور / مينور) بيمار است و هر دو ژن معيوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱۰۵
دي ۱۴۰۱	ج. در تصوير مقابل كه الگوي وراثتي بيماري تالاسمي را نشان مي‌دهد، كدام فرزند هر دو ژن معيوب را از والدين به ارث برده است؟ ۱. ۱ ۲. ۲ ۳. ۳ ۴. ۴ 	۱۰۵
دي ۱۴۰۱(خ)	د. در صورتي كه پدر و مادري ناقل بيماري تالاسمي (مينور) باشند، چقدر احتمال دارد كه فرزند آنها مبتلا به تالاسمي ماژور گردد؟ ۱. ۱۲۵% ۲. ۵۰% ۳. ۷۵% ۴. ۱۰۰ %	۱۰۵
شهريورماه ۱۴۰۲	و. فرد تالاسمي ماژور بيمار است و هر دو ژن ..... را از پدر و مادر به ارث برده است. معيوب	۱۰۵
	باروري و فرزندآوري	
شهريور ۱۴۰۱	ز. يكي از نشانه‌هاي بلوغ همسران، صحبت با يكديگر در مورد فرزندآوري است. درست	۱۰۶
	عوامل موثر بر باروري زوجين چيست؟	
خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱(خ)	الف. سه مورد از عواملي كه بر باروري زوجين مؤثر هستند را نام ببريد. سن، كشيدن سيگار و استعمال ساير مواد دخاني، برخورداري از وزن مناسب، تغذيه، ورزش، داروهاي محرك و مكمل ها، استرس، آلودگي محيطي و ناباروري، سفيد كننده هاي حاوي كلر، بيماري هاي منتقله از راه جنسي، مشروبات الكلي يا داروهاي روان گردان، قاعدگي هاي نامنظم و ابتلا به بيماري مزمن	۱۰۶
شهريورماه ۱۴۰۲	الف. افزايش سن در مردان، فرزندآوري آنها را تحت تأثير قرار مي‌دهد. در مردان، به طور طبيعي با افزايش سن، توليد هورمون مردانه به تدريج كم مي‌شود.	۱۰۶
دي ۹۹(خ)	ج. معمولاً زماني كه زوجين تمايل به بارداري دارند، نياز به رژيم غذايي خاصي ندارند. درست	۱۰۷
شهريور ۱۴۰۱	و. سوزاك كه از عوامل نسبتاً شايع ناباروري است، در صورت عدم درمان، منجر به بيماري ..... مي‌شود. التهابي لگن	۱۰۷
خرداد ۹۸(خ)	ب. سفيدكننده هاي كلردار بر روي باروري تاثير (منفي– مثبت) مي گذارند.	۱۰۷
دي ۹۸	تاثيرات وزن مادر در ناباروري را بنويسيد. تخمك گذاري در خانم هايي كه وزن خيلي زياد يا وزن خيلي كم دارند نامنظم است و اين افراد ممكن است با مشكل عدم تخمك گذاري رو به رو شوند.	۱۰۷
خرداد ۹۹	ب. داروهاي محرك و مكمل چه تأثيري روي باروري ميگذارند؟ توضيح دهيد. روي توليد هورمون‌هاي زنانه و مردانه تأثير ميگذارند و احتمال ناباروري را افزايش مي‌دهند.	۱۰۷
شهريور ۱۴۰۱(خ)	چگونه استفاده بي رويه از داروهاي محرك و مكمل‌هاي بدن سازي بر باروري زوجين اثر مي‌گذارند؟ روي توليد هورمون زنانه و مردانه تأثير مي‌گذارد و احتمال ناباروري را به ميزان زيادي افزايش مي‌دهد.	۱۰۷
دي ۱۴۰۱	الف. چه رابطه‌اي بين وزن بدن و تخمك‌گذاري در خانم‌ها وجود دارد؟ وزن خيلي زياد يا كم بدن سبب تخمك گذاري نامنظم در خانم‌ها مي‌گردد.	۱۰۷
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ه. قاعدگي‌هاي نامنظم در خانم ها ممكن است در اثر اختلالات..... رخ دهند. تخمك‌گذاري	۱۰۷
	توصيه‌هاي بهداشتي براي باروري مردان	

خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. ۱. در سنين باروري از مصرف خودسرانه هر دارويي پرهيز كنند. ۲. پرهيز از حمام داغ و طولاني مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خيلي داغ ۳. پرهيز از قرار دادن طولاني مدت لب تاپ و ساير وسايل الكترونيكي بر روي پايين تنه ۴. پرهيز از پوشيدن لباس هاي تنگ و چسبان ۵. پرهيز از كار نشسته طولاني مدت و ممتد	۱۰۸
	توصیه‌هاي بهداشتي براي بارداري زنان	
شهریور ۱۴۰۱(خ)	ج. در بارداري زنان، ضروري است از بارداري مجدد با فاصله كمتر از دو سال از زايمان قبلي خودداري گردد. درست	۱۰۹
شهریور ۱۴۰۱	ز. خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگي بايد روزانه غذاهاي سرشار از ..... مصرف كنند و در صورت داشتن كم خوني بايد آن را درمان كنند. اسيد فوليك	۱۰۹
دي ۹۷	د. همه خانم ها قبل از بارداري بايد از نظر ايمني، نسبت به بيماري ويروسي ..... آزمايش شوند. سرخجه	۱۱۰
شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱(خ)	ه. لازم است واكسن (سرخجه – ديفتري) براي زناني كه نسبت به آن ايمني ندارند حتماً سه قبل از بارداري تجويز شود.	۱۱۰
دي ۱۴۰۱(خ)	د. آب مرواريد در نوزاد مي‌تواند از عوارض ابتلاي مادر باردار به بيماري (سرخجه / ديفتري) باشد.	۱۱۰
خرداد ۹۹(خ)	ج. قبل از بارداري براي اطمينان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشك ضروري است. زيرا در سالم به دنيا آوردن جنين با وزن مطلوب داراي اهميت است.	
دي ۹۹ دي ۱۴۰۱	ب. از اثرات بيماري سرخجه مادر بر نوزاد، يك مورد را بنويسيد. آب مرواريد – بيماري هاي قلبي – عقب افتادگي ذهني	۱۱۰
دي ۱۴۰۱	ب. خانم‌ها در صورت ابتلا به كدام بيماري خودايمني، بايد بارداري خود را تا بهبودي نسبي به تأخير بياندازند؟ لوپوس	۱۱۰

سلامت و بهداشت

درس ۱۰

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- برنامه غذایی سالم
  - خودآگاهی(خودشناسی)
    - عزت نفس
    - سرسختی و تاب آوری
  - اختلالات روانی، رفتاری شایع در دوره نوجوانی
    - شایع ترین ها شامل
      - فشار روانی(استرس)
        - انواع
          - مثبت
          - منفی
        - عوارض
          - گذرا
          - پایدار
      - اضطراب
        - انواع
          - طبیعی
          - مشکل آفرین
        - علائم
          - بدنی و ذهنی و روانی
        - اصول مقابله
          - بازداری
          - برون ریزی
          - جایگزین کردن خواسته ها
      - افسردگی
        - عوامل
          - وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده
          - بیماری ها و اختلالات جسمی
          - برخی از مشکلات تغذیه ای
          - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده
      - خشم
        - آثار: مثبت و منفی
        - مثال هایی از بروز ناراحتی ها و مشکلات
          - جسمی و روانی و اجتماعی
        - روش های مقابلع با خشم
    - توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی
      - مشخص کردن اولویت ها و تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا
      - بررسی خواسته های خود و داشتن سبک زندگی سالم و پذیرفتن تغییرات به عنوان جزئی از زندگی
      - داشتن زمان استراحت و تفریح و ورزش کردن
      - توانایی نه گفتن و شوخ طبع و کودک بودن
      - داشتن دفتر یادداشت روزانه و غنا بخشیدن به زندگی معنوی

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

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	خودآگاهي	
خرداد ۹۸ (خ)	د. خود آگاهي مي تواند از بروز اختلالات رواني و شكل گيري ..... جلوگيري نمايد. هويت مطلوب	۱۱۲
دي ۱۴۰۰ (خ)	ز. شناخت فرد از خويشتن كه شامل شناخت توانايي‌ها، ضعف‌ها و احساسات است (عزت نفس– خودشناسي) ناميده مي‌شود.	۱۱۲
خرداد ۹۸ شهريور ۱۴۰۰	هر يك از تعاريف و ويژگي هاي زير مربوط به كدام يك از كلمات داخل پرانتز مي‌باشد؟ (خودآگاهي-اضطراب-خشم-تاب آوري- استرس) ب. به شكل گيري هويت مطلوب كمك مي‌كند و از بروز اختلالات رواني جلوگيري مي‌نمايد. خودآگاهي	۱۱۲
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	دو مورد از عوامل مهمي كه در فرايند شكل‌گيري شخصيت مطلوب و حفظ سلامت رواني نقش دارند را بنويسيد. عزت نفس، سرسختي، تاب آوري	۱۱۲
خردادماه ۱۴۰۲	در تعاليم اسلامي، به نوجواناني كه در مرحله‌ي حساس هويت‌يابي در زندگي هستند، انجام كداميك از عوامل ارتقاء دهندهي بهداشت روان توصيه شده است؟ خودآگاهي	۱۱۲
	عزت نفس	
خرداد ۹۹ (خ)	د. ملاك ارزشمندي و محترم بودن انسان، داشتن صفات يا ويژگي هاي خاصي مانند شهرت و مقام است. نادرست	۱۱۳
دي ۹۷	ه. منظور از عزت نفس، احساس ..... است. ارزشمند بودن	۱۱۳
شهريور ۹۸ (خ)	ج. ملاك ارزشمندي و محترم بودن افراد (داشتن صفات يا ويژگي هاي خاص– انسان بودن) آنها است.	۱۱۳
شهريور ۹۸	جواناني كه داراي عزت نفس هستند و افرادي كه دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پيام هاي دروني_با يكديگر مقايسه كنيد. جواناني كه داراي عزت نفس هستند، براي خود احترام قايل اند و با پيام هاي دروني مثبت و سازنده سروكار دارند كه از درون آنها مدام به آنها خطاب مي كند: "تو با ارزشي! تو مي تواني! تو دوست داشتني هستي! تو مي تواني احساسات خود را به راحتي ابراز كني! تو مي تواني به ديگران اعتماد كني" و پيام هايي از اين قبيل. در مقابل، افرادي كه دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پيام هايي را مي شنوند كه به طور مرتب عزت نفس آنها را سركوب و سلامت رواني و عاطفي شان را تضعيف و تهديد مي كند.	۱۱۳
شهريور ۱۴۰۱	ج. عزت نفس را تعريف كنيد. احساس ارزشمند بودن است.	۱۱۳
خردادماه ۱۴۰۲	د. پيام دروني منفي «من هرگز نبايد به ديگران اعتماد كنم» بر كداميك از عوامل ارتقاء دهندهي بهداشت رواني تأثير منفي مي‌گذارد؟ ۱. عزت نفس ۲. سر سختي ۳. تاب آوري ۴. خودآگاهي	۱۱۳
شهريورماه ۱۴۰۲	د. جمله «من هرگز نبايد به ديگران اعتماد كنم» بر كدام‌يك از عوامل مهمي كه در فرايند شكل گيري شخصيت مطلوب و حفظ سلامت رواني فرد نقش دارند، تأثير منفي مي‌گذارد؟ عزت نفس	۱۱۳
شهريور ۹۹ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ه. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندي دروني، نيازمند كسب تجارت در زندگي است. درست	۱۱۴
دي ۱۴۰۰ (خ)	ز. نداشتن عزت نفس ممكن است فرد را دچار اعتيادهاي رفتاري كند. درست	۱۱۴

خرداد ۹۹	و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندي دروني، نيازمند كسب ..... در زندگي است. تجارب	۱۱٤
خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۹۸ شهريور ۹۹ دي ۹۹	از راهكارهاى بهبود عزت نفس دو مورد را بنويسيد. ۱. تعيين اهداف مشخص و برنامه ريزي براي دستيابي به آنها ۲. تلاش براي كسب حداقل يك حضور در مهارت يا شكوفا كردن حداقل يك استعداد خود ۳. تهيه فهرستي از توانمندي هاي فردي شدن ٤. كسب موفقيت در امور از جمله تحصيل ۵. مشاركت در فعاليت هاي اجتماعي همچون شدن فعاليت هاي فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ٦. برقراري رابطه سالم با ديگران ۷. دوست با آدم هاي مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنايان حمايت گر ۹. داوطلب براي كمك به ديگران ۱۰. آراستگي	۱۱٤
دي ۹۸ دي ۹۹ (خ)	الف. نداشتن عزت نفس ممكن است انسان را دچار كدام رفتارها كند؟ الف. نداشتن عزت نفس ممكن است افراد را دچار اعتياد هاي رفتاري مانند اعتياد به اينترنت، اعتياد به كار و اعتياد به خريد و .... كند و از اين بدتر در معرض رفتارهاي پر خطر قرار دهد.	۱۱٤
خرداد ۱٤۰۱ (خ)	الف. يك نمونه از اعتيادهاي رفتاري كه در اثر نداشتن عزت نفس رخ مي دهد را ذكر كنيد. اعتياد به اينترنت- اعتياد به كار- اعتياد به خريد	۱۱٤
	سرسختي و تاب آوري	
دي ۹۸ دي ۹۹ (خ)	ج. افراد تاب آور معمولًا بر زندگي خود كنترل بيشتري احساس مي كنند و در قبال تغييرات پذيرا هستند. درست	۱۱۵
شهريور ۱٤۰۱	ح. افراد سرسخت و تابآور در برابر فشار رواني بيشتر مستعد بيماري هستند. نادرست	۱۱۵
خرداد ۱٤۰۰ شهريور ۱٤۰۱ (خ)	ه. افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام مي دهند، تعلق خاطر (بيشتري– كمتري) دارند.	۱۱۵
دي ۹۷ خرداد ۹۸ (خ)	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرايط ناگوار چگونه است؟ او به جاي فاجعه ساختن از مشكل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانايي هايش توجه بيشتري مي كند.	۱۱۵
خرداد ۹۸ شهريور ۱٤۰۰	هر يك از تعاريف و ويژگي هاي زير مربوط به كدام يك از كلمات داخل پرانتز مي باشد؟ (خودآگاهي-اضطراب-خشم-تاب آوري- استرس) الف. مجموعه اي از ظرفيت هاي فردي و رواني براي مقابله با شرايط دشوار است. تاب آوري	۱۱۵
دي ۹۸	ب. فرد تاب آور در برخورد با يك موقعيت پرخطر چه برخوردي دارد؟ ب. فرد تاب آور يك موقعيت پرخطر را يك فرصت مي داند نه يك تهديد.	۱۱۵
خردادماه ۱٤۰۲	و. در مواجهه با شرايط ناگوار، فرد ..... به جاي فاجعه ساختن از مشكل، به خود و توانايي هايش بيشتر توجه مي كند. تاب آور	۱۱۵
خردادماه ۱٤۰۲ (خ)	و. تابآوري شامل مجموعه اي از ظرفيت هاي فردي و ..... است كه فرد مي تواند به كمك آنها در شرايط دشوار مقاومت كند. رواني	۱۱٦
خرداد ۹۸ (خ)	ج. تاب آوري قابليتي دروني است و نمي تواند توسعه يابد. نادرست	۱۱٦
دي ۱٤۰۱	ن. تابآوري اگرچه قابليت دروني است، اما مي تواند در تعامل با محيط، تقويت و توسعه يابد. درست	۱۱٦
دي ۹۸	ه. تاب آوري اگر چه قابليتي ..... است مي تواند در تعامل با محيط تقويت و توسعه يابد. دروني	۱۱٦

دي ۹۹ (خ)	د. تاب آوري اگر چه قابليتي دروني است، مي تواند در تعامل با ..... تقويت و توسعه يابد. محيط	۱۱۶
شهريور۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰ (خ)	دو مورد از توصيه هاي كه به حفظ و ارتقاي تاب آوري افراد كمك مي كنند را بنويسيد. ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذيري در برابر تغييرات زندگي ۳. داشتن هدف در زندگي ۴. مراقبت از تغذيه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با ديگران ۶. كسب مهارت هاي سالم براي مقابله با مشكلات ۷. خوش بيني ۸. ايجاد دلبستگي‌هاي مثبت ۹. تقويت مذهب و معنويت در خود	۱۱۶
خرداد ۹۹ (خ)	ب. مجموعه اي از ظرفيت هاي فردي و رواني است كه فرد به كمك آنها مي تواند در شرايط دشوار مقاومت كند و شخصيت خود را ارتقا بخشد. تاب آوري	۱۱۶
شهريور ۹۹	ب. منظور از تاب آوري چيست؟ تاب آوري شامل مجموعه اي از ظرفيت هاي فردي و رواني است كه فرد به كمك آنها مي تواند در شرايط دشوار مقاومت كند و دچار آسيب ديدگي نشود و حتي مي تواند در شرايط مشكل آفرين يا بحراني شخصيت خود را ارتقا بخشد.	۱۱۶
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. كدام افراد داراي ويژگي هاي تعهد، كنترل و چالش پذيري در مشكلات زندگي هستند؟ افراد سرسخت و تاب آور	۱۱۶
	اختلالات رواني ـ رفتاري شايع در دوره نوجواني	
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	با مطالعه متن زير، نوع اختلال رواني– رفتاري شايع در دوره نوجواني را در هر يك از موارد مشخص شده بنويسيد. غزاله در يكي از دروس هميشه مشكل دارد. او تصميم مي‌گيرد با برنامه‌ريزي، خود را براي آزمون آن درس آماده كند. ولي با نزديك شدن زمان آزمون، رفته رفته احساس تپش قلب، افزايش نبض و گرما مي‌كند. (الف) روز بعد، براي رفتن به مدرسه سوار اتوبوس مي‌شود ولي پس از مواجه شدن با مسير پرترافيك، از دير رسيدن به جلسه امتحان نگران است؛ در همين حين، ماشين جلويي دچار مشكل فني شده و راه عبور اتوبوس را مي‌بندد. كم‌كم تنش و دلشورهاش بيشتر شده و در ذهن خود نسبت به راننده ماشين جلويي شروع به اعتراض و پرخاشگري مي‌كند. (ب). تا اينكه بالاخره به مدرسه مي‌رسد ولي در بدو ورود مدرسه، ناگهان شك مي‌كند كه آيا كارت ورود به جلسه را با خود آورده است يا نه؟ و در حالي كه چهرهاش به شدت برافروخته و بي قرار است. (ج) وارد مدرسه مي‌شود. در نهايت، پس از برگزاري آزمون و ناموفق بودن در پاسخ دادن به سوالات، براي مدت‌ها دچار سرخوردگي و انزواطلبي مي‌شود. (د) الف. استرس ب. خشم ج. اضطراب د. افسردگي	۱۱۷
	استرس	
شهريور ۱۴۰۰	د. فشار رواني(استرس) ناسالم موجب احساس درماندگي در فرد مي شود. درست	۱۱۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ه. زندگي توام با وقايع و مشكلاتي است كه بر جسم و روان فرد تاثير مي گذارد و به آن ..... گفته مي‌شود. فشار رواني (استرس)	۱۱۸
خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	الف. آثار مثبت استرس سالم را بنويسيد. فشار رواني (استرس) سالم باعث هوشياري شده و به فرد كمك مي‌كند تا بتواند نيازهايش را در موقعيت‌هاي مختلف برآورده نمايد.	۱۱۸
شهريور۹۸ دي ۹۸ دي ۹۹ (خ)	الف. اثرات شدت يافتن فشار رواني (استرس) ناسالم در شب امتحان چيست؟ فشار رواني ناسالم مانع درس خواندن شده و يادآوري اطلاعات در جلسه امتحان را مختل مي‌كند.	۱۱۸
خرداد ۹۹	ب. اثر فشار رواني در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با يكديگر مقايسه كنيد.	۱۱۸

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

	۱. تپش قلب ۲. تنگي نفس ۳. بي اشتهايي ٤. حواس پرتي	
خرداد ۱٤۰۰	ج. كدام يك از علايم ذهني اضطراب مي باشد؟ ۱. حواس پرتي ۲. تنگي نفس ۳. عصبانيت ٤. تپش قلب	۱۲۰
شهريور ۱٤۰۰	ج. در كدام گزينه از اصل بازداري براي مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱. حضور در محافل ديني – اجتماعي ۲. گذاشتن نگراني ها در جعبه خيالي نگراني كه در محكمي دارد. ۳. خواندن داستان هاي پند آموز ٤. گفت وگو با نگراني ها و اضطراب ها	۱۲۰
دي ۱٤۰۰ (خ)	و. براي مقابله با فشارهاي رواني و اضطراب، كدام مورد موثر نيست؟ ۱. بازداري ۲. برون ريزي ۳. آراستگي ٤. ورزش كردن	۱۲۰
دي ۹۷ خرداد ۹۹ دي ۹۹ دي ۹۹ (خ)	رعايت سه اصل براي مقابله با فشارهاي رواني و اضطراب توصيه مي شود. آنها را نام ببريد. ۱. بازداري ۲. برون ريزي ۳. جايگزين كردن خواسته‌ها	۱۲۰
خرداد ۹۸ شهريور ۱٤۰۰	هر يك از تعاريف و ويژگي هاي زير مربوط به كدام يك از كلمات داخل پرانتز مي باشد؟ (خودآگاهي-اضطراب-خشم-تاب آوري- استرس) د. واكنشي طبيعي كه در وضعيت هاي خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات مي شود. اضطراب	۱۲۰
خرداد ۹۸ (خ)	هر يك از توضيحات زير تعريف كدام اختلال رواني– رفتاري مي باشد؟ الف. واژه اي است كه عموماً در توصيف يك حالت خاص، كه با احساسي از فشار دروني، ترس و هراس همراه است. اضطراب	۱۲۰
شهريور ۹۸ (خ)	چرا اضطراب در برخي از رويدادهاي زندگي كه در وضعيت خطرناكي قرار داريم واكنشي طبيعي است؟ چون به ما كمك مي كند با بسيج كردن نيروي دفاعي بدن، خود را از خطر حفظ كنيم مانند زماني كه از ترس حمله يك حيوان درنده فرار مي كنيم.	۱۲۰
خرداد ۹۹	الف. اضطراب چه زماني مشكل آفرين است؟ زماني كه فرد بدون دليل موجه احساس ناراحتي كرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را براي رفع تهديد مبهم بر مي انگيزد.	۱۲۰
خرداد ۹۹	ج. يك مورد از علائم تفكر(ذهني) اضطراب را ذكر كنيد. سردرگمي، حواس پرتي، ترس از دست دادن كنترل، افكار تكراري	۱۲۰
خرداد ۹۹ (خ)	ب. از علائم بدني و علايم رواني اضطراب يك مثال بزنيد. علائم بدني (تپش قلب، تنگي تنفس، بي اشتهايي، تهوع، بي خوابي، بي قراري) علايم رواني (عصبانيت، بي تابي، دلواپسي)	۱۲۰
شهريور ۹۹	جدول زير در رابطه با علائم اضطراب است. هريك از موارد ستون "الف" با يكي از موارد ستون "ب" ارتباط منطقي دارد، آنها را پيدا كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. الف. ۳. علائم رواني ب. ۱. علائم بدني ج. ۲. علائم تفكر	۱۲۰
شهريور ۹۹	در هر يك از موارد زير كدام روش براي مقابله با فشارهاي رواني و اضطراب به كار گرفته شده است؟ الف. با نگراني ها و اضطراب هايمان گفت و گو كنيم و به آنها بگوييم : نه ! من اصلًا اين گونه فكر نمي كنم، نمي تواني مرا اذيت كني، مزاحمم نشو. (اصل .....) برون ريزي	۱۲۰

"الف"	"ب"
الف. بي تابي	۱. علائم بدني
ب. بي اشتهايي	۲. علائم تفكر
ج. حواس پرتي	۳. علائم رواني

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

	وقوع حوادث غم انگيز در كانون خانواده– بيماري‌ها و اختلالات جسمي– برخي از مشكلات تغذيه‌اي - سابقه ابتلا به افسردگي در خانواده	
دي ۱۴۰۱(خ)	الف. افسردگي چيست؟ افسردگي احساس ناخوشايندي است كه براي مدت زماني طولاني تداوم مي‌يابد و همراه با تنهايي و غمگيني است.	۱۲۱
دي ۱۴۰۱(خ)	ستون "الف" / ستون "ب" الف. تاب آوري — ۱. سپري قوي، براي دفاع از فرد در مقابل آسيب‌هاي رواني و اجتماعي ب. اضطراب — ۲. سبب هوشياري شده و كمك مي‌كند تا نيازها را در موقعيت‌هاي مختلف برآورده نمايد. ج. عزت نفس — ۳. حالتي خاص، با احساسي از فشار دروني، ترس و هراس د. استرس — ۴. از يك موقعيت خطرناک، يك فرصت ساختن در جدول زير هر يك از موارد ستون "الف" با يكي از موارد ستون "ب" ارتباطي منطقي دارد. آنها را پيدا كرده و در برگه پاسخ نامه بنويسيد. ۱. ج. عزت نفس ۲. د. استرس ۳. ب. اضطراب ۴. الف. تاب آوري	۱۲۰-۱۱۸- ۱۱۵-۱۱۱
	افسردگي	
دي ۱۴۰۰	ج. نارضايتي و بي‌علاقگي به فعاليت‌هايي كه زماني براي فرد لذت بخش بوده اند، علايم هشداردهنده كدام گزينه است؟ ۱. خشم ۲. اضطراب ۳. تاب آوري ۴. افسردگي	۱۲۲
دي ۹۷ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۸ (خ)	ه. احساس ناخوشايندي است كه براي مدت زمان طولاني تداوم مي يابد و همراه با تنهايي و غمگيني است. افسردگي	۱۲۲
خرداد ۱۴۰۱	دو مورد از علايم هشداردهنده افسردگي را بنويسيد ۱. غمگيني مداوم ۲. نارضايتي و بي علاقگي به فعاليت هايي كه زماني براي فرد لذت بخش بودهاند. ۳. خستگي مفرط و فقدان انرژي ۴. افزايش خشم، خشونت و تحريك پذيري و رفتار بي پروا (داد و فرياد، نق زدن و شكايت، بي قراري غير قابل توجيه و گريه زاري و ...) ۵. اختلال خواب ۶. تغيير وزن يا تغيير اشتها ۷. عدم تمركز يا ناتواني در تصميم گيري ۸. احساس بي ارزش بودن، نااميدي، ضعف عزت نفس، خشم يا احساس گناه ۹. بروز افكار و اظهارات ناميد كننده درباره مرگ	۱۲۲
	خشم	
دي ۱۴۰۰(خ)	ج. احقاق حق در روابط بين فردي و گروهي، از آثار كدام نوع خشم است؟ آثار مثبت خشم	۱۲۲
خرداد ۱۴۰۰	د. درماندگي و انزوا از آثار (اجتماعي - رواني) خشم منفي است.	۱۲۳
دي ۱۴۰۰	ب. يكي ازآثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بين فردي - اضطراب) است.	۱۲۳
دي ۹۷	براى هر يک از آثار مثبت و منفى خشم يک مثال بنويسيد. . از آثار مثبت خشم اينكه مي تواند باعث احقاق حق در روابط بين فردي، گروهي و اجتماعي شود هاي جسمي (همچون سر درد، سكته هاي قلبي، ناراحتي البته مشروط به اينكه آن را كنترل كنيم. رواني، اضطراب، افسردگي، روي آوردن به مصرف مواد اما خشم منفي به بروز مشكلات و ناراحتي هاي گوارشي و)...، رواني (همچون فشار مخدر) و اجتماعي (همچون درماندگي، انزوا و تنهايي و)... منجر مي‌گردد.	۱۲۳
خرداد ۹۸	هر يك از تعاريف و ويژگي هاي زير مربوط به كدام يك از كلمات داخل پرانتز مي باشد؟	۱۲۳

شهريور ۱۴۰۰	(خودآگاهي-اضطراب-خشم-تاب آوري-استرس) ج. از آثار مثبت آن اينكه مي تواند باعث احقاق حق در روابط بين فردي، گروهي و اجتماعي شود. خشم	
خرداد ۹۸ (خ)	ب. خشم اغلب با جلوه هايي از پرخاشگري همراه است دو مورد از اين جلوه ها را نام ببريد. عصبانيت– خشونت– كينه ورزي– غضب– تنفر– توهين– تحقير	۱۲۳
شهريور ۹۸ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ب. يك مثال از آثار اجتماعي خشم منفي را بنويسيد. درماندگي– انزوا– تنهايي	۱۲۳
شهريور ۹۸ (خ) دي ۹۹	آثار مثبت خشم چيست؟ از آثار مثبت خشم اينكه مي‌تواند باعث احقاق حق در روابط بين فردي، گروهي و اجتماعي شود البته مشروط به اينكه آن را كنترل كنيم.	۱۲۳
خرداد ۹۹	ج. خشم در نوجوانان بيشتر در چه مواقعي بروز مي كند؟ (دو مورد) مواقعي همچون مورد تمسخر و تحقير قرار گرفتن، منع شدن از كار مورد علاقه و	۱۲۲
خرداد ۹۹ دي ۱۴۰۱ (خ)	براي هريك از موارد زير در خشم منفي يك مثال بنويسيد. الف. مشكلات رواني: فشار رواني، اضطراب، افسردگي، روي آوردن به مصرف مواد مخدر ب. مشكلات اجتماعي: درماندگي، انزوا و تنهايي	۱۲۳
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از روشهاي خود آرام سازي در زمان خشم را بنويسيد . ۱. وضعيت بدني خود را تغيير دهيد، مثلا بنشينيد يا دراز بكشيد. ۲. چند نفس عميق و آرام بكشيد و قدري مكث كنيد. ۳. قدري آب خنك بنوشيد. ٤. افكار منفي را از ذهنتان بيرون كنيد. ٥. موقعيت را در صورت امكان را ترك كنيد. ٦. عضلات خود را از حالت انقباض خارج كرده و سعي كنيد بدن خود را شل كنيد.	۱۲۳
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱	براي هر يك از آثار منفي خشم يك مثال بنويسيد. الف. ناراحتي‌هاي جسمي سر درد، سكته هاي قلبي، ناراحتي‌هاي گوارشي ب. ناراحتي‌هاي رواني فشار رواني، اضطراب، افسردگي، روي آوردن به مصرف مواد مخدر	۱۲۳
توصيه هاي خودمراقبتي براي حفظ سلامت روان در دوره نوجواني		
شهريور ۱۴۰۰	د. داشتن ..... موجب مي شود بدانيد كدام يك از كارهاي روزانه از اولويت برخوردار است. مديريت زمان (و يا برنامه ريزي)	۱۲٤
خرداد ۹۸ شهريور ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱	منظور از داشتن سبك زندگي سالم كه يكي از توصيه هاي خود مراقبتي براي حفظ سلامت روان در دوره نوجواني است، انجام چه كارهايي است؟ سه مورد كافي است. (ج. از توصيه‌هاي خود مراقبتي براي حفظ سلامت روان دو نمونه از سبك زندگي سالم را نام ببريد.) غذاي سالم بخوريد. براي استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذاريد. روش‌هاي تمدد اعصاب راكه برايتان مفيد است بيابيد. دعا، يوگا، تكنيك هاي آرام سازي و تمرين تمركز را به كار ببريد. سعي كنيد از زندگي تان لذت ببريد.	۱۲٤
خرداد ۱۴۰۰	سه مورد از توصيه هاي خودمراقبتي براي حفظ سلامت روان در دوره نوجواني را بنويسيد . اولويت هاي خود را مشخص كنيد. تمرين مواجهه با موقعيت هاي استرس زا انجام دهيد. خواسته‌هاي خود را بررسي كنيد. سبك زندگي سالمي داشته باشيد. تغييرات را به عنوان جزئي از زندگي تان بپذيريد. زمان استراحت و تفريح داشته باشيد. ياد بگيريد «نه» بگوييد. ورزش كنيد. دفتر يادداشت روزانه داشته باشيد. كودك شويد. شوخ طبع باشيد. به زندگي معنوي خود غنا ببخشيد.	۱۲٤
خرداد ۱۴۰۰	ه. براي حفظ سلامت روان، در انجام كارهايي كه نياز به تمركز دارند، بايد يك زمان متوالي و بي وقفه در نظر گرفت. نادرست	۱۲۵
خردادماه ۱۴۰۲	با توجه به متن زير و مطالب كتاب درسي، در ارتباط با اختلالات رواني - رفتاري شايع در دورهي نوجواني به سوالات مربوطه پاسخ دهيد.	۱۲۲-۱۱۸- ۱۲۵

	بهروز و سعيد همكلاسي بوده و در دورهي نوجواني به سر ميبرند. يك روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشايند طولاني مدت همراه با تنهايي و غمگيني» برادرش صحبت ميكند كه ناگهان يك عابر پياده به صورت اتفاقي با سعيد برخورد ميكند. سعيد احساس خود را به صورت بدني و هيجاني ابراز ميكند و با پرخاشگري به او اعتراض ميكند. بهروز به سعيد توصيه ميكند كه «من نگران دير رسيدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بكش»، سپس موقعيت را سريع ترك ميكنند. الف. نوع اختلال رواني- رفتاري برادر بهروز چه نام دارد؟ افسردگي ب. كمبود احتمالي كدام ويتامينها ميتواند برادر بهروز را در معرض اين اختلال قرار داده باشد؟ ويتامينهاي B ج. توصيهي بهروز به سعيد براي مقابله با كدام نوع اختلال رواني- رفتاري ميباشد؟ خشم د. توصيهي خودمراقبتي «كودك شويد» براي مديريت كدام اختلال رواني- رفتاري موجود در متن پيشنهاد ميشود؟ استرس	
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	در مورد بهداشت روان به پرسشهاي زير پاسخ دهيد. الف. جواناني كه براي خود احترام قائل هستند؛ داراي كدام يك از عوامل شكلگيري شخصيت مطلوب ميباشند؟ عزت نفس ب. فشار رواني (استرس) سالم و ناسالم را مقايسه كنيد. فشار رواني (استرس) سالم باعث هوشياري شده و به فرد كمك ميكند تا بتواند نياز هايش را در موقعيتهاي مختلف برآورده نمايد، در حالي كه فشار رواني (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگي در فرد ميشود.	۱۱۸-۱۱۳
شهريورماه ۱۴۰۲	با توجه به متن زير به پرسشهاي مطرح شده پاسخ دهيد. نويد دانش آموز پايه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتي براي كاويدن در درون خود است تا در مسير صحيح كه به سلامت و موفقيت وي در زندگي ميانجامد، حركت كند. (۱) او با وجود رشد در محيط نه چندان مناسب، به موفقيتهاي بزرگي در زندگي خود دست يافته است (۲) و در امتحانات نهايي با وجود داشتن فشار رواني شب امتحان، (در حد متعارف) انگيزه لازم براي مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفي به دليل شرايط نامناسب زندگي، توسط برخي اطرافيان مورد تمسخر قرار ميگيرد كه باعث بروز جلوههايي از پرخاشگري در او شده است. (٤) (توجه: شماره هر مورد در پايان آن قيد شده است.) الف. شماره (۱) به كدام يك از مواردي كه باعث ارتقاي بهداشت روان ميشود، مربوط است؟ خودآگاهي (خودشناسي) ب. شماره (۲) به كدام عامل مهم در فرايند شكلگيري شخصيت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ سرسختي و تاب آوري ج. در شماره (۳)، فشار رواني (استرس) نويد از نوع سالم است يا ناسالم؟ سالم د. شماره (٤) به كدام يك از شايع ترين اختلات رواني- رفتاري دوره نوجواني اشاره ميكند؟ خشم ه. براي آرام سازي نويد در شرايط مورد ٤، چه راهكارهايي را پيشنهاد مي كنيد. (دو مورد) ۱. وضعيت بدن خود را تغيير دهيد، مثالًا بنشينيد يا دراز بكشيد. ۲. چند نفس عميق و آرام بكشيد و قدري مكث كنيد. ۳. قدري آب خنك بنوشيد. ٤. افكار منفي مانند « او مرا مسخره ميكند» را از ذهنتان بيرون كنيد. ٥. موقعيت را در صورت امكان ترك كنيد. ٦. عضلات خود را از حالت انقباض خارج كرده و سعي كنيد بدن خود را شل كنيد.	

سلامت و بهداشت

درس ۱۱

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- الکل
  - آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی
    - 1) فوری(اختلال در سیستم اعصاب مرکزی)
      - عدم تعادل در حرکت
      - اختلال در تکلم
      - کاهش تعداد تنفس
      - کاهش ضربان قلب
      - کاهش فشار خون
    - 2) بلند مدت
      - بیماری سیروز کبدی
      - سرطان

- برخی از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد.
  - باورغلط به جذاب شدن و مورد توجه قرارگرفتن
  - احساس کاذب مستق شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
  - باور غلط اجتماعی و محبوب شدن در میان همسالان
  - الگوبرداری غلط و منفی از هنر پیشه ها و افراد دیگر
  - الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
  - باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل رفع عصبانیت و رفع خستگی و دلشوره و اضطراب و تقویت ذهن و هضم غذا
  - ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطر تر از سیگار
  - در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
  - ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

- مصرف دخانیات و الکل
  - الف) دخانیات
    - فقط منحصر به سیگار نیست. هر ماده یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزو دخانیات است و همان خطرات سیگار را به دنبال دارد.
    - برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار
      - نیکوتین
        - سمی و شدیدا کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات
        - سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی میشود.
        - سبب تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی میشود
        - باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون میشود.
      - قطران(تار)
        - ذرات ریز موجود در سیگار که در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی ایجاد میکنند : قطران
        - حاوی عوامل سرطان زا است.
      - آرسنیک
        - نوعی گاز در سیگار است.
        - جذب از طریق ریه و کبد و کلیه و طحال
        - جایگزین شدن در پوست و مو و استخوان بعد از دو هفته
        - در بروز سرطان لب نقش دارد.
      - سیانیدریک اسید(جوهر بادام تلخ)
        - این ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر میشود و وارد ریه ها شده و وارد خون میشود و تنفس را مختل میکند.
      - مواد رادیواکتیو(پرتوزا)
        - پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع میشوند و وارد خون میشوند و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد و از عوامل اصلی ایجاد سرطان هستند.
        - ایجاد عوارض جبران ناپذیر روی ریه و چشم و خون و پوست
      - آمونیاک
        - یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.
      - کربورهای هیدروژن
        - بعد از جذب وارد خون شده و به سراسر بدن می رود.
        - تشدید خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی

- مصرف دخانیات و الکل
  - الف) دخانیات
    - سیگار
      - مواد تشکیل دهنده: توتون همراه کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها
      - پر مصرف ترین انواع مواد دخانی است و از سوختن آن بیش از 7000 نوع ماده سمی و 70 ماده سرطان زا تولید میشود.
    - محصولات بدون دود و نوپدید دخانی
      - محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی هستند. و برای سلامتی مضر و خطرناک هستند.
    - قلیان
      - حاوی مقادیر بی شمار مواد سمی و حاوی نیکوتین است که اعتیادآور است و مصرف متناوب آن باعث ایجاد وابستگی میشود.
      - از عوامل اصلی بروز سرطان ریه و بیماری های قلبی و عروقی
      - تنباکوی میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر آن میتواند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی آسم و حساسیت شود.
    - انواع دود مواد دخانی
      - دود دست دوم: گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود خانیات قرار می گیرند.
      - دود دست سوم: بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را در برمی گیرد.
  - ب)الکل

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

سلامت و بهداشت

درس ۱۲

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن (قسمت اول)

- الف) اعتیاد
  - تعریف: عادت کردن و خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال عدم تعادل در حرکت
  - عوامرض: هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات ویژه های اجتماعی و مشکلات بهداشتی
  - پیشگیری
    - مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا ناتوانی فرد شود.
    - روش های کمک به فرد برای پیشگیری
      - شناخت عوامل، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر میکند.
      - کسب مهارت های مقاومتی در برابر اعتیاد
- گرفتاری در دام اعتیاد
  - عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده
    - ایمان به خدا
    - اشتغال به تحصیل علم
    - کسب و کار سالم
    - پایبندی به مذهب و معنویت
    - انجام جدی ورزش
    - پرداختن به تفریحات سالم
  - دلایل مصرف مواد مخدر نوجوانان
    - کم اهمیت شمردن عوامل بازدارنده و محافظت کننده
    - نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقت فراغت
- وابستگی به مواد و اختلالات مصرف
  - وابستگی به مواد
    - میل مداوم به مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده داردو روابط و زندگی روزمره او را مختل میکند وابستگی به مواد می گویند.
    - دلایل
      - افراد در اولین بار مصرف مواد ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند.
      - عده ای بر این باورهستند که می توانند مصرف خود را کنترل کنند.
    - نتایج
      - توان استدلال ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش حواس او تضعیف میشود.
      - معتادان به تدریج احساس اجبار به مصرف می کنند.
      - مواد مخدر از کار، مدرسه، خانواده و... مهمتر میشود.
      - وابستگی جسمانی و روانی
- عوامل موثر در شروع مصرف مواد
  - یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر اصرار دوستان و همسالان است.

اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن (قسمت دوم)

- اختلالات مصرف
  - بدین منظور است که فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارند ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد میکند، مصرف میکند.
  - دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مصرف مواد
    - دارای آثار و نتایج مضر و مخرب بر جسم و روان فرد دارد.
    - می تواند با خطرات و حوادث همراه باشد.
    - معمولا فرد را به سمت وابتگی می کشاند.
- مواد اعتیادآور
  - محرک ها
    - عملکرد: بر سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی فرد مصرف کننده را بیشتر کرده و باعث هیجان کاذب او میشود.
    - عوارض: این حالت خوش بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهند.
    - انواع
      - طبیعی: کوکائین، کافئین، کراک
      - مصنوعی: آمفتامین ها، اکستازی و ریتالین
  - توهم زا ها
    - عوارض
      - فرد دچار توهمات حسی میشود
      - ممکن است فرد صداهایی بشنود و چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند.
    - انواع
      - طبیعی: فراورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس
      - مصنوعی: ال.اس.دی
  - مخدر ها
    - عملکرد
      - مصرف آنها فعالیت دستگاه عصبی مصرف کننده را کند میکند و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او ا سسست میکند.
    - عوارض
      - موادی که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند.
    - انواع
      - طبیعی: تریاک و شیره تریاک
      - مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن کدئین دار

انواع مهارت های مقاومتی در برابر مصرف مواد

- با اعتماد به نفس نه بگویید.
- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.
- از حضور در مکان هایی که احتمال میدهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.
- در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی از خودتان مقاومت نشان دهید.
- ارتباط خود را با خانواده تقویت کنید.
- برای نه گفتنتان دلیل بیاورید.
- پیام های غیر کلامی خود را با پیامهای کلامی تان سازگار کنید.
- با معتادان رفت و آمد نکنید.
- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری

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

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

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

سال طرح سوال	متن سوال	شماره صفحه
	مصرف دخانیات و الکل	
خرداد ۹۸ (خ)	د. دخانيات فقط منحصر به سيگار است. نادرست	۱۲۹
دي ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱(خ)	د. مواد بدون دود نظير تنباكوي جويدني، مكيدني و يا استنشاقي ماده دخاني محسوب نمي شوند. نادرست	۱۲۹
دي ۱۴۰۰(خ)	ح. تنباكوي جويدني و مكيدني، جزو مواد دخاني محسوب نمي‌شوند. نادرست	۱۲۹
دي ۱۴۰۱	ن. بزرگترين عامل مرگ و مير در قرن بيستم، ..... است. دخانيات	۱۲۹
دي ۱۴۰۰	بزرگترين عامل مرگ و مير در قرن بيستم (دخانيات - الكل) است.	۱۲۹
دي ۹۷	و. بزرگ ترين عامل مرگ و مير در قرن بيستم مي باشد. دخانيات	۱۲۹
شهريور ۱۴۰۰	منظور از دخانيات چيست؟ دخانيات فقط منحصر به سيگار نيست، بلكه هر ماده و يا فراوردهاي كه تمام يا بخشي از ماده خام تشكيل دهنده آن، گياه توتون و يا تنباكو يا مشتقات آن باشد جزو دخانيات محسوب مي‌شود.	۱۲۹
خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱(خ)	الف. از چه گياهاني براي توليد دخانيات استفاده مي كنند؟ يك مورد نام ببريد. توتون و تنباكو	۱۲۹
دي ۱۴۰۱(خ)	الف. دو نمونه از مواد دخاني بدون دود را نام ببريد؟ تنباكوي جويدني، مكيدني و يا استنشاقي	۱۲۹
شهريور ۹۹	و. قليان پرمصرف ترين انواع مواد دخاني در سراسر جهان است. نادرست	۱۲۹
	سیگار	
خرداد ۹۸	ب. پرمصرف ترين ماده دخاني در سراسر جهان ..... است. سيگار	۱۲۹
دي ۱۴۰۰(خ)	الف. پرمصرف ترين انواع مواد دخاني در سراسر جهان چيست؟ سيگار	۱۲۹
خردادماه ۱۴۰۲	به پرسش‌هاي زير در رابطه با دخانيات، اعتياد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهيد. الف. مصرف كدام ماده دخاني دروازهي ورود به اعتياد است؟ سيگار	۱۲۹
شهريور ۹۹	و. تجمع ذرات ريز موجود در سيگار در ريه‌ها، پوسته ضخيم قهوهاي رنگي را تشكيل مي‌دهد كه ..... ناميده مي‌شود. قطران	۱۳۰
دي ۱۴۰۰	و. ماده ..... موجود در مواد دخاني باعث بروز سرطان لب مي‌شود. آرسنيك	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	و. نيكوتين موجود در سيگار باعث افزايش بروز سكته قلبي و (افزايش - كاهش) قند خون مي‌شود.	۱۳۰
دي ۹۷	د. كدام يك از مواد سمي موجود در سيگار اعتيادآور است؟ ۱. سيانيدريك اسيد ۲. آرسنيك ۳. آمونياک ۴. نيكوتين	۱۳۰
خرداد ۹۸	ج. كدام يك از مواد سمي موجود در سيگار باعث بروز سرطان لب مي‌شود؟ ۱. سيانيدريك اسيد ۲. آرسنيك ۳. آمونياک ۴. نيكوتين	۱۳۰
شهريور ۹۸	ج. كدام يك از مواد سمي موجود در سيگار در ايجاد تحريك و تخريب بافت ها به ويژه ريه نقش دارد؟ ۱. سيانيدريك اسيد ۲. آرسنيك ۳. آمونياک ۴. نيكوتين	۱۳۰

شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	د. کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحي گوش و حلق و بيني سهم بسزايي دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. نیکوتین ۳. کربورهاي هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک هاي داخل مخاط بيني نقش دارد؟	۱۳۰

	۱. کربورهاي هيدروژن ۲. نيکوتين ۳. سيانيدريك اسيد ٤. آمونياک	
دي ۱٤۰۰	ماده اعتيادآور دخانيات کدام است؟ ۱. نيکوتين ۲. قطران ۳. آمونياک ٤. سيانيدريك اسيد	۱۳۰
دي ۱٤۰۰ (خ)	ز. کدام گزينه از اثرات نيکوتين مواد دخاني است؟ ۱. افزايش قند خون ۲. سرطان لب ۳. پوسته ضخيم قهوه اي رنگ در ريه ها ٤. آسيب جبران ناپذير به چشم	۱۳۰
خرداد ۱٤۰۱ (خ)	ب. کدام يك از مواد سمي موجود در مواد دخاني در ايجاد سرطان دخالت ندارد؟ ۱. کربورهاي هيدروژن ۲. قطران ۳. آرسنيك ٤. آمونياک	۱۳۰
خرداد ۹۸	ج. کدام ماده از عوامل مهم در ايجاد تحريك و تخريب بافت ها به ويژه ريه ها است؟ آمونياک	۱۳۰
خرداد ۹۸ دي ۹۸	الف. کدام ماده سبب تشکيل پوسته ضخيم قهوه اي رنگ در ريه ها مي‌گردد؟ قطران	۱۳۰
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)	ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانيات تبخير شده و تنفس را مختل مي‌کند؟ سيانيدريك اسيد (جوهر بادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ)	الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بيني و فلج شدن حرکات مژک‌هاي داخل مخاط بيني مي‌شود؟ نيکوتين	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۹۹ خرداد ۱٤۰۰ خرداد ۹۹ (خ)	ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ آرسنيك	۱۳۰
شهريور ۹۸ خرداد ۹۹	قطران چيست؟ ذرات ريز موجود در سيگار در ريه‌ها جمع مي‌شوند و پوسته ضخيم قهوه‌اي رنگي را تشکيل مي دهد که قطران ناميده مي‌شود و حاوي عوامل سرطان زا است.	۱۳۰
شهريور ۹۸ (خ)	هر يك از توضيحات زير مربوط به کدام ماده سمي موجود در مواد دخاني است؟ الف. نوعي گاز سيگار است که در بروز سرطان لب نيز نقش دارد. آرسنيك ب. پوسته ضخيم قهوه اي رنگي را تشکيل مي دهد و حاوي عوامل سرطان زا است. قطران (تار) ج. ماده اعتياد آور دخانيات است و باعث افزايش قند خون مي شود. نيکوتين	۱۳۰
دي ۹۸	با توجه به کلمات داده شده براي هر عبارت يك کلمه را انتخاب کنيد و در پاسخ نامه خود بنويسيد. (مواردي اضافه هستند.) آمونياک - آرسنيك - قطران - مواد راديواکتيو (پرتوزا) - سيانيدريك اسيد (جوهر بادام تلخ) ب. اين ماده کشنده هنگام استعمال دخانيات تبخير شده و وارد ريه ها و سپس خون مي شود. سيانيدريك اسيد (جوهر بادام تلخ) ج. از عوامل مهم در ايجاد تحريك و تخريب بافت ها به ويژه ريه است. آمونياک	۱۳۰
خرداد ۹۹	هريك از ويژگي هاي زير مربوط به کدام ماده موجود در دود سيگار است؟ الف. اين ماده سبب انقباض عروق داخل بيني و فلج شدن حرکات مژک‌هاي داخل مخاط بيني مي‌شود؟ نيکوتين ب. نوعي گاز سيگار است که از طريق ريه، کبد، کليه ها و طحال جذب بدن مي شود. آرسنيك	۱۳۰

خرداد ۹۹	جدول زير در رابطه با برخي از مضرترين مواد سمي موجود در مواد دخاني است .هريك از موارد سمت راست با يكي از عبارت هاي سمت چپ ارتباط منطقي دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنويسيد.		۱۳۰
موارد		عبارت ها	
الف. آرسنيك		۱. همان ماده اعتيادآور موجود در سيگار است.	

ب. آمونياک	۲. نوعي گاز در سيگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	
ج. مواد راديواکتيو	(پرتوزا) ۳. اين تشعشعات از عوامل اصلي ايجاد سرطان است.	
د. نيکوتين	٤. از عوامل مهم در ايجاد تحريك و تخريب بافتها به ويژه ريه است.	
	الف. آرسنيك ۲. نوعي گاز در سيگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. ب. آمونياک ٤. از عوامل مهم در ايجاد تحريك و تخريب بافت ها به ويژه ريه است. ج. مواد راديواکتيو (پرتوزا) ۳. اين تشعشعات از عوامل اصلي ايجاد سرطان است. د. نيکوتين ۱. همان ماده اعتيادآور موجود در سيگار است.	
دي ۹۹	در مورد مصرف دخانيات به پرسش هاي زير پاسخ دهيد. الف. کدام ماده سمي موجود در سيگار باعث افزايش قند خون مي شود؟ نيکوتين ب. نام گازي در سيگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنويسيد. آرسنيك	۱۳۰
خرداد ۱٤۰۰	هر يك از ويژگي هاي زير مربوط به کدام يك از مواد سمي موجود در مواد دخاني است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنويسيد. الف. نوعي گاز در سيگار است که از طريق ريه، کبد، کليه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جايگزين مي شود. آرسنيك ب. اين ماده کشنده هنگام استعمال دخانيات تبخير شده و وارد ريه ها و سپس خون مي شود و تنفس را مختل مي کند. سيانيدريك اسيد ج. از عوامل مهم در ايجاد تحريك و تخريب بافت ها به ويژه ريه در جريان استعمال دخانيات است. آمونياک	۱۳۰
شهريور ۱٤۰۰	در مورد مواد سمي موجود در دخانيات به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. کدام ماده سبب تشکيل پوسته ضخيم قهوه‌اي رنگ در ريه ها مي گردد؟ قطران ب. کدام ماده هنگام استعمال دخانيات تبخير شده و تنفس را مختل مي‌کند؟ سيانيدريك اسيد (جوهر بادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۱٤۰۱	ب. کدام ماده سمي موجود در مواد دخاني، در افزايش قند خون نقش دارد؟ نيکوتين	۱۳۰
شهريور ۱٤۰۱	الف. آرسنيك موجود در سيگار پس از دو هفته در کدام اندام‌هاي بدن جايگزين مي‌شود؟ (دو مورد) پوست- مو - استخوان	۱۳۰
شهريور ۱٤۰۱ (خ)	با توجه به کلمه‌هاي داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنيد و در برگه پاسخ بنويسيد. (آمونياک - نيکوتين - کربورهاي هيدروژن - سيانيدريك اسيد - آرسنيك) الف. نام گازي در سيگار که در بروز سرطان لب نقش دارد. (.....) آرسنيك ب. اين ماده هنگام استعمال دخانيات تبخير شده و وارد ريه‌ها و خون مي‌شود و تنفس را مختل مي‌کند. ( ) سيانيدريك اسيد ج. از عوامل مهم در ايجاد تحريك و تخريب بافت‌ها به ويژه ريه در جريان استعمال دخانيات است. (.....) آمونياک د. مادهاي در سيگار که باعث افزايش بروز سکته قلبي و افزايش قند خون مي‌شود. (.....) نيکوتين	۱۳۰
دي ماه ۱٤۰۱	الف. کدام ماده مضر دود سيگار مي‌تواند روي پوست، عوارض جبران ناپذيري داشته باشد؟ مواد راديواکتيو (پرتوزا) ب. بر طبق تحقيقات، اثر دود دسته سوم بيشتر با کدام مادهٔ مضر موجود در سيگار ايجاد مي‌شود؟ نيکوتين	۱۳۰

خردادماه ۱۴۰۲	در رابطه با مصرف دخانيات و الكل، به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. كدام مادهي مضر دود سيگار و قليان مي‌تواند در ايجاد تحريك و تخريب بافت‌ها به ويژه ريه نقش ايفا كند؟ آمونياک	۱۳۰
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد.	

	الف. اثرات مخرب آمونياک موجود در مواد دخاني را بنويسيد. تحريك و تخريب بافت‌ها به ويژه ريه	۱۳۰
خردادماه ۱۴۰۲	ه. کدام مادهي موجود در دود سيگار، در افزايش بروز بيماري ناشي از بسته شدن عروق اصلي تغذيه کنندهي قلب نقش دارد؟ نيکوتين	۱۳۰
خردادماه ۱۴۰۲	به پرسش‌هاي زير در رابطه با دخانيات، اعتياد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهيد. الف. مصرف کدام ماده دخاني دروازهي ورود به اعتياد است؟ سيگار	۱۳۰
شهريورماه ۱۴۰۲	نقشه مفهومي زير را با توجه به اطلاعات کتاب درسي تکميل کنيد. مضرترين مواد سمي موجود در مواد دخاني (الف) | (ب) | آمونياك | (ج) پوسته ضخيم قهوه‌اي در ريه‌ها | ماده اعتيادآور دخانيات | (د) | سرطان لب الف. قطران (تار) ب. نيکوتين ج. آرسنيك د. ايجاد تحريك و تخريب بافت ريه	۱۳۰
دي ۱۴۰۱(خ)	هر يك از عبارت‌هاي زير مربوط به کدام يك از مضرترين مواد سمي موجود در مواد دخاني است؟ الف. سبب فلج شدن حرکات مژک‌هاي داخل بيني مي‌شود. نيکوتين ب. از طريق ريه، کبد، کليه‌ها و طحال جذب مي‌شود. آرسنيك ج. بر روي ريه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذيري باقي مي‌گذارد. مواد راديواکتيو (پرتوزا) د. خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌هاي بدن به ويژه مجاري تنفسي را تشديد مي‌کند. کربورهاي هيدروژن	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	ب. مصرف سيگار علاوه بر آثار زيان بار در بدن چه اثرات سوء ديگري دارد؟ (يك مورد) هزينه هاي اقتصادي يا هر مورد درست ديگر	بيشتر بدانيد ۱۳۲
	قليان	
دي ۹۹	ج. چرا تنباکوهاي ميوهاي مي‌توانند باعث سرطان و انواع بيماري هاي خطرناک شوند؟ به دليل افزودني شيميايي و مواد مضر به آنها	۱۳۳
شهريور ۱۴۰۰	ه. مصرف متناوب قليان نيز در فرد مصرف کننده، ايجاد وابستگي مي‌کند. درست	۱۳۳
خرداد ۹۸ دي ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰	ب. استفاده از قليان با تنباکوهاي ميوه اي اثرات زيان بارتري دارد. الف. افزودني هاي شيميايي موجود در تنباکوهاي ميوه اي چه عوارضي براي شخص مصرف کننده دارند؟ علت مضر بودن مصرف تنباکوهاي ميوه اي در قليان چيست؟ الف) چرا خطر مصرف تنباکوهاي ميو ه اي بيشتر است؟ تنباکوهاي ميوه اي به دليل افزودني شيميايي و مواد مضر به آنها مي‌توانند باعث سرطان، انواع بيماري‌هاي خطرناک و کشنده، آلرژي، آسم و حساسيت شوند.	۱۳۳
دي ۱۴۰۰(خ)	ب. دو مورد از مضرات مصرف تنباکوهاي ميوه اي را بنويسيد. سرطان، انواع بيماري هاي خطرناک و کشنده، آلرژي، آسم و حساسيت	۱۳۳
خرداد ۱۴۰۱	ج. چرا تنباکوهاي ميوه اي بيشتر باعث سرطان و انواع بيماري هاي خطرناک و کشنده مي شوند؟ به دليل افزودني شيميايي و مواد مضر به آنها	۱۳۳
دي ۱۴۰۱	ج. مصرف کدام گروه از تنباکوها به دليل افزودني‌هاي شيميايي باعث آلرژي و آسم مي‌شود؟ تنباکوهاي ميوهاي	۱۳۳

شهريورماه ۱۴۰۲	ب. تنباكوهاي ميوهاي مي‌توانند باعث سرطان، انواع بيماري‌هاي خطرناک، آلرژي و آسم شوند. تنباكوهاي ميوهاي به دليل افزودني شيميايي و مواد مضر به آنها مي‌توانند باعث سرطان، انواع بيماري‌هاي خطرناک، آلرژي، آسم و حساسيت شوند.	۱۳۳

خرداد ۹۹	و. در اثر استفاده ..... از قليان بيماري هاي منتقله از طريق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد ديگر را تهديد مي كند. مشترك	۱۳٤
خرداد ۹۹	و. ضرر قليان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سيگار يا بيشتر است. درست	۱۳٤
دي ۹۷ دي ۹۹ (خ)	به چه دليل علمي كشيدن قليان با استفاده از شيلنگ مشترك، اثرات زيانبارتري دارد؟ در اثر استفاده مشترك از قليان بيماري‌هاي منتقله از طريق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد ديگر را تهديد مي‌كند.	۱۳٤
خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۹۹ خرداد ۱٤۰۰ دي ۱٤۰۰(خ) شهريور ۱٤۰۱(خ)	دو مورد از آلودگي هاي قابل انتقال در اثر استفاده مشترك از قليان را نام ببريد. اگزماي دست - انتقال عفونت‌هايي از قبيل بيماري‌هاي دهاني - سل - ويروس تب خال - هليكوباكتري (عامل زخم معده)	۱۳٤
خردادماه ۱٤۰۲	ب. كدام نوع ويروس در اثر استفادهي مشترك قليان از فرد آلوده منتقل مي‌شود؟ تبخال	۱۳٤
خردادماه ۱٤۰۲	ج. در كودكاني كه والدين مصرف كنندهي مواد دخاني دارند، عفونت كدام بخش گوش، زمينه‌ي بروز بيشتري دارد؟ گوش مياني	۱۳۵
	مقابله با وسوسه مصرف دخانيات	
دي ۱٤۰۰	و. مصرف سيگار باعث باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا مي شود. نادرست	۱۳۵
دي ۹۷ شهريور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ) دي ۹۹ خرداد ۱٤۰۰ شهريور ۱٤۰۱ ۰۱	دو مورد از عواملي كه نوجوانان و جوانان را به سوي مصرف مواد دخاني سوق مي دهد را بنويسيد ۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲. احساس كاذب مستقل شدن و به بلوغ رسيدن و بزرگ شدن ۳. باور غلط اجتماعي شدن و محبوب شدن در ميان همسالان ٤. الگوبرداري غلط و منفي از هنرپيشه ها و افراد ديگر ۵. الگوبرداري غلط و منفي از مصرف دخانيات توسط والدين يا دوستان صميمي ٦. باورهاي غلط در مورد مصرف سيگار مثل اينكه سيگار كشيدن موجب رفع عصبانيت، رفع خستگي، رفع دلشوره و اضطراب، تقويت ذهن و هضم غذا مي شود. ۷. ساده انگاري و برداشت نادرست در مورد مصرف قليان به عنوان ماده دخاني كم خطر تر از سيگار ۸. در دسترس بودن و يا قيمت پايين انواع مواد دخاني ۹. ناپسند نبودن مصرف دخانيات به ويژه قليان در اذهان عمومي	۱۳۵
شهريور ۹۸ شهريور ۹۹ خرداد ۱٤۰۰	چهار مورد از باورهاي غلط در مورد مصرف سيگار كه موجب سوق دادن جوانان به سوي مصرف دخانيات مي‌شود را بنويسيد. سيگار كشيدن موجب رفع عصبانيت، رفع خستگي، رفع دلشوره و اضطراب، تقويت ذهن و هضم غذا مي شود. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن احساس كاذب مستقل شدن و به بلوغ رسيدن و بزرگ شدن باور غلط اجتماعي شدن و محبوب شدن در ميان همسالان	۱۳۵
دي ۱٤۰۰(خ)	د. در دسترس بودن و يا قيمت پايين انواع مواد دخاني، چه تاثيري بر نوجوانان و جوانان دارد؟ نوجوانان و جوانان را به سوي مصرف مواد دخاني سوق مي‌دهد	۱۳۵
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸ خرداد ۹۹ شهريور ۱٤۰۱	الف. دود دست دوم مواد دخاني گاهي افراد خودشان مصرف كننده دخانيات نبوده ولي در معرض تنفس دود دخانيات قرار مي‌گيرند كه به آن دود دست دوم گفته مي‌شود.	۱۳۵
	دود دست دوم و سوم مواد دخاني و عوارض آن	

دي ۱۴۰۰(خ)	ح. اگر افراد خودشان مصرف‌کننده دخانيات نباشند ولي در معرض تنفس دود دخانيات قرار گيرند، به آن .....مي‌گويند. دود دست دوم	۱۳۵

خرداد ۹۹ (خ) شهريور ۱٤۰۰	ج. گاهي افراد خودشان مصرف كننده دخانيات نيستند ولي در معرض تنفس دود دخانيات قرار مي گيرند كه به آن دود دست (دوم - سوم) گفته مي شود.	۱۳۵
شهريور ۹۹ خرداد ۱٤۰۰	و. بوي سيگاري كه در محيط پراكنده مي شود و لوازم منزل را در بر مي گيرد دود دست (دوم- سوم) ناميده مي شود.	۱۳٦
دي ۹۷ شهريور۹۸ (خ) خرداد ۹۹ ۹۹ (خ) دي ۱٤۰۰ دي خرداد ۱٤۰۱	دود دست سوم مواد دخاني را تعريف كنيد. بوي سيگاري كه در محيط پراكنده مي‌شود و لوازم منزل را در بر مي‌گيرد، دود دست سوم ناميده مي‌شود. (دود دست سوم در واقع دود نيست، بلكه بوي سيگار است كه در محيط پراكنده مي شود.)	۱۳٦
خرداد۱٤۰۱(خ)	ب. دود دست سوم چه ضررهايي دارد؟ سموم ناشي از سوخت انواع دخانيات از طريق لباس، پوست و مو و وسايل اطراف فرد سيگاري به ديگران منتقل مي شود و ثابت شده است كه اثر آن حتي تا ماه ها پايدار و تأثيرگذار است.	۱۳٦
خرداد۱٤۰۲(خ)	د. نيكوتين چسبيده به ديوارها و سطوح مختلف، حاصل دود (دست دوم/ دست سوم) مي‌باشد.	۱۳٦
الكل		
خرداد ۱٤۰۱	ه. الكل ماده شيميايي است كه بر عملكرد ..... و رواني افراد تأثير منفي مي‌گذارد. جسمي	۱۳٦
خرداد ۹۸ (خ)	د. الكل يك ماده (مخدر (اعتيادآور)- دخاني) است و مصرف آن يكي از مشكلات امروزي جوامع بشري است.	۱۳٦
دي ۱٤۰۰(خ)	ح. از بارزترين آثار فوري مصرف الكل (سرطان- اختلال در سيستم عصبي مركزي) است.	۱۳۷
شهريور ۹۸	آثار فوري مصرف الكل چيست؟ اختلال در سيستم اعصاب مركزي	۱۳۷
خردادماه ۱٤۰۲	ح. از بارزترين آثار فوري مصرف الكل مي‌توان به اختلال در سيستم اعصاب مركزي اشاره كرد. درست	۱۳۷
خردادماه ۱٤۰۲(خ)	د. از بارزترين آثار فوري مصرف الكل، اختلال در سيستم اعصاب مركزي است. درست	۱۳۷
شهريورماه ۱٤۰۲	ز. با افزايش غلظت الكل در خون، فرد مصرف كننده در معرض مسموميت با الكل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفي رواني و ..... بيشتري را تحمل مي‌كند. فيزيولوژيك (يا جسمي)	۱۳۷
خرداد ۱٤۰۱	د. بارزترين آثار فوري مصرف الكل چيست؟ اختلال در سيستم اعصاب مركزي	۱۳۷
خرداد ۱٤۰۱(خ)	ج. عدم تعادل در حركت و اختلال در تكلم، از بارزترين آثار (بلندمدت- فوري) مصرف الكل است.	۱۳۸
دي ۹۷	بارزترين آثار فوري و بلند مدت مصرف مشروبات الكلي را بنويسيد. بارزترين آثار فوري : اختلال در سيستم اعصاب مركزي آثار طولاني مدت : بيماري سيروز كبدي	۱۳۸ و ۱۳۷
خرداد ۱٤۰۰	و. نوشيدن الكل موجب كاهش اندازه و وزن مغز مي شود. درست	۱۳۸
خرداد ۹۹ (خ)	ه. يكي از شايع ترين آثار بلند مدت مصرف مشروبات الكلي، بيماري ..... است. سيروز كبدي	۱۳۸

خرداد ۹۸ دي ۹۸ خرداد ۹۹ دي ۹۹ شهريور ۱۴۰۰	الف. دو مورد از اثرات الكل بر عملكردهاي سيستم اعصاب مركزي را بنويسيد. الكل عملكردهاي سيستم اعصاب مركزي را تحت تأثير قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حركت، اختلال در تكلم، كاهش تعداد تنفس و كاهش ضربان قلب و فشار خون نشان مي دهد. با افزايش اختلال در سيستم اعصاب مركزي، كاركردهاي حياتي به شكل قابل توجهي تحت تأثير قرار مي گيرند. در موارد شديد، ممكن است شخص دچار كاهش هوشياري (كما) و حتي مرگ شود.	۱۳۸
خرداد ۹۸ (خ)	الكل تاثير خود را بر عملكرد سيستم اعصاب مركزي چگونه نشان مي دهد؟	۱۳۸

خرداد ۹۹ (خ)	عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون	
شهريور ۹۸ شهريور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ شهريور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰ دي ۱۴۰۰(خ) شهريور ۱۴۰۱(خ)	در اثر مصرف مداوم الكل كبد كاركرد را از دست مي دهد. علت چيست؟ اثرات الكل بر تشديد وضعيت كبد چرب و ايجاد سيروز كبدي را بنويسيد. چگونه مصرف مداوم الكل باعث ايجاد بيماري كبد چرب و سيروز كبدي مي شود؟ به دليل مصرف مداوم الكل و نبود زمان كافي چربي ذخيره شده در كبد نمي تواند به ديگر مكان هاي ذخيره سازي بدن منتقل شود و سلول هاي پر از چربي كبد سبب مي شوند كه كبد كاركرد خود را از دست بدهد.	۱۳۸
دي ۱۴۰۰	ج. دو مورد از تأثيرات الكل بر سيستم عصبي مركزي را بنويسيد . عدم تعادل در حركات، اختلال در تكلم، كاهش تعداد تنفس، كاهش ضربان قلب، كاهش فشار خون	۱۳۸
خرداد ۱۴۰۱(خ)	ج. اثر مصرف مشروبات الكلي بر اندازه و وزن مغز چيست؟ باعث كاهش اندازه و وزن مغز	۱۳۸
شهريور ۱۴۰۱ دي ۱۴۰۱ دي ۱۴۰۱(خ)	ج. از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الكلي دو نمونه را بنويسيد. بيماري سيروز كبدي و سرطان	۱۳۸
دي ۱۴۰۱	با توجه به شكل، مصرف مقدار اندك مشروبات الكلي: ن. چه رابطه‌اي با اندازه مغز دارد؟ موجب كاهش اندازه مغز مي‌شود. و. چه اثري بر برخي توانايي‌هاي فكري مي‌گذارد؟ سبب از دست رفتن برخي از توانايي‌هاي فكري مي‌شود. 	۱۳۸
شهريورماه ۱۴۰۲	ح. يكي از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الكلي، همانند مزمن شدن هپاتيت B، منجر به سيروز كبدي مي‌شود. درست	۱۳۸
خرداد ۹۸ شهريور ۱۴۰۰	ب. مصرف بلندمدت مشروبات الكلي اثري مشابه با كدام ويروس بر روي كبد دارد؟ ويروس هپاتيت	۱۳۸
خردادماه ۱۴۰۲	ز. بر طبق تحقيقات، اثر دود دسته ي ..... بيشتر با مادهي نيكوتين موجود در دود سيگار ايجاد مي‌شود. سوم	۱۳۸
خردادماه ۱۴۰۲	د. يكي از شايع‌ترين آثار مصرف بلند مدت مشروبات الكلي را بنويسيد؟ بيماري سيروز كبدي- سرطان	۱۳۸
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	ب. چگونه مصرف الكل سبب تبديل كبد چرب به سيروز كبدي مي‌شود؟ به دليل مصرف مداوم الكل و نبود زمان كافي، چربي ذخيره شده در كبد نمي‌تواند به ديگر مكان‌هاي ذخيره سازي بدن منتقل شود و سلول‌هاي پر از چربي كبد سبب مي‌شوند كه كبد كاركرد خود را از دست بدهد.	۱۳۸

سلامت و بهداشت

درس ۱۳

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

- انجام صحیح کارهای روزمره
  - طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین
    - اشیای سبک و کوچک
      - کنار جسم زانو بزنیم طوریکه یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.
    - اشیای سنگین
      - 1) پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد امکان نزدیک جسم بایستیم.
      - 2) زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم.
      - 3) جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم.
      - 4) از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.
  - رایج ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آنها
    - تمیز کردن کف آشپزخانه و راهرو
      - از دمپای عاج دار(مانع سرخوردن) استفاده شود.
      - هرگز نباید هنگام کار کمر را چرخاند.
    - اتوکردن
      - میز اتو با ارتفاع مناسب انتخاب شود(1/2 قد فرد)
      - از زیرپایی با ارتفاع مناسب استفاده شود.(15 تا 20 سانتی متر)
    - کفش پپوشیدن
    - برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه و...
      - از کشش بیش از حد بدن خودداری شود.
      - از یک چهارپایه مناسب استفاده شود.
    - انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده
      - پشت را خم نکنید.
      - دست ها را به لبه میز تکیه دهید.
      - پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
    - نشستن بر روی صندلی
      - باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کنید.
      - در انتهای صندلی بشینید.
      - ستون فقرات را در حالت عمو قرار دهید.
    - تقویت عضلات کمر
      - در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ میدهد به علت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله کمر است. با انجام تمرینات میتوان:
        - ضمن تقویت عضلات کمر از صدمات احتمالی وارده جلوگیری کرد.
        - فشارهای کاری را که به کمر وارد میشود تقلیل داد.

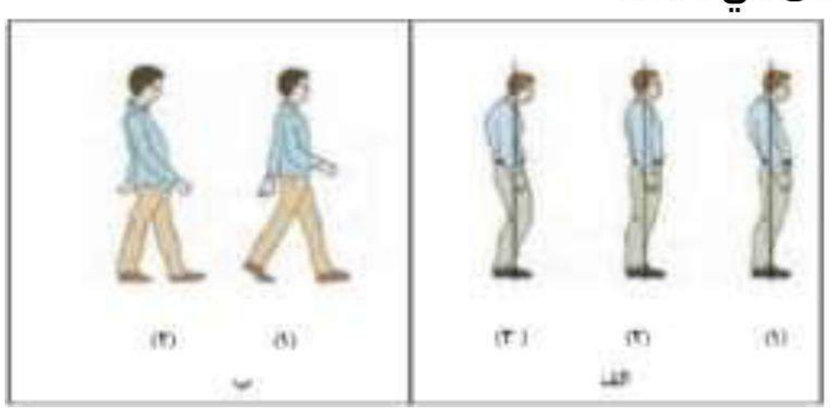
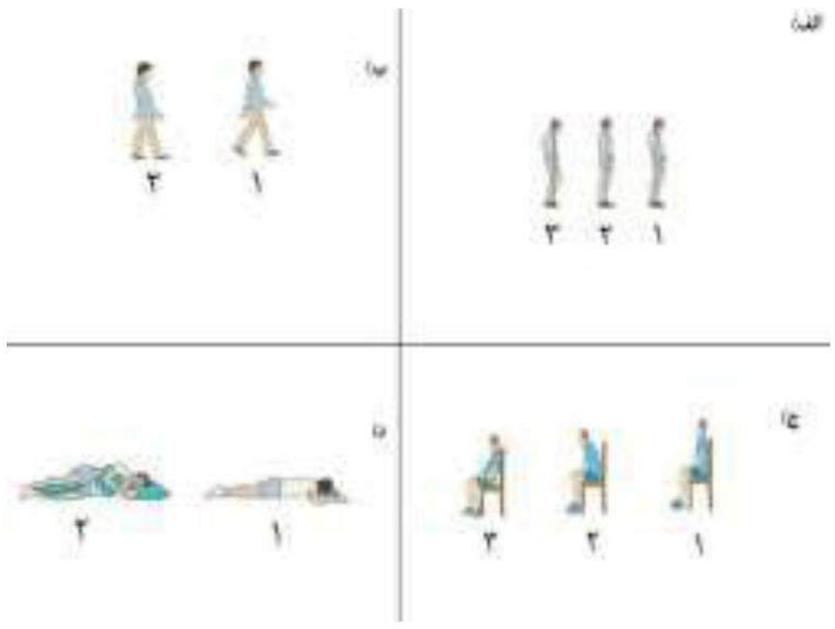
- پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد)
  - اختلالات اسکلتی-عضلانی
    - عوامل موثر
      - ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی
      - نداشتن وضعیت بدنی مناسب
      - عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره
      - عدم رعایت اصول ارگونومی
  - حفظ وضعیت بدنی مناسب(پوسچر)
    - وضعیت بدنی به زبان ساده: فرم و حالتی که بدن در طول انجام کار به خود میگیرد
    - وضعیت بدنی مناسب: حالتی که کمترین فشار و تنش را به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد میکند.
    - دلایل ایجاد وضعیت بنی نامناسب
      - عادات غلط هنگام ایستادن راه رفتن و نشستن و خوابیدن
      - اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن
      - عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر
      - اضافه وزن و چاقی
      - کفش نامناسب و پاشنه بلند
  - ارگونومی
    - مهندسی عوامل انسانی
    - نقش
      - پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی
      - سلامت افراد
      - افزایش بهره وری نیروی کار
    - محدوده علم ارگونومی
      - تولید ابزار و وسایل مطابق با اصول ارگونومی
      - تاکید بر استفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب
    - اصول ارگونومی
      - اصل1: با یک وضعیت بدنی خنثی(طبیعی) کار کنید.
      - اصل2: برای انجام کار روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.
      - اصل3: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.
      - اصل4: در ارتفاع مناسب کار کنید.
      - اصل5: حرکارت اضافی انگشت ها مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.
      - اصل6: انجام کارهای ایستا با یک عضو را به حداقل برسانید.
      - اصل7: با اصلاح جزئی میزکار خود، نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.
      - اصل8: فضای کافی برای انجام کارها در نظر بگیرید.
      - اصل9: علاوه بر انجام روزانه فعالیت های جسمانی هنگام انجام کارهای طولانی مدت برای رفع خستگی عضلات حرکات کششی مناسب انجام دهید.
      - اصل10: تا حد امکان در محل کار و زندگی خود یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.

درس سيزدهم : پيشگيري از اختلالات اسكلتي- عضلاني (بارم نوبت دوم ۳ نمره)

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

سال طرح سوال	متن سوال	شماره صفحه
	مقدمه	
خرداد ۹۸	د. يكي از شايع ترين بيماري هاي ناشي از كار در سطح جهان، اختلالات اسكلتي– عضلاني است. درست	۱۵۷
خردادماه ۱۴۰۲	در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طريق انجام مي‌شود؛ نام آنها را جداگانه در موارد «ب»، «ج» و «د» پاسخ نامه وارد كنيد. غضروف ها– رباط ها– مفاصل	۱۵۷
خرداد ۱۴۰۰	و. اختلالات اسكلتي– عضلاني يك پديده چند علتي است. درست	۱۵۷
خرداد ۹۸ (خ)	و. اختلالات اسكلتي– عضلاني يكي از شايع ترين بيماري‌هاي ناشي از ..... در سطح جهان است. كار و سبك زندگي	۱۵۷
خرداد ۱۴۰۰	و. اختلالات اسكلتي- عضلاني يكي از شايع‌ترين بيماري‌هاي ناشي از ..... و سبك زندگي در سطح جهان است. كار	۱۵۷
دي ۱۴۰۰ (خ)	الف. از عوامل موثر در بروز و تشديد اختلالات اسكلتي– عضلاني دو مورد را نام ببريد. ضعف عضلاني ناشي از كم تحركي– نداشتن وضعيت بدني مناسب– عادات و رفتارهاي غلط در انجام كارهاي روزمره– عدم رعايت اصول ارگونومي	۱۵۷
دي ۱۴۰۰ (خ)	ط. در بدن هر فرد بالغ ..... عدد استخوان وجود دارد. ۲۰۶	۱۵۷
دي ۱۴۰۰	و. آسيب پذيرترين قسمت بدن در برابر صدمات (كمر- چشم) است.	۱۵۸
خرداد ۹۸	ج. همواره آسيب پذيرترين قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است. كمر	۱۵۸
دي ۱۴۰۰ (خ)	ط. آسيب پذيرترين قسمت بدن در برابر صدمات (كمر- مچ دست) است.	۱۵۸
دي ۱۴۰۱	و. آسيب پذيرترين عضو بدن در برابر صدمات، (زانو/ كمر/ گردن) مي‌باشد.	۱۵۸
	حفظ وضعيت بدني مناسب (پوسچر)	
دي ۱۴۰۱	ه. در آزمون ديوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با ديوار تماس دارد. نادرست	۱۵۸
دي ۱۴۰۱ (خ)	و. به وضعيت بدني مناسب، اصطلاحاً ..... مي‌گويند. پوسچر	۱۵۸
دي ۹۸ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. افراد با داشتن وضعيت بدني طبيعي يا مناسب مي توانند كارهاي خود را با انرژي (بيشتر – كمتر) به انجام برسانند.	۱۵۸
دي ۹۷ خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۱۴۰۱ (خ)	وضعيت بدني مناسب (پوسچر) چگونه حالتي است؟ ب. حفظ وضعيت بدني مناسب (پوسچر) وضعيت بدني مناسب حالتي است كه در آن كمترين فشار و تنش به سيستم اسكلتي عضلاني وارد مي شود.	۱۵۸
خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهريور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خردادماه ۱۴۰۱	ب. وضعيت بدني به زبان ساده را تعريف كنيد. فرم و حالتي كه بدن فرد در طول انجام كار به خود مي گيرد و به عبارتي، نحوه قرار گرفتن قسمت هاي مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا.	۱۵۸
شهريورماه ۱۴۰۲	و. به حالتي كه كمترين فشار و تنش به سيستم اسكلتي- عضلاني وارد مي‌شود (وضعيت بدني/ پوسچر/ ارگونومي) گفته مي‌شود.	۱۵۸

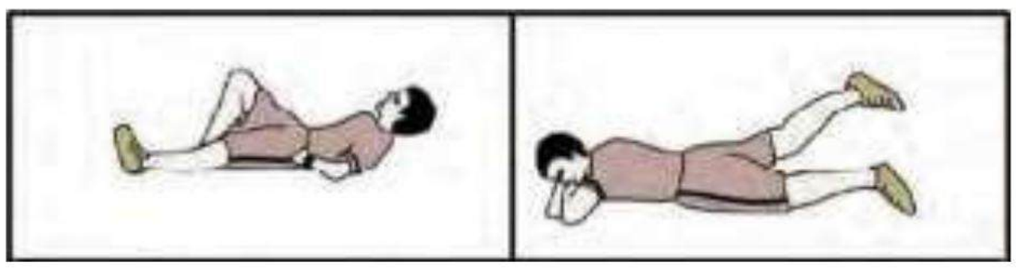
خرداد ۹۸	ه. در آزمون ديوار، فاصله گودي گردن تا ديوار، در وضعيت بدني ايده آل چقدر بايد باشد؟ ۵ سانتي متر	۱۵۸
شهريور ۹۸	مراحل انجام آزمون ديوار براي ارزيابي وضعيت بدني را شرح دهيد. از طرف پشت به ديوار تكيه دهيد در حالي كه پشت سر و باسن شما با ديوار مماس است و پاشنه پايتان ۱۵ سانتي متر از ديوار فاصله داشته باشد. اكنون فاصله بين گودي گردن و كمر خود با ديوار را اندازه بگيريد. اگر اين فاصله در ناحيه گردن ۵ سانتي متر و در كمر بين ۲ تا ۵ سانتي متر باشد، وضعيت بدن شما ايده آل است.	۱۵۸
دي ۱۴۰۱(خ)	الف. در آزمون ديوار، در وضعيت بدني ايده آل، فاصله كمر تا ديوار چند سانتي متر خواهد بود؟ ۲ تا ۵ سانتي متر	۱۵۸
	اصلاح عادات نادرست	
خرداد ۱۴۰۱	و. اعتماد به نفس پايين و خجالتي بودن، مي تواند باعث وضعيت بدني نامناسب در افراد شود. درست	۱۵۸
دي ۹۷ خرداد ۹۹(خ)	دو مورد از دلايل ايجاد وضعيت بدني نامناسب را بنويسيد. ۱. عادات غلط هنگام ايستادن ۲. راه رفتن ۳. نشستن و خوابيدن ۴. اعتماد به نفس پايين و خجالتي بودن ۵. عضلات ضعيف و انعطاف ناپذير ۶. اضافه وزن و چاقي ۷. كفش نامناسب و پاشنه بلند و ...	۱۵۸
دي ۱۴۰۰(خ)	ط. كمردرد يكي از شايع ترين اختلالات اسكلتي– عضلاني است. درست	۱۵۹
دي ۱۴۰۰	ط. شايع ترين اختلالات اسكلتي– عضلاني ..... است. كمردرد	۱۵۹
شهريور ۹۹	در هريك از تصاوير زير كدام شماره، الگوي صحيح وضعيت بدن در موقعيت هاي مختلف را نشان مي دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنويسيد.  "الف" "ب" الف. شماره ۲ ب. شماره ۱	۱۵۹
دي ۹۹	در هنگام خوابيدن كدام مورد وضعيت درست بدن را نشان مي دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنويسيد. ۱. به پهلو خوابيدن و قرار دادن بالش بين پاها ۲. به شكم خوابيدن، بدون قرار دادن بالش زير زانو	۱۵۹
دي ۹۹ (خ)	در هر حالت كدام مورد وضعيت درست بدن را نشان مي دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنويسيد. الف. در هنگام ايستادن (گردن و پشت خميده) يا (گردن و پشت در امتداد هم) ب. در هنگام خوابيدن (به پشت خوابيدن و قرار دادن بالش زير زانو) يا (به شكم خوابيدن بدون قرار دادن بالش)	۱۵۹

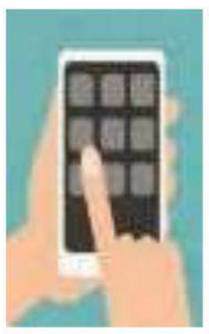
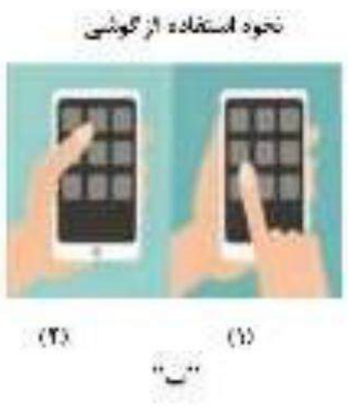
شهريور ۱۴۰۰	در هر يك از شكل هاي "الف" و "ب" كدام يك از شماره ها الگوي صحيح وضعيت بدن، در موقعيت ايستاده و راه رفتن را نشان مي دهد؟  الف. شماره ۲ ب. شماره ۱	۱۵۹
دي ۱۴۰۰	تصاوير زير الگوي صحيح وضعيت بدن را در موقعيت هاي مختلف (ايستاده، نشسته، خوابيدن و راه رفتن) نشان مي دهد. در هر يك از موارد شماره صحيح را مشخص كنيد و در برگه پاسخ نامه بنويسيد.  الف. ۲ ب. ۱ ج. ۱ د. ۲	۱۵۹
دي ۱۴۰۱	كدام يك از اشكال زير، الگوي صحيح وضعيت بدن را نمايش داده است؟  شكل ۱ شكل ۲ شكل ۱	۱۵۹
	انجام صحيح كارهاي روزمره	
خرداد ۱۴۰۰	و. ۹۰ % از علل بروز كمردرد، فشار بيش از حد به ناحيه .....كمري به علت انجام نامناسب برخي از كارهاي روزمره است. ستون فقرات	۱۵۹
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	در تصاوير زير، موارد نادرست وضعيت بدن در موقعيت‌هاي مختلف (نشسته و خوابيدن) را در پاسخ‌برگ بنويسيد.  شكل الف ـ ج	۱۵۹
دي ۱۴۰۰	و. براي برداشتن اشياء سنگين لازم است بدون خم كردن زانو، كمر را خم كرده و جسم را برداريد. نادرست	۱۶۰

خرداد ۱۴۰۱ (خ)	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده روشي ایمن تر است. نادرست	۱۶۰
دي ۹۷	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پاهاي .....، روشي ایمن تر است. خمیده	۱۶۰
خرداد ۹۹	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر ..... و پاهاي .....، روشي ایمن تر است. راست– خمیده	۱۶۰
خرداد ۹۸ (خ) دي ۹۹	ه. براي برداشتن اشیاي (سنگین– سبك) از روي زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوري که یك پا جلوي پاي دیگر قرار گیرد.	۱۶۰
خرداد ۹۸	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبك– سنگین) از روي زمین است. 	۱۶۰
شهریور ۹۸ (خ)	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روي زمین را بنویسید. براي برداشتن اشیاي سنگین از روي زمین لازم است پاها را صاف بر روي زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیك جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیك به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداري کنیم.	۱۶۰
شهریورماه ۱۴۰۲	در روش صحیح بلند کردن و حمل سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شمارهٔ مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید. ۱. جسم را به خود نزدیك کرده و از زمین بلند کند. ۲. با پاهاي صاف، در نزدیك جسم بایستد. ۳. زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد. الف. ۲ ب. ۳ ج. ۱	۱۶۰
شهریور ۱۴۰۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبك را بنویسید. براي برداشتن اشیاي سبك و کوچك از روي زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوري که یك پا جلوي پاي دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.	۱۶۰
دي ۱۴۰۰ (خ)	ب. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روش ایمن براي بلند کردن بار چگونه است؟ کمر راست و پاهاي خمیده	۱۶۰
دي ۱۴۰۱	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیاي سنگین از روي زمین مي‌باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. ۲. جسم را در نزدیك به خودمان بگیریم. ۳. پاها را صاف روي زمین بگذاریم. ۴. تا حد ممکن نزدیك جسم بایستیم. الف. ۳. پاها را صاف روي زمین بگذاریم . ب. ۴. تا حد ممکن نزدیك جسم بایستیم. ج. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. د. ۲. جسم را در نزدیك به خودمان بگیریم.	۱۶۰

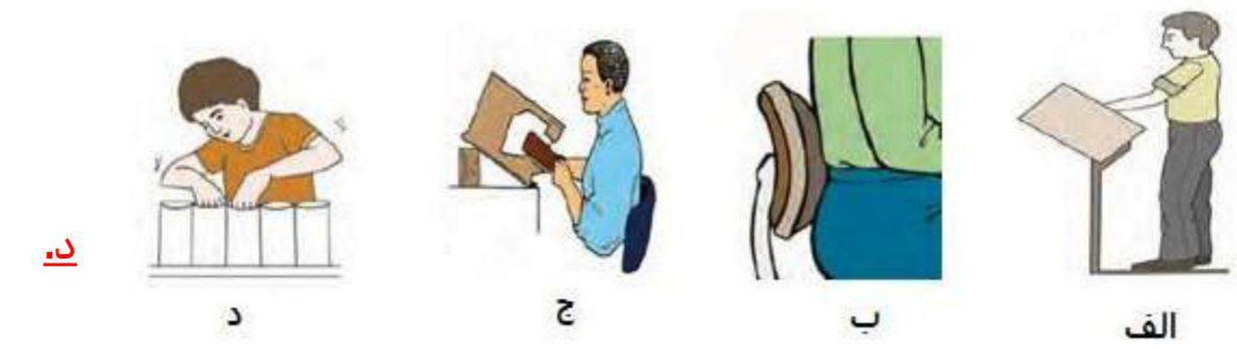
دي ۱۴۰۰(خ) دي ۱۴۰۱(خ)	ج. ارتفاع مناسب میز اتو چقدر است؟ ½ قد فرد	۱۶۱

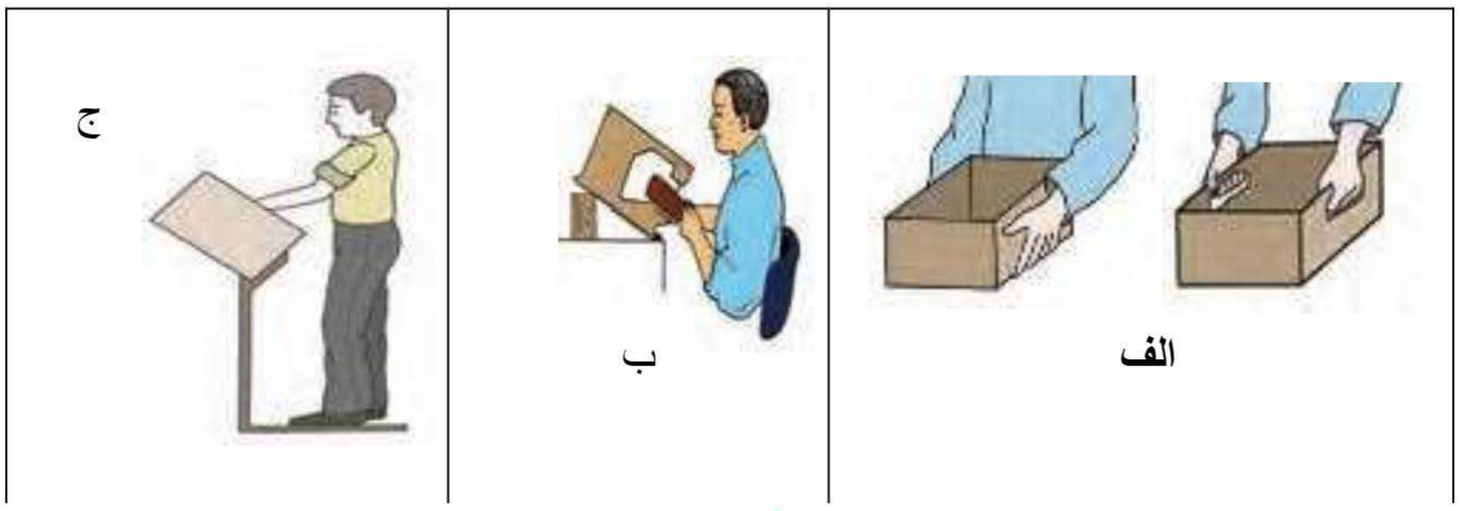
دي ۹۹	ه. در هنگام اتو كردن لباس، ارتفاع مناسب ميز اتو، بايد نصف قد فرد باشد. درست	۱۶۱
خرداد ۹۸	در هنگام اتو كردن لباس، به كارگيري چه روش هايي از بروز كمردرد جلوگيري مي- كند؟ ۱. انتخاب ارتفاع مناسب ميز اتو ۲. استفاده از زيرپايي با ارتفاع مناسب	۱۶۱
خرداد ۹۹(خ)	در هر يك از تصاوير زير الگوي صحيح را مشخص كنيد.  الف. (۱)	۱۶۱
خرداد ۱۴۰۰	در هنگام انجام هر يك از امور روزمره زير با به كارگيري كدام روش صحيح، مي توان از بروز كمردرد جلوگيري كرد؟ الف. تميز كردن كف آشپزخانه يا راهرو ضمن استفاده از دمپايي‌هايي عاج دار كه مانع سر خوردن مي‌شوند، هرگز نبايد به هنگام انجام كار كمر را چرخاند.	۱۶۱
شهريور ۱۴۰۰	و. هنگام نشستن روي صندلي بهتر است در انتهاي صندلي نشست و ستون فقرات را در حالت ..... نگه داشت. عمودي	۱۶۲
شهريور ۹۸ (خ)	در هريك از تصاوير زير درست و نادرست بودن وضعيت بدن را مشخص كنيد.  الف. نادرست ۱۶۹ ب. نادرست ۱۶۱ ج. درست ۱۵۹	۱۵ ۹ ۱۶ ۱ ۱۶ ۹
دي ۹۸	الف. روش صحيح براي انجام كارهايي مثل نوشتن با استفاده از ميز در حالت ايستاده را بنويسيد. اين قبيل كارها بايد بدون خم كردن پشت و با تكيه دادن دست به لبه ميز در حالي كه پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود.	۱۶۲
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱	براي پيشگيري از بروز كمردرد، هنگام نشستن روي صندلي چه نكاتي را بايد رعايت كنيم؟ بايد تا حد امكان از صندلي‌هاي پشتي‌دار استفاده كرد و در انتهاي صندلي نشست و ستون فقرات را در حالت عمودي نگه داشت.	۱۶۲
شهريور ۱۴۰۱(خ)	ب. بر طبق اصول ارگونومي هنگام نشستن روي صندلي بهتر است چه نكاتي رعايت شود؟ (دو مورد) بهتر است تا حد امكان از صندلي‌هاي پشتي‌دار استفاده كرد و در انتهاي صندلي نشست و ستون فقرات را در حالت عمودي نگه داشت.	۱۶۲
دي ۱۴۰۱(خ)	ج. نحوه صحيح برداشتن اشياء از روي كابينت آشپزخانه چگونه است؟ از يك چهارپايه مناسب استفاده شود.	۱۶۲
تقويت عضلات كمر		
شهريور ۹۸	ج. در اكثر اوقات صدماتي كه در ناحيه كمر رخ مي دهد به علت ..... بودن عضلات كمر است. ضعيف	۱۶۲
دي ۹۹ (خ)	و. در اكثر اوقات صدماتي كه در ناحيه كمر رخ مي دهد به علت ضعيف بودن عضلات ..... بدن از جمله عضلات كمر است. مركزي	۱۶۲

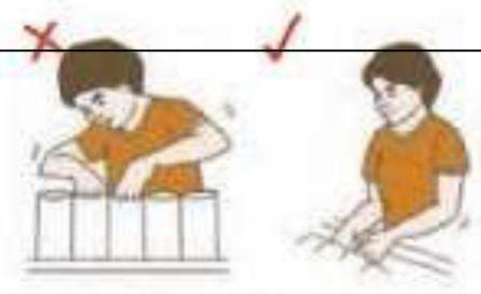
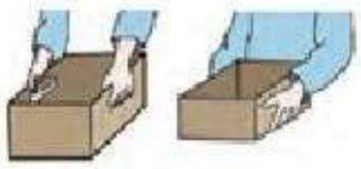
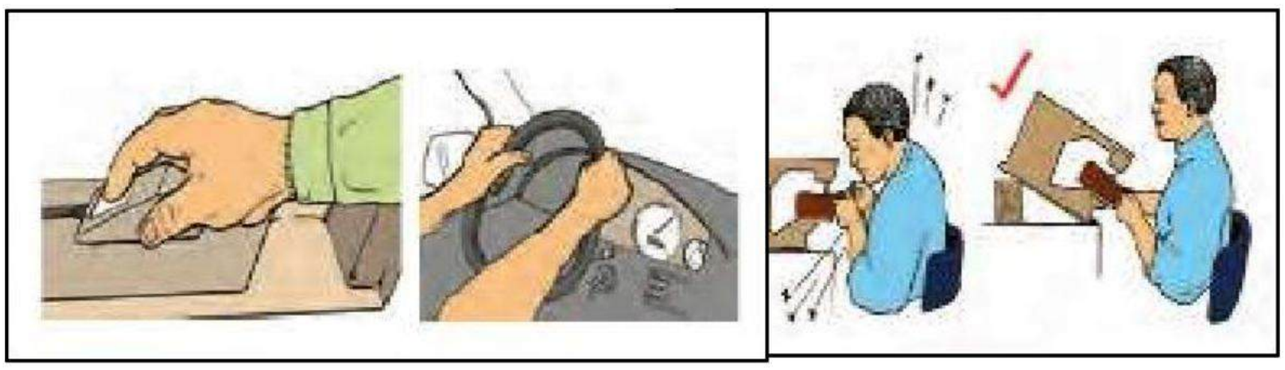
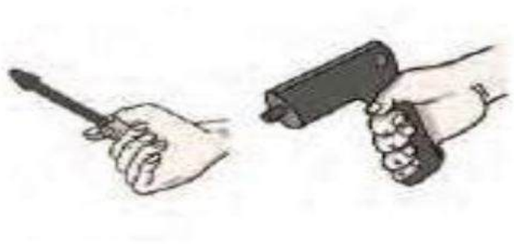
شهريور ۱۴۰۱	الف. در اكثر اوقات صدماتي كه در ناحيه كمر رخ مي‌دهد به چه دليلي است؟ ضعيف بودن عضلات مركزي بدن از جمله عضلات كمر	۱۶۲
خرداد ۹۸ (خ)	تصوير زير براي تقويت چه عضلاتي است؟  تقويت عضلات كمر	۱۶۳
خردادماه ۱۴۰۲	با توجه به شكل‌هاي زير به سوالات پاسخ دهيد. ج. حركت فرد در شكل مقابل، مشخصاً براي تقويت عضلات كدام قسمت بدن توصيه شده است؟  كمر	۱۶۳
	ارگونومي	
دي ۹۸	ب. علم ارگونومي براي پيشگيري از بروز چه نوع اختلالات اسكلتي – عضلاني به ياري انسان مي آيد؟ علم ارگونومي يا همان مهندسي عوامل انساني براي پيشگيري از بروز اختلالات اسكلتي- عضلاني كه ناشي از عدم تناسب توانمندي هاي انسان و نو ع كاري است كه او انجام مي دهد و به ياري انسان مي آيد.	۱۶۴
خردادماه ۱۴۰۲	كداميك از علايم رواني وابستگي به مواد مخدر، مي‌تواند به حفظ وضعيت بدني مناسب (پوسچر) آسيب وارد كند؟ گرفتگي عضلاني	۱۶۴
خرداد ۹۸ (خ) شهريور ۹۸ خرداد ۱۴۰۰	براي انتخاب دوچرخه مناسب توصيه مي شود هر فرد از چه دوچرخه‌اي استفاده كند؟ از دوچرخه اي استفاده شود كه در زمان دوچرخه سواري، زواياه بين ران و ساق پا، وقتي ركاب پايين است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	۱۶۴ و ۱۶۵
شهريور ۹۸	ج. بهتر است در چيدمان وسايل كوله پشتي، اشياي سبك در عقب كوله پشتي قرار بگيرند. نادرست	۱۶۵
خرداد ۹۹ (خ)	و. در چيدمان وسايل كوله پشتي، اشياي سبك در قسمت عقب كوله پشتي نزديك به پشت، قرار مي گيرند. نادرست	۱۶۵
دي ۱۴۰۱ (خ)	و. بر اساس علم ارگونومي، محتويات كوله‌پشتي يك فرد ۶۰ كيلوگرمي نبايد بيش‌تر از ۶ كيلوگرم باشد. درست	۱۶۵
شهريور ۱۴۰۰	و. كوله پشتي به همراه محتويات آن نبايد بيشتر از (۱۰ – ۱۵) درصد وزن شما باشد.	۱۶۵
خرداد ۹۸	د. وزن فردي ۶۰ كيلوگرم است. وزن كوله پشتي او به همراه محتويات آن حداكثر چند كيلوگرم بايد باشد؟ ۱. ۳ كيلوگرم ۲. ۴ كيلوگرم ۳. ۶ كيلوگرم ۴. ۷ كيلوگرم	۱۶۵
دي ۹۹ دي ۹۹ (خ)	د. وزن فردي ۵۰ كيلوگرم است. در صورتي كه وزن كوله پشتي او به همراه محتويات آن ..... كيلوگرم باشد، اصول ارگونومي در استفاده از كوله پشتي رعايت نشده است. ۱. ۳ كيلوگرم ۲. ۵ كيلوگرم ۳. ۴ كيلوگرم ۴. ۶ كيلوگرم	۱۶۵
خرداد ۱۴۰۰	ج. بر اساس اصول ارگونومي در استفاده از كوله پشتي، بهتر است در چيدمان وسايل كوله پشتي اشياي سنگين‌تر در قسمت قرار بگيرند. ۱. عقب كوله پشتي، نزديك به پشت ۲. عقب كوله پشتي، نزديك به جلو ۳. ميانی كوله ۴. جلوي كوله پشتي	۱۶۵

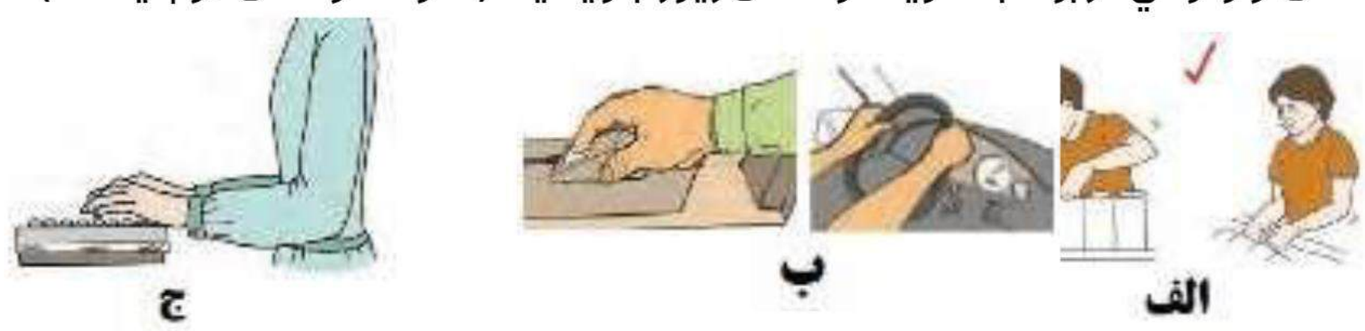
دي ١٤٠٠	ج. كدام گزينه ،از عوارض عدم رعايت نكات ارگونومي دراستفاده از كوله پشتي نيست ؟ ١. تغيير در راستا و انحناهاي ستون فقرات ٢. درد كمر و شانه ٣. بروز تغييرات قلبي- عروقي ٤.كف پاي صاف	١٦٥
دي ٩٧	هنگام خريد كوله پشتي، به چه نكاتي بايد رعايت شود؟ هنگام خريد، كوله پشتي را طوري انتخاب كنيد كه سبك‌تر بوده و در قسمت‌هاي پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و براي توزيع مناسب‌تر نيرو، بندهاي شانه‌اي آن پهن بوده و حتماً داراي دو بند باشد.	١٦٥
شهريور ٩٨ (خ)	شكل زير چه توصيه اي را در هنگام كار با گوشي يا تبلت نشان مي دهد؟ به جاي يك دست از دو دست استفاده شود. 	١٦٥
خرداد ٩٩	دو ويژگي براي مناسب بودن بندهاي كوله پشتي بنويسيد. بندهاي شانه‌اي كوله پشتي بايد پهن بوده و كوله پشتي داراي دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.	١٦٥
خرداد ٩٩ (خ)	در هر يك از تصاوير زير الگوي صحيح را مشخص كنيد.  ب. (١)	١٦٥
دي ٩٩	اصل ارگونومي مربوط به هر يك از شكل هاي مقابل را توضيح دهيد.  در هنگام كار با گوشي يا تبلت توصيه مي شود به جاي يك دست از دو دست استفاده شود.	١٦٥
دي ١٤٠٠	توصيه علم ارگونومي در هنگام كار با گوشي يا تبلت چيست؟ در هنگام كار با گوشي يا تبلت توصيه ميشود به جاي يك دست از دو دست استفاده شود.	١٦٥
دي ١٤٠٠ (خ)	د. اگر نكات ارگونومي در استفاده از كوله پشتي رعايت نشود، چه مضراتي براي نوجوانان دارد؟ (يك مورد) موجب تغيير در راستا و انحناهاي ستون فقرات– اختلالات و دردهاي اسكلتي و عضلاني نظير درد كمر و شانه– ايجاد فاصله ميان مهره ها– بروز تغييرات قلبي و عروقي و تنفسي– تغييرات الگوي راه رفتن	١٦٥

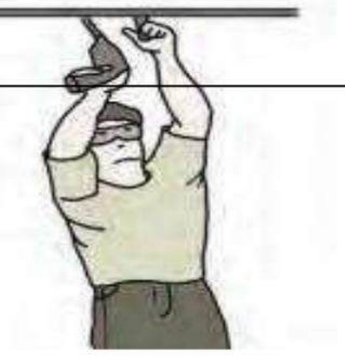
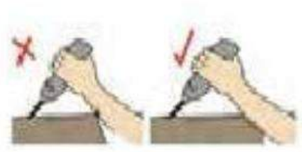
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. در هنگام كار با تبلت براي بهترين عملكرد ارگونومي، وضعيت مناسب را ذكر كنيد. به جاي يك دست از دو دست استفاده شود.	۱۶۵
شهريور ۱۴۰۱	ب. در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعايت چه نكته‌اي توصيه مي‌شود؟ زاويه بين ران و ساق پا، وقتي ركاب پايين است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	۱۶۵
خردادماه ۱۴۰۲	در ارتباط با ارگونومي، به سوالات زير پاسخ دهيد. الف. در چيدمان وسايل كوله پشتي، اشياي سنگين در كدام قسمت آن قرار مي‌گيرد؟ در عقب كوله پشتي يا نزديك به پشت فرد	۱۶۵
خردادماه ۱۴۰۲	د. در دوچرخه سواري وقتي ركاب پايين است، زاويه‌ي بين ران با كدام قسمت بدن، بايد حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟ ساق پا	۱۶۵
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	با توجه به علم ارگونومي، به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. علي قصد خريد دوچرخه دارد. شما چه توصيه‌اي براي انتخاب دوچرخه مناسب به ايشان مي‌كنيد؟ توصيه مي‌شود از دوچرخه‌اي استفاده شود كه در زمان دوچرخه سواري، زاويه بين ران و ساق پا، وقتي ركاب پايين است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	۱۶۵
خردادماه ۱۴۰۲	ب. در منحني S شكل ستون فقرات، كدام قسمت منحني بسيار مهم است؟ پايين كمر	۱۶۶
شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ج. دو مورد از نكات ارگونومي در هنگام خريد كوله پشتي را بنويسيد. كوله پشتي به همراه محتويات آن نبايد بيشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. - هنگام خريد، كوله پشتي را طوري انتخاب كنيد كه سبك‌تر بوده و در قسمت‌هاي پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و براي توزيع مناسب‌تر نيرو، بندهاي شانه‌اي آن پهن بوده و حتماً داراي دو بند باشد. – بهتر است در چيدمان وسايل كوله پشتي، اشياي سنگين‌تر در قسمت عقب كوله پشتي، نزديك به پشت، اشياي با وزن متوسط در قسمت مياني و اشياي سبك در جلوي كوله پشتي قرار بگيرند و تا حد امكان از تمام فضاي كوله پشتي استفاده شود. – چنانچه پس از چيدمان وسايل در كوله پشتي، وزن آن بيش از حد استاندارد گردد، وسايل مازاد با دست ها حمل شود. – كوله پشتي نبايد روي پشت شل بسته شود بلكه بندهاي شانه‌اي آن بايد طوري تنظيم شوند كه كوله پشتي به طور كامل قالب پشت بدن را بپوشاند. – هنگام پوشيدن كوله پشتي دقت كنيد بندهاي شانه‌اي به شكل متقارن تنظيم شوند يعني يكي شل و يكي سفت نباشد.	۱۶۵ و ۱۶۶
شهريورماه ۱۴۰۲	ج. در چيدمان وسايل كوله پشتي، اشياي با وزن متوسط نسبت به اشياي سبك در قسمت ..... آن قرار مي‌گيرند. عقب (پشت)	۱۶۵
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	و. در علم ارگونومي بر حفظ منحني S شكل و حالت طبيعي ستون مهره‌ها تاكيد مي‌شود و قسمت (بالاي/ پايين) كمر در اين منحني بسيار مهم است.	۱۶۶
شهريور ۹۸ (خ)	چنانچه پس از چيدمان وسايل در كوله پشتي، وزن آن بيش از حد استاندارد گردد، وسايل مازاد چگونه حمل شوند؟ وسايل مازاد با دست ها حمل شود.	۱۶۶
دي ۹۸	ج. نحوه بستن كوله پشتي روي پشت را توضيح دهيد. كوله پشتي نبايد روي پشت شل بسته شود بلكه بندهاي شانه‌اي آن بايد طوري تنظيم شود كه كوله پشتي به طور كامل قالب پشت بدن را بپوشاند. همچنين هنگام پوشيدن كوله پشتي دقت كنيد بندهاي شانه‌اي شكل متقارن تنظيم شوند يعني يكي شل و يكي سفت نباشد.	۱۶۶
	اصول ارگونومي	
دي ۹۷	ج. شكل ستون فقرات انسان شبيه C انگليسي است. نادرست	۱۶۶
خرداد ۱۴۰۱	ز. شكل ستون فقرات انسان شبيه حرف ..... انگليسي است. S	۱۶۶
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ر. براي كار كردن طولاني مدت در حالت نشسته، لازم است از يك حمايت كننده مناسب ..... استفاده شود. ستون فقرات	۱۶۷

شهريور ۱۴۰۰	و. كاركردن طولاني مدت در حالت پشت با منحني C انگليسي، فشار زيادي را بر پشت وارد ميكند. درست	۱۶۷
دي ۱۴۰۱	ه. در ستون فقرات، ..... بين فقرات كمري و دنبالچه قرار دارد. ساكروم (خاجي)	۱۶۷
شهريور ۱۴۰۰	و. كاركردن طولاني مدت در حالت پشت با منحني C انگليسي، فشار زيادي را بر پشت وارد ميكند. درست	۱۶۷
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. بر طبق اصول ارگونومي هنگام كار در حالت ايستاده، قرار دادن پا بر روي يك تكيه گاه مناسب چه اهميتي دارد؟ اين كار باعث ايجاد يك زاويه مناسب در ستون فقرات مي‌شود.	۱۶۷
شهريور ۱۴۰۱	ج. تعداد مهره‌ها در كدام فقرات نسبت به ساير بخش‌ها بيشتر است؟ فقرات سينه‌اي	۱۶۷
شهريورماه ۱۴۰۲	دلايل نادرست بودن وضعيت فرد، در شكل مقابل را بنويسيد. (ذكر دو مورد)  كاركردن طولاني مدت در حالت پشت با منحني C انگليسي (قوز كرده يا خميده بر پشت وارد مي‌كند.	۱۶۷
شهريور ۱۴۰۱	در شكل زير كدام وضعيت بدني درست مي‌باشد؟ شماره آن را در برگه پاسخ نامه بنويسيد.  شكل ۱	۱۶۸
دي ۹۷	در كدام يك از حالات زير اصول ارگونومي رعايت نشده است؟  د.	۱۶۸
دي ۱۴۰۰ (خ)	ح. كدام يك از تصاوير زير اصول ارگونومي را رعايت كرده است؟  شماره ۳	۱۶۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. در كدام يك از حالت هاي زير اصول ارگونومي رعايت شده است؟	۱۶۸

	 ۱  ۲  ۳  ٤ شماره ۱	
خرداد ۹۸	اصل ارگونومي مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)  الف ب ج الف. براي انجام کار، روش هايي را به کار بگیرید که باعث صرف نیروي کمتر شود ب. با وضعیت بدني خنثي (طبیعي) کار کنید. و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه اي حفظ کنید که تحت فشار نباشد.) ج. وسایل را در محدوده دسترسي آسان قرار دهید.	۱۶۸-۱۶۹
خرداد ۹۸ (خ)	شکل هاي زیر مربوط به اصول ارگونومي است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.  الف) ب) الف. براي انجام کار، روش هايي را به کار بگیرید که باعث صرف نیروي کمتر شود. ۱۶۸ ب. فضاي کافي را براي انجام کارها در نظر بگیرید. ۱۷۰	
شهریور ۹۸ (خ)	در هریك از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.  الف ب ج الف. نادرست ۱۶۹ ب. نادرست ۱۶۱ ج. درست ۱۵۹	

خرداد ۹۹	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومي مي پردازد؟  بازوها را در کنار بدن طوري قرار دهيد که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.	۱۶۸
دي ۹۹ (خ)	اصل ارگونومي مربوط به هر يك از شكل هاي مقابل را توضيح دهيد.  الف الف. براي انجام كار، روش هايي را بكار بگيريد كه باعث صرف نيروي كمتر شود.	۱۶۸
خرداد ۱۴۰۰	اصل ارگونومي مربوط به هر يك از شكل هاي مقابل را توضيح دهيد.  (الف) (ب) الف. زاويه مناسب گردن را حفظ كنيد. به اين منظور تجهيزات خود را به گونه اي تنظيم كنيد كه گردن در وضعيت خنثي قرار گيرد و تحت فشار نباشد. ب. با قرار دادن مچ دست و ساعد در يك سطح، مچ دست را در وضعيت خنثي قرار دهيد.	۱۶۸
خرداد ۱۴۰۰	اصل ارگونومي مربوط به شكل مقابل را توضيح دهيد. (ذكر شماره اصل الزامي نيست.)  حركات اضافي انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام كار كاهش دهيد.	۱۶۹
خرداد ۹۹	بر اساس اصول ارگونومي، براي دسترسي آسان به داخل جعبه‌ها و كارتن‌ها چه اقدامي مي‌توان انجام داد؟ با ثابت قراردادن آنها بر روي سطح شيب دار مي‌توان به درون جعبه ها دسترسي آسان داشت.	۱۶۹
شهریورماه ۱۴۰۲	ه. يكي از اصول ارگونومي بر كاهش تعداد حركات در طول روز تأكيد دارد، تصوير مرتبط با اين اصل را مشخص كنيد.	۱۶۹

	۱.  ۲.  ۳.  ۴. شماره ۱	
خردادماه ۱۴۰۲	ج. استفاده از پيچ گوشتي به جاي دريل، تعداد حركات دست كاربر را افزايش مي‌دهد يا كاهش؟ افزايش	۱۶۹
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. براي انجام هر يك از كارهاي سنگين و سبك، به ترتيب ارتفاع سطح كار، بهتر است در چه موقعيتي نسبت به ارتفاع آرنج تنظيم شود؟ انجام كارهاي سنگين را كمي پايين‌تر از ارتفاع آرنج و كارهاي سبك و ظريف را كمي بالاتر از ارتفاع آرنج تنظيم كنيد.	۱۶۹
خرداد ۹۹ (خ)	در هر يك از تصاوير زير الگوي صحيح را مشخص كنيد.  ج. (۱) د. (۱)	۱۶۷ ۱۶۹
شهريور ۹۹	توضيح دهيد استفاده از دريل به جاي پيچ گوشتي، بيان كننده كدام اصل ارگونومي است؟ حركات اضافي انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام كار كاهش مي‌دهد.	۱۶۹
دي ۱۴۰۱ (خ)	اصل ارگونومي مربوط به هر يك از اشكال زير را بنويسيد. (ذكر شماره اصل لازم نيست.)  الف. بازوها را طوري در كنار بدن قرار دهيد كه شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. ب. مچ دست را در وضعيت خنثي قرار دهيد. ج. در ارتفاع مناسب كار كنيد.	۱۶۸-۱۶۹
شهريور ۹۸	اصل ارگونومي مربوط به شكل مقابل را توضيح دهيد.  با اصلاح جزئي ميز كار خود نقاط فشاري را كه به شما آسيب مي رسانند به حداقل برسانيد.	۱۷۰
شهريور ۹۹	بر اساس اصول ارگونومي هنگام انجام كارهاي طولاني مدت، از چه نوع حركاتي و به چه منظوري بايد استفاده كرد؟ حركات كششي براي رفع خستگي عضلات خود	۱۷۰

دي ۹۹	اصل ارگونومي مربوط به هر يك از شكل هاي مقابل را توضيح دهيد.  فضاي كافي را براي انجام كارها در نظر بگيريد.	۱۷۰
شهريور ۱۴۰۰ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	اصل ارگونومي مربوط به شكل زير را توضيح دهيد. (ذكر شماره اصل الزامي نيست)  انجام كارهاي ايستا (استاتيك) با يك عضو مانند كار با دريل روي سقف را به حداقل برسانيد.	۱۷۰
دي ۹۹ (خ)	ب. با اصلاح جزئي ميز كار خود نقاط فشاري را كه به شما آسيب مي رساند به حداقل برسانيد.  ب	۱۷۰

سلامت و بهداشت

درس ۱۴

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

انسداد راه تنفس هوایی

- خفیف
  - بعلت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم با خشونت صدا انجام میشود.
    - علائم
      - تنفس صدادار و سخت
      - سرفه و خشونت صدا
      - بی قراری و اضطراب شدید
    - روش بهبودی
      - تشویق بیمار به سرفه و خارج کردن جسم خارجی
      - ماندن در کنار بیمار تا زمان بهبودی کامل
      - تماس با اورژانس۱۱۵ در صورت عدم بهبودی ← خودداری از ضربه زدن به پشت
- کامل
  - راه تنفس هوایی کاملا مسدود و هیچ هوایی وارد یا از ریه ها خارج نمیشود.
  - علائم
    - عدم توانایی در سرفه کردن نفس کشیدن و صحبت کردن
    - تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه
    - رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها
    - معمولا بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار میدهد.
  - روش بهبودی
    - ۱) ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف بیمار بزنید.
    - ۲) پس از هر ضربه برطرف شدن انسداد را بررسی کنید.
    - ۳(در غیر این صورت پشت بیمار قرار گرفته و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید.
    - ۴) یک دستتان را مشت کنید و از زیر دستان مصدوم روی شکم قرار دهید.
    - ۵) دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید.
    - ۶) این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

سقوط

- محیط
  - سطوح ناصاف و لغزنده ← نور بد و روشنایی ناکافی در محیط
  - بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن باشد. ← قالیچه های سرخورنده
  - وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی ← استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
  - نورپردازی منزل به صورت سایه روشن
- فرد
  - مشکلات بینایی، عصبی و قلبی
  - افت فشارخون
  - مشکلات مفصل و اسکلتی-عضلانی
  - داروها) مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضدافسرگی و...(

پیشگیری از حوادث خانگی

- حوادث خانگی
  - تعریف: به معنای سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ میدهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد میشود.
  - سطوح پیشگیری
    - سطح ۱: قبل از بروز حادثه: در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.
    - سطح ۲: زمان وقوع حادثه: آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش نشانی
    - سطح ۳: پس از وقوع حادثه: توانبخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او
  - خطر
    - به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد.
    - انواع عوامل خطرساز در حوادث خانگی
      - وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان و سالمندان و بیماران و معلولین
      - استرس و هیجان
      - ماجراجویی و خطرپذیری افراد منزل
      - اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر
      - عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
      - عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
      - ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه
  - مسمومیت با مواد شیمیایی
    - به سختی نفس کشیدن
    - تحریک چشم ها و پوست گلو و مجرای تنفسی
    - تغییر رنگ پوست
    - سردرد و تاری دید
    - سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
    - دردهای شکمی و اسهال
  - آتش سوزی
    - آتش سوزی خشک
      - انواع: فراورده های چوبی، پنبه ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات
      - روش مقابله
        - بهترین راه سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است.
        - باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.
    - آتش سوزی مایعات قابل اشتعال
      - انواع: بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن ها و الکل
      - روش مقابله: مهمترین روش قطع اکسیژن بوسیله پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس است.
    - آتش سوزی ناشی از برق
      - انواع: احتراق ژنراتورها، کابل های برق، رادیو و تلویزیون و رایانه ها
      - روش مقابله: بهترین وسیله میتواند استفاده از گاز کربن دی اکسید باشد.
    - آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال
      - انواع: لوله و یا کپسول گاز
      - روش مقابله: قطع منبع گاز، جلوگیری از شعله ور شدن آتش با بستن در و پنجره، خارج شدن خود و خانواده از محل حادثه با حفظ خونسردی، درخواست کمک با تماس فوری با آتش نشانی

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب کپسول آتش نشانی در منزل
- تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل دو بار در سال
- قراردادن درپوش در پریزهای برق
- ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد و...

درس چهاردهم : پیشگیري از حوادث خانگي (بارم نوبت دوم ۳,۵ نمره)

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

سال طرح سوال	متن سوال	شماره صفحه
	مقدمه	
شهريور ۹۸	د. بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بيشتر در خانه رخ مي دهد. درست	۱۷۲
دي ۱۴۰۱	ي. اورژانس يكي از نهادهاي امدادي در حوادث خانگي محسوب مي‌شود. درست	۱۷۲
خرداد ۹۸	د. آتش نشاني و ..... دو نهاد امدادي در حوادث خانگي هستند. اورژانس	۱۷۲
دي ۱۴۰۱	د. كدام گزينه درباره پيشگيري از حوادث خانگي نادرست است؟ ۱. در سطح دو پيشگيري قبل از بروز حادثه، بايد بر روي كاهش عوامل خطر تمركز كرد. ۲. قبل از اسپري حشره‌كش در صورت امكان، ظروف از محيط خارج شوند. ۳. بهترين راه مبارزه با آتش‌سوزي خشك، استفاده از آب است. ۴. در انسداد خفيف راه تنفس هوايي از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱۷۲
دي ۹۷	در مورد سطوح پيشگيري از حوادث به پرسش هاي زير پاسخ دهيد. الف. در سطح ۱ چه اقداماتي انجام مي شود؟ تمركز بر روي كاهش عوامل خطر حوادث ب. تماس با اورژانس و آتش نشاني در كدام سطح و چه زماني صورت مي گيرد؟ سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)	۱۷۲
خرداد ۹۸	الف. در سطح ۳ پيشگيري از حوادث چه اقدامي انجام مي شود؟ توان بخشي فرد آسيب ديده و جلوگيري از ناكارآمد شدن او	۱۷۲
شهريور ۹۸	الف. در كدام سطح از سطوح پيشگيري از حوادث، با نهادهاي امدادرسان همچون اورژانس تماس گرفته مي‌شود؟ سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)	۱۷۲
شهريور ۹۸ (خ)	توان بخشي فرد آسيب ديده و جلوگيري از ناكارآمد شدن او در چه سطحي از سطوح پيشگيري از حوادث خانگي انجام مي شود؟ سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)	۱۷۲
دي ۹۸	در مورد سطح ۱ از سطوح پيشگيري از حوادث، به پرسش هاي زير پاسخ دهيد. الف. اين سطح در چه زماني صورت مي گيرد؟ قبل از بروز حادثه ب. در اين سطح بايد روي چه موردي تمركز كرد؟ در اين سطح بايد روي كاهش عوامل خطر حوادث تمركز كرد.	۱۷۲
خرداد ۹۹	در سطح ۳ پيشگيري از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتي انجام مي شود؟ توان بخشي فرد آسيب ديده و جلوگيري از ناكارآمد شدن او	۱۷۲
خرداد ۹۹ (خ)	ب. حوادث خانگي سوانحي كه در خانه يا محيط اطراف آن رخ مي دهد و موجب وارد آمدن آسيب قابل تشخيص به افراد مي شود.	۱۷۲
دي ۹۹ (خ)	در مورد پيشگيري از حوادث خانگي به پرسش هاي زير پاسخ دهيد. الف. در سطح ۳ پيشگيري از حوادث چه اقدامي انجام مي شود؟ توان بخشي فرد آسيب ديده و جلوگيري از ناكارآمد شدن او	۱۷۲
شهريور ۱۴۰۱	در رابطه با پيشگيري از حوادث خانگي، به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. در سطح ۳ پيشگيري از حوادث خانگي، توجه به چه مواردي ضروري است؟ توان بخشي فرد آسيب ديده و جلوگيري از ناكارآمد شدن او	۱۷۲

شهريورماه ۱۴۰۲	به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. تصوير مقابل، كدام يك از سطوح پيشگيري از حوادث را نشان مي- دهد؟ سطح ۲ ب. اين سطح پيشگيري، مربوط به (قبل از/ زمان/ پس از) وقوع حادثه است. زمان	۱۷۲
دي ۱۴۰۱ (خ)	الف. در كدام سطح از سطوح پيشگيري از حوادث، بايد بر روي كاهش عوامل خطر حوادث تمركز كرد؟ سطح ۱ (قبل از بروز حادثه)	۱۷۲
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	در ارتباط با پيشگيري از حوادث خانگي به پرسش‌هاي زير پاسخ دهيد. الف. در سطوح پيشگيري از حوادث، پس از وقوع حادثه، چه مواردي مورد توجه قرار مي‌گيرد؟ توان بخشي فرد آسيب ديده و جلوگيري از ناكارآمد شدن او	۱۷۲
خرداد ۱۴۰۱	الف. استرس و هيجان باعث (افزايش - كاهش) احتمال وقوع حادثه مي شود.	۱۷۴
خرداد ۹۸ (خ)	الف. سه مورد از عمده ترين عوامل خطرساز در حوادث خانگي را بنويسيد. ۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند كودكان، سالمندان، بيماران و معلولين ۲. استرس و هيجان، زيرا در اين شرايط فرد به آنچه انجام مي دهد توجه كمتري دارد و اين خود باعث افزايش احتمال وقوع حادثه مي شود ۳. ماجراجويي و هيجان خواهي افراد منزل ۴. اعتياد افراد به سيگار و مواد مخدر ۵. عدم رعايت اصول ايمني در منزل ۶. عدم رعايت استانداردهاي ايمني در ساخت خانه ۷. ناآگاهي افراد و آشنا نبودن به اصول ايمني پيشگيري از حوادث در خانه	۱۷۴
خرداد ۹۹	استرس و هيجان چگونه مي‌تواند از عوامل خطرساز در حوادث خانگي به شمار آيد؟ زيرا در اين شرايط فرد به آنچه انجام مي‌دهد توجه كمتري دارد و اين خود باعث افزايش احتمال وقوع حادثه مي‌شود.	۱۷۴
شهريور ۱۴۰۱	ج. چرا در شرايط استرس و هيجان احتمال وقوع حادثه افزايش مي‌يابد؟ زيرا در اين شرايط فرد به آنچه كه انجام مي‌دهد توجه كمتري دارد.	۱۷۴
	مسموميت با مواد شيميايي	
شهريور ۹۸	د. كدام يك از علايم ناشي از مسموميت نمي باشد؟ ۱. تغيير رنگ پوست ۲. دردهاي شكمي و اسهال ۳. سردرد ۴. خفگي	۱۷۵
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ) دي ۹۹ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ب. دو مورد از علايم مسموميت با مواد شيميايي را بنويسيد. ۱. به سختي نفس كشيدن ۲. تحريك چشم ها و پوست، گلو و مجراي تنفسي ۳. تغيير رنگ پوست ۴. سردرد و تاري ديد ۵. سرگيجه و عدم تعادل و فقدان هنگي ۶. دردهاي شكمي و اسهال	۱۷۵
خرداد ۹۹	دو مورد از روش‌هايي كه به كمك آن ميتوان از بروز خطرات كار با مواد شيميايي كاست را بنويسيد. استفاده مناسب و به كارگيري روش هاي ايمن، استفاده از وسايل حفاظت فردي، استفاده از حداقل مواد شيميايي مورد نياز و جايگزين نمودن مواد شيميايي كم خطرتر	۱۷۵
	كار با مواد شوينده در منزل	
دي ۹۹	و. بخار متصاعد شده از تركيب ..... و وايتكس براي چشم، پوست و ريه ها بسيار خطرناك است. جوهر نمك	۱۷۵
شهريور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱	به جاي مواد سفيد كننده قوي براي تميز كردن سينك ظرف شويي بهتر است از چه ماده اي استفاده شود؟	۱۷۵

شهريور ۹۸	جوش شيرين	
دي ۹۸	ب. از مصرف شوينده‌ها و پاک کننده‌ها در فضاي بسته حتي با استفاده از ماسك بايد خودداري_کرد. بسياري از مواد ضدعفوني کننده به راحتي از ماسك‌هاي کاغذي عبور مي‌کنند و مي‌توانند موجب آسيب رساندن به ريه شوند.	۱۷۵
خردادماه ۱۴۰۲	ح. براي تميز کردن سينك ظرف‌شويي، بهتر است به جاي مواد سفيدکنندهي قوي از مواد کم-خطرتر مانند ..... استفاده کرد. جوش شيرين	۱۷۵
دي ۱۴۰۱(خ)	ب. در صورت جا به‌جا کردن مواد شيميايي بعد از استفاده از آنها، براي کاهش عوارض تنفسي و مسموميت چه نکاتي را بايد رعايت کرد؟ (دو مورد) بعد از استفاده از اين محصولات بقيه اين ماده را به ظرف اصلي بازگردانيد، در محصولات شيميايي و پاک کننده را محکم ببنديد و آنها را در مکاني دور از دسترس کودکان نگهداري کنيد.	۱۷۶
استفاده صحيح از اسپري حشره کش در منزل		
خرداد ۹۸	در مورد استفاده صحيح از اسپري حشره کش در منزل به پرسش هاي زير پاسخ دهيد. الف. نحوه در دست گرفتن قوطي اسپري چگونه بايد باشد؟ براي استفاده از اسپري حشره کش، قوطي اسپري را طوري در دست بگيريد که از شما فاصله داشته باشد. ب. بعد از اسپري کردن، چه اقداماتي بايد انجام شود؟ فوراً از اتاق خارج شويد و در را ببنديد و دست هايتان را بشوييد.	۱۷۶
پاکسازي خرده‌هاي لامپ‌هاي کم مصرف		
شهريور ۹۸	د. بسياري از لامپ‌هاي کم مصرف و مهتابي حاوي گاز سمي ..... هستند. جيوه	۱۷۷
خرداد ۹۹ (خ) شهريور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱(خ)	د. خرده هاي لامپ‌هاي کم مصرف را با دستکش يکبار مصرف و کاغذ جمع کنيم. زيرا خطر جذب جيوه توسط پوست نيز وجود دارد.	۱۷۷
دي ۹۹	ب. چرا براي جمع کردن خرده هاي لامپ کم مصرف نبايد از دستمال آشپزخانه و جاروبرقي استفاده کرد؟ زيرا خطر جذب جيوه توسط پوست نيز وجود دارد.	۱۷۷
دي ۹۹	ب. اگر لامپ کم مصرف و مهتابي حاوي گاز جيوه شکست، اولين اقدام قبل از پاک کردن خرده هاي لامپ چيست؟ (براي چند دقيقه) اتاق را ترک کنيم.	۱۷۷
دي ۱۴۰۱(خ)	ج. براي پاک‌سازي خرده‌هاي لامپ‌هاي کم مصرف به جاي استفاده از جاروبرقي و دستمال بايد از چه وسيله‌اي استفاده کرد؟ با دستکش يکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنيد، زيرا خطر جذب جيوه توسط پوست نيز وجود دارد.	۱۷۷
خردادماه ۱۴۰۲(خ)	و. اگر لامپ کم مصرف يا مهتابي حاوي گاز جيوه شکست، بلافاصله خرده‌هاي لامپ را جمع کنيد. نادرست	۱۷۷
شهريورماه ۱۴۰۲	د. براي جمع‌آوري خرده‌هاي لامپ کم مصرف، از دستکش يکبار مصرف و کاغذ استفاده شود. زيرا خطر جذب جيوه توسط پوست وجود دارد.	۱۷۷
شهريورماه ۱۴۰۲	ز. سرد کردن آتش، بهترين راه مبارزه با آتش سوزي (ناشي از برق/ مايعات قابل اشتعال/ خشك) است.	۱۷۸
آتش سوزي		
دي ۹۷ دي ۹۹ (خ)	د. خفگي ناشي از آتش سوزي در مقايسه با سوختگي ناشي از آن، تلفات بيشتري به همراه دارد. درست	۱۷۸
شهريور ۱۴۰۱(خ)	و. براي خاموش کردن آتش سوزي ناشي از پنبه بهترين وسيله مي‌تواند استفاده از گاز دي اکسيدکربن باشد. نادرست	۱۷۸

خرداد ۹۹ (خ) دي ۹۹	و. مهم ترين روش براي مقابله با آتش سوزي مايعات قابل اشتعال (قطع اكسيژن- سرد كردن آتش) است.	۱۷۸
خرداد ۱۴۰۱	ج. براي خاموش كردن آتش سوزي ناشي از مايعات، بايد از (آب- كپسول اطفاي حريق) استفاده كرد.	۱۷۸
خرداد ۱۴۰۱	ب. بهترين راه مبارزه با آتش سوزي هاي خشك، استفاده از (نمك- آب) است.	۱۷۸
دي ۱۴۰۱	ي. مهم‌ترين علت مرگ ناشي از آتش سوزي (سوختگي / خفگي / مسموميت)، قلمداد مي‌شود.	۱۷۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ي. آتش سوزي موجب توليد ..... مي‌شود كه مي تواند موجب اختلال شعور يا خواب آلودگي در انسان گردد. گازهاي سمي	۱۷۸
دي ۹۸	براي سرد كردن آتش در آتش سوزي هاي خشك، چه اقداماتي مي توان انجام داد؟ باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختني شد. و به اين منظور بايد آنها را سريع با پتو يا فرش مرطوب يا وسيله اي مرطوب ديگر پوشاند.	۱۷۸
شهريور ۹۹	چرا در آتش سوزي ناشي از فرآورده هاي چوبي بايد آنها را سريع با پتو يا فرش مرطوب پوشاند؟ زيرا بايد مانع رسيدن هوا به مواد سوختني شد.	۱۷۸
شهريور ۹۸ (خ) دي ۱۴۰۱ (خ)	در رابطه با انواع آتش سوزي ها به سوالات زير پاسخ دهيد. الف. بهترين سردكننده آتش چيست؟ آب ب. سرد كردن آتش بهترين راه مبارزه با چه نوع آتش سوزي هايي است؟ آتش سوزي هاي خشك ج. خفه كردن شعله توسط نمك و يا كپسول اطفاي حريق براي مبارزه با چه نوع آتش سوزي است؟ آتش سوزي ناشي از مايعات د. استفاده از گاز دي اكسيدكربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزي است؟ آتش سوزي ناشي از برق	۱۷۹-۱۷۸
دي ۹۷	در هر يك از آتش سوزي هاي زير بهترين راه خاموش كردن آتش را بنويسيد. الف. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال الف. مهمترين روش قطع اكسيژن است. ب. آتش سوزي خشك ب. بهترين راه مبارزه، سرد كردن آتش مي باشد. ج. آتش سوزي ناشي از برق ج. استفاده از گاز دي اكسيد كربن مي باشد.	۱۷۹-۱۷۸
خردادماه ۱۴۰۲	در آتش سوزي‌هاي ناشي از موارد زير، بهترين روش مقابله با هر يك را بيان كنيد. الف. فرآورده‌هاي چوبي سرد كردن آتش – استفاده از آب ب. مايعات قابل اشتعال نمك – كپسول اطفاي حريق ج. احتراق ژنراتورها گاز دي اكسيد كربن	۱۷۹-۱۷۸
دي ۹۹ (خ) دي ۱۴۰۱ (خ)	هر يك از موارد زير مربوط به كدام نوع آتش سوزي است؟ الف. بهترين وسيله براي خاموش كردن اين نوع آتش، استفاده از گاز دي اكسيدكربن است. آتش سوزي ناشي از برق ب. در اين نوع آتش سوزي هرگز نبايد از آب استفاده شود. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال ج. اين نوع حريق معمولًا از خود، خاكستر بر جاي مي گذارد. آتش سوزي خشك	۱۷۹-۱۷۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. دو مورد از مواد و وسايلي كه براي قطع اكسيژن در آتش سوزي مايعات قابل اشتعال مي توان استفاده كرد را بنويسيد. پودر- كف- شن- ماسه- پتوي خيس	۱۷۸
شهريور ۱۴۰۱	ه. مهم‌ترين علت مرگ ناشي از آتش سوزي چيست؟ خفگي	۱۷۸
شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ب. در هنگام آتش سوزي مايعات قابل اشتعال چه كارهايي را نبايد انجام داد؟ (دو مورد) هرگز نبايد از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نبايد حركت داد بلكه بايد شعله را با نمك و يا كپسول اطفاي حريق خفه كرد.	۱۷۸

<table>
<tr><td>دي ۹۹ (خ)
دي ۱۴۰۱(خ)</td><td>هر يك از موارد زير مربوط به كدام نوع آتش سوزي است؟
الف. بهترين وسيله براي خاموش كردن اين نوع آتش، استفاده از گاز دي اكسيدكربن است. آتش سوزي ناشي از برق
ب. در اين نوع آتش سوزي هرگز نبايد از آب استفاده شود. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال
ج. اين نوع حريق معمولًا از خود، خاكستر بر جاي مي گذارد. آتش سوزي خشك</td><td>۱۷۹-۱۷۸</td></tr>
<tr><td>شهريورماه ۱۴۰۲</td><td>ح. مرحله سوم در نحوه استفاده از كپسول آتش نشاني (كشيدن ضامن/ فشار آوردن بر روي اهرم/ تمركز بر روي آتش) است.</td><td>۱۷۹</td></tr>
<tr><td>دي ۱۴۰۱</td><td>مراحل استفاده از كپسول اطفاي حريق را به ترتيب در موارد "الف تا د" پاسخنامه بنويسيد.
الف. كشيدن ضامن ب. تمركز بر روي آتش ج. فشار آوردن بر روي اهرم د. اسپري كردن</td><td>۱۷۹</td></tr>
<tr><td>دي ۹۷</td><td>شكل زير كدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از كپسول اطفاي حريق را نشان مي‌دهد؟
كشيدن ضامن
  </td><td>۱۷۹</td></tr>
<tr><td>دي ۱۴۰۱</td><td>ه. بهترين وسيله براي خاموش كردن آتش‌سوزي ناشي از برق، استفاده از (كربن دي اكسيد/ شن/ نمك) است.</td><td>۱۷۹</td></tr>
<tr><td>خرداد ۹۹</td><td>با توجه به شكل مقابل در هنگام استفاده از كپسول اطفاي حريق: "اسپري كردن حريق با روش و با فاصله حدود ..... متر از آتش انجام مي شود" جاروب
- ۳ متر
</td><td>۱۷۹</td></tr>
<tr><td>خرداد ماه ۱۴۰۲</td><td>با توجه به شكل‌ها، مراحل نحوهي استفادهي صحيح از كپسول اطفاي حريق را به ترتيب در موارد الف تا د پاسخنامه شماره‌گذاري نماييد.
 
۱ ۲ ۳ ٤
الف. ۳ ب. ٤ ج. ۱ د. ۲</td><td>۱۷۹</td></tr>
<tr><td>خرداد ۹۸</td><td>هر يك از موارد زير مربوط به كدام نوع آتش سوزي است؟
الف. بهترين وسيله براي خاموش كردن اين نوع آتش، استفاده از گاز دي اكسيد كربن است. آتش سوزي ناشي از برق
ب. در اين نوع آتش سوزي هرگز نبايد از آب استفاده شود. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال
ج. اين نوع حريق معمولًا از خود، خاكستر بر جاي مي گذارد. آتش سوزي خشك</td><td>۱۷۹-۱۷۸</td></tr>
<tr><td>خرداد ۹۸ (خ)</td><td>جدول زير را كه در مورد انواع آتش سوزي است تكميل كنيد.
<table>
<tr><td>نوع آتش سوزي</td><td>روش مقابله با آن</td></tr>
<tr><td>آتش سوزي خشك</td><td>"الف"</td></tr>
<tr><td>"ب"</td><td>خفه كردن شعله با نمك</td></tr>
<tr><td>آتش سوزي ناشي از برق</td><td>"ج"</td></tr>
<tr><td>"د"</td><td>حفظ خونسردي و ترك محل</td></tr>
</table></td><td>۱۷۹-۱۷۸</td></tr>
</table>

	الف. سرد كردن آتش ب. مايعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دي اكسيد كربن د. گازهاي قابل اشتعال	
شهريور ۹۸	در اين پرسش عبارت هايي در مورد انواع اتش سوزي آمده است. عبارت هاي مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنويسيد. (يك مورد در ستون انواع آتش سوزي اضافه است)	۱۷۸-۱۷۹

	ويژگي	انواع آتش سوزي
الف. معم	ولًا از خود، خاكستر بر جاي مي‌گذارد.	۱. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال
ب. بهتري كربن اس	ن وسيله خاموش كردن آن استفاده از گاز دي اكسيد ت.	۲. آتش سوزي ناشي از گازهاي قابل اشتعال
ج. براي	خاموش كردن آن هرگز نبايد از آب استفاده شود.	۳. آتش سوزي خشك
		٤. آتش سوزي ناشي از برق

الف. ۳. آتش سوزي خشك ب. ٤. آتش سوزي ناشي از برق ج. ۱. آتش سوزي مايعات قابل اشتعال

خردادماه ۱٤۰۲ (خ)	ب. براي خاموش كردن آتش‌سوزي ناشي از فراورده‌هاي چوبي و كابل‌هاي برق به ترتيب بهترين ماد iچيست؟ فراورده‌هاي چوبي: بهترين راه مبارزه سرد كردن آتش است و بهترين سردكننده آتش، آب است. كابل‌هاي برق: استفاده از گاز دي اكسيد كربن	۱۷۸-۱۷۹
شهريور ۹۸	دو مورد از نكاتي كه در هنگام بروز آتش سوزي در منزل توصيه مي شود را بنويسيد. ۱. هر زماني كه متوجه آتش سوزي شديد و يا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طريق نزديك ترين در خروجي، ساختمان را ترك كني ۲. با ۱۲۵ تماس بگيريد. ۳. به همه افراد داخل خانه يا ساختمان اطلاع دهيد كه از ساختمان خارج شوند. ٤. يك تكه لباس يا پارچه را خيس كرده و روي صورت خود قرار دهيد و به هر شكل ممكن، حتي چهار دست و پا، از خانه خارج شويد. ۵. قبل از بازكردن هر در، ابتدا آن را لمس كنيد و درهايي را كه به شدت گرم شده اند، باز نكنيد؛ بلكه به جايش از مسيرهاي ديگر خارج شويد. ٦. اگر نمي توانيد از اتاق خارج شويد، قاليچه، پتو يا لباس ها را در درزهاي در فرو كنيد تا مانع ورود دود به اتاق شود. ۷. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس يا آتش نشاني تماس بگيريد. ۸. اگر ساكن آپارتمان هستيد، هرگز براي فرار از آتش از آسانسور استفاده نكنيد و در صورتي كه پله فرار اضطراري وجود دارد، تنها از طريق آن از ساختمان خود خارج شويد.پس از خروج، به ساختماني كه در حال سوختن است برنگرديد. ۹. اگر كسي در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشاني اطلاع دهيد. ۱۰. درصورتي كه آتش كوچك است، سعي كنيد با كپسول اطفاي حريق آن را خاموش كنيد و هرگز اجازه ندهيد كه آتش بين شما و در خروجي قرار گيرد.	۱۸۰ و ۱۸۱
انسداد راه تنفس هوايي (خفگي)		
خرداد ۹۹ (خ)	و. خفگي زماني رخ مي دهد كه به علت انسداد ..... فرد ديگر قادر به نفس كشيدن نيست. راه تنفس	۱۸۱
شهريور ۹۸ (خ)	انسداد راه هوايي (خفگي) چه زماني رخ مي دهد؟ در انسداد راه تنفس هوايي (خفگي) ورود هوا به ششها قطع مي شود.	۱۸۱

دي ۹۹	و. در انسداد کامل راه تنفس هوايي، راه تنفس کاملًا مسدود و هيچ هوايي وارد و يا از ريه ها خارج نمي شود. درست	۱۸۲
دي ۹۸	د. رنگ صورت مايل به خاکستري همراه با کبودي لب ها از علايم انسداد (خفيف - کامل) راه تنفس هوايي است.	۱۸۲
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. کدام مورد از علايم انسداد کامل راه تنفس هوايي است؟ ۱. تنفس صدادار و سخت ۲. رنگ صورت مايل به خاکستري همراه با کبودي لب ها ۳. سرفه و خشونت صدا ۴. بي قراري و اضطراب شديد	۱۸۲
دي ۹۷	مانور باز کردن راه تنفس هوايي در خانم هاي باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بين دوکتف)را بنويسيد. پشت بيمار قرار بگيريد و دو دست خود را به صورت حلقه دور بيمار قرار دهيد، يك دستتان را مشت کنيد (انگشت شصت به داخل دست خم مي شود و انگشتان دور شصت قرار مي گيرد) و از زير دستان مصدوم روي قفسه سينه قرار دهيد. دست ديگر را روي دست قبلي گذاشته و با يك حرکت سريع قفسه سينه را به داخل و بالا بفشاريد. اين حرکت را چندين بار تکرار کنيد تا جسم به بيرون پرتاب شود.	۱۸۲ و ۱۸۳
خرداد ۹۸ دي ۹۹	ج. در انسداد خفيف راه هوايي، بايد از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. در اين وضعيت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جايي جسم گير کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.	۱۸۲
خرداد ۹۸ (خ)	در صورت انسداد خفيف راه هوايي براي شخص بيمار چه اقداماتي بايد انجام داد؟ در اين حالت بايد بيمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجي تشويق کرد تا زمان بهبودي کامل کنار بيمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.	۱۸۲
شهريور ۹۸	ج. سرفه و خشونت صدا از علايم کدام انسداد راه هوايي است؟ انسداد خفيف	۱۸۲
خرداد ۹۹ (خ)	براي پيشگيري از خفگي رعايت چه نکاتي توصيه مي شود؟ (ذکر ۲ مورد کافي است.) ۱. هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خنديدن اجتناب کنيد. ۲. غذا را به تکه هاي کوچك تقسيم کنيد تا بلع آن آسان تر شود. ۳. هرگز هيچ طناب يا ريسماني را، حتي براي شوخي، دور گردن خود يا ديگري نپيچيد. ۴. اشياي کوچك را دور از دسترس کودکان قرار دهيد، به کودکان اجازه بازي با کيسه هاي يا پتو مسير تنفسشان را پلاستيکي يا اسباب بازي هايي که براي سن آنها مناسب نيست ندهيد. ۵. از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنيد، مبادا که بالش مسدود سازد.	۱۸۳
شهريور ۹۹ دي ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از علائم انسداد خفيف راه تنفس هوايي را بنويسيد. ۱. تنفس صدادار و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بي قراري و اضطراب شديد	۱۸۲
دي ۹۹ (خ)	ب. سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوايي است؟ انسداد خفيف	۱۸۲
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. چرا در انسداد خفيف راه تنفس هوايي، بايد از ضربه زدن به پشت، اجتناب شود؟ چون ممکن است باعث جابه‌جايي جسم گير کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.	۱۸۲
سقوط		
شهريورماه ۱۴۰۲	ه. رنگ صورت مايل به خاکستري همراه با کبودي لب‌ها، از علائم کدام‌يك از انواع انسداد راه تنفس هوايي (خفگي) مي‌باشد؟ انسداد کامل راه تنفس هوايي	۱۸۲

شهريورماه ۱۴۰۲	و. وسايل و ابزار پراكنده در گوشه و كنار محل زندگي مثل مبلمان، مربوط به كدام يك از عوامل خطر آفرين سقوط است؟ عوامل محيطي	۱۸۳
دي ۹۸ خرداد ۱۴۰۱	و. شايع ترين حادثه دوران كودكي و سالمندي ..... و زمين خوردن است. سقوط	۱۸۳
دي ۹۷	عوامل خطر آفرين سقوط را معمولًا به دو گروه تقسيم مي كنند. آن دو را بنويسيد. ۱. برخي از عوامل به محيط سقوط مربوطاند. ۲. گاهي اوقات سقوط به علت عوامل فردي اتفاق مي‌افتد.	۱۸۳
شهريور ۹۸ دي ۹۹ (خ)	ج. قاليچه هاي سرخورنده جزء كدام دسته از عوامل خطر آفرين سقوط مي باشند؟ عواملي كه به محيط سقوط مربوط هستند.	۱۸۳ و ۱۸۴
شهريور ۹۸ (خ)	هر يك از موارد زير مربوط به چه عواملي از عوامل خطرآفرين سقوط است؟ الف. استفاده از دمپايي يا كفش نامناسب محيط سقوط ب. افت فشار خون عوامل فردي ج. مشكلات بينايي عوامل فردي	۱۸۴-۱۸۳
دي ۹۹ شهريور ۱۴۰۱ (خ)	ج. از چه راه هايي مي توان احتمال سقوط سالمندان (زمين خوردن) را در منزل كاهش داد؟ دو مورد ذكر كنيد. نصب ميله هاي محافظ در توالت و حمام- استفاده از كفپوش هاي لرزه گير در حمام- اطمينان از وضعيت نور كافي در منزل- حذف اشياي زائد در هنگام عبور	۱۸۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. از عوامل فردي كه مي توانند منجر به سقوط افراد شوند دو مورد را بنويسيد. مشكلات بينايي، عصبي، قلبي، افت فشار خون، مشكلات مفصلي و اسكلتي- عضلاني، استفاده از داروهايي كه خطر سقوط را زياد مي كنند، مانند داروهاي خواب آور، آرام بخش، ضدافسردگي و... اشاره كرد.	۱۸۴
شهريور ۱۴۰۱	د. استفاده از كف پوش‌هاي لرزه گير در حمام چه كاربردي دارد؟ احتمال سقوط سالمندان (زمين خوردن) را در منزل كاهش مي‌دهد.	۱۸۴
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	د. داروهاي آرام‌بخش مربوط به كدام گروه از عوامل خطرآفرين سقوط است؟ عوامل فردي	۱۸۴

سلامت و بهداشت

امتحان جامع

آزمون های ۱۴۰۳

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				

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

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳				

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	**در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) کربوهیدرات ها به صورت چه‌ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟ ب) حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟ ج) روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟	۰.۷۵
۵	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.** الف) کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) پروتئین ۳) ویتامین ۴) چربی ب) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن ، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱) پوسیدگی دندان ۲) چین و چروک پوست ۳) افت فشار خون ۴) دیابت نوع دو ج) استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟ ۱) فیزیکی ۲) بیولوژیکی ۳) شیمیایی ۴) مکانیکی د) کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟ ۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب	۱
۶	**جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار است. هریک از موارد ستون « A» با یکی از موارد ستون « B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید.(دو مورد در ستون «B» اضافه است)** "ستون A" / "ستون B" الف) وبا / ۱. سرکوب سیستم ایمنی ب) ایدز / ۲. پیشگیری با واکسن ج) هپاتیت B / ۳. ویروس دستگاه تنفسی د) سوزاک / ۴. انتقال از آب آلوده / ۵. اختلال در بینایی / ۶. انتقال از دستگاه تناسلی	۱
۷	**به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ ب) دو مورد از عوارض بیشترِ بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.	۱

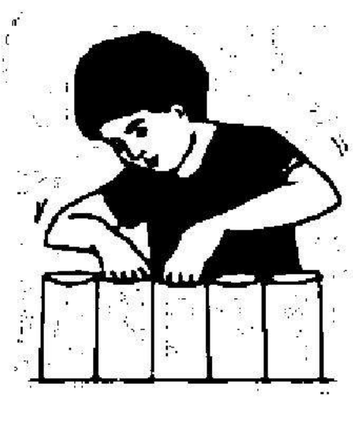
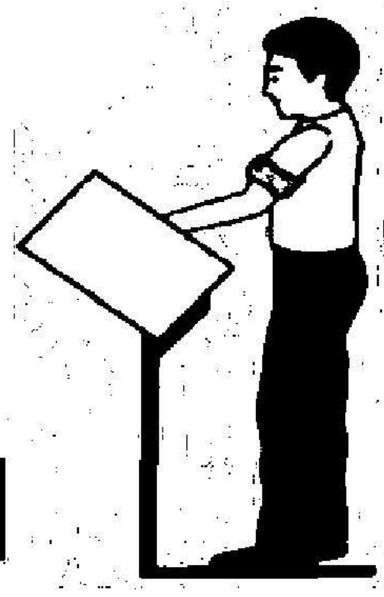
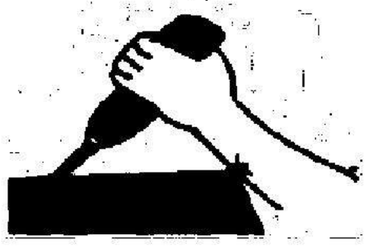
سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۸	**شکل زیر مربوط به کدام‌نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.**  	۰.۵
۹	**با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد « الف تا د » را کامل کنید.** سطح LDL / احتمال بیماری قلبی ـ عروقی / سطح کلسترول اسیدچرب اشباع: [redacted] / الف) ..... / افزایش اسیدچرب غیراشباع: ب) ..... / کاهش / ج) ..... اسید چرب ترانس: د) ..... / افزایش / [redacted]	۱
۱۰	**در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) در کدام‌یک از انواع عیوب انکساری، پوستهٔ عدسی چشم سخت می‌شود؟ ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام‌یک از انواع کم شنوایی شود؟ ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ د) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟	۱
۱۱	**در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می‌تواند تاثیرگذار باشد؟(۰/۵) ب) کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در محیط‌های نامناسب، موفقیت‌های بزرگ کسب کنند؟(۰/۲۵)	۰.۷۵

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۲	**در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی ـ رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟** آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به **ورزش و حفظ تناسب اندام خود**، توجه زیادی دارد. او با **هدف ورود** به **الف** **ب** مدارس سمپاد، تلاش می‌کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت‌ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار **بی خوابی و بی قراری** گشته است . با این حال این شرایط موجب **ج** **هوشیاری بیشتر او شده** تا با اولویت‌بندی برنامه‌ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه **د** مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.	۱
۱۳	**هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟** الف) ایجاد پوستهٔ ضخیمِ قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان	۰.۵
۱۴	**به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) چرا تنباکوهای میوه‌ای عامل انواع بیماری‌های خطرناک وکشنده هستند؟ ب) دو مورد از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی ازمصرف بلندمدت مشروبات الکلی رابنویسید؟	۱
۱۵	از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟	۰.۵
۱۶	**با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است)** اکستازی ـ تریاک ـ L.S.D ـ کراک ـ متادون الف) کدام‌یک موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی **ندارند**؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام مادهٔ مصنوعی است؟	۱

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۵**	رشته: **کلیه رشته ها**	ساعت شروع: **۷:۳۰ صبح**
دوره دوم متوسطه – دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۳/۲۲**	نام و نام خانوادگی:	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور خرداد ۱۴۰۳			

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۷	**هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟**  الف  ب	۰.۵
۱۸	**درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.**  الف  ب  ج  د	۱
۱۹	**موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آنها را از راست به چپ در پاسخ برگ وارد کنید.** الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان‌بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث	۰.۷۵
۲۰	اولین مرحلهٔ استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.	۰.۲۵
۲۱	**هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟** الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها	۰.۵

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

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۱	الف) درست (صفحه ۲۴) ب) نادرست (صفحه ۵۰) ج) درست (صفحه۷۲ و ۷۶) د) نادرست (صفحه ۹۷) ه) نادرست (صفحه ۱۱۳) و) درست (صفحه ۱۳۳) ز) درست (صفحه۱۴۱) ح) درست (صفحه ۱۶۴) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۲	الف) سبک زندگی (صفحه ۱۲) ب) بلوغ (صفحه ۳۰) ج) کرونر (صفحه ۵۱) د) فولیک اسید (صفحه ۱۰۹) ه) خودآرام‌سازی (صفحه ۱۲۳) و) سوم (صفحه۱۳۶) ز) محرومیت (صفحه۱۴۲) ح) وایتکس(صفحه ۱۷۵) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۳	الف) پیمان بستن (صفحه ۱۶) ب) شکم (صفحه ۳۴) ج) عفونت (۰/۲۵) ص ۴۶ د) یک (صفحه۶۶) ه) روانی (صفحه ۱۰۲) و) طولانی(صفحه ۱۲۱) ز) کمر (صفحه ۱۵۸) ح) خفگی (صفحه ۱۷۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۲
۴	الف) گلیکوژن (صفحه ۲۰) ب)آب (صفحه ۲۲) ج) ویتامین D (صفحه ۳۱) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۷۵
۵	الف) گزینه ۲ (پروتئین) (صفحه ۲۱) ب) گزینه ۴ (دیابت نوع دو) (صفحه ۳۵ و ۳۸) ج) گزینه ۳ (شیمیایی) (صفحه ۴۳) د) گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست) (صفحه ۹۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۶	الف) ۴ (انتقال از آب آلوده) (صفحه۶۷) ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) (صفحه ۷۴) ج) ۲ (پیشگیری با واکسن) (صفحه ۷۱) د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی) (صفحه ۷۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۷	الف) سن ـ قد (صفحه ۳۵) ب) اسهال، استفراغ و تهوع (دو مورد کافیست)(صفحه ۴۵) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۸	تومور بدخیم (۰/۲۵) چون درحال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است. (درصورتی‌که به هرکدام از کلمات " انتشار، متاستاز یا رشد " اشاره شد، نمره داده شود) (۰/۲۵) (صفحه ۶۱)	۰/۵
۹	الف) افزایش (صفحه۵۷) ب)کاهش (صفحه ۵۸) ج) کاهش (صفحه۵۷) د) افزایش (صفحه۵۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۰	الف) پیرچشمی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ب) اکتسابی (صفحه ۸۷) (۰/۲۵) ج) هورمون رشد(۰/۲۵) (صفحه ۹۳) د) دیفتری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۰)	۱
۱۱	الف) بروز اختلالات روانی(۰/۲۵) شکل‌گیری رفتارهای پرخطر(۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲) ب) سرسختی (تاب‌آوری) (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۵)	۰/۷۵
۱۲	الف) بعد جسمانی (صفحه ۸) ب) بعد معنوی (صفحه ۹) ج) اضطراب (صفحه ۱۱۸) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (صفحه ۱۱۸) (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۱۳	الف) قطران(تار) (صفحه ۱۳۰) ب) آرسنیک (صفحه ۱۳۰) (هر مورد ۰/۲۵)	۰/۵
۱۴	الف) به دلیل افزودنی‌های شیمیایی (۰/۲۵)و مواد مضر(۰/۲۵) (صفحه ۱۳۳) (هر مورد ۰/۲۵) ب) سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) ـ سرطان کبد (صفحه۱۳۸) (اشاره به فیبروز و کبدچرب نمره دارد)	۱

ادامه در صفحه دوم

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

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

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

سلامت و بهداشت

امتحان جامع

آزمون های ۱۴۰۳

کیلومتر ۲۰ جاده نهایی

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) بروز خطای به‌وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می‌کند. ب) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. ج) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. د) کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. ه) نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، بر خلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی‌کند. و) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. ز) وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. ح) مونوکسیدکربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.	۲
۲	در عبارات زیر، جاهای‌خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. الف) امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت ..... می‌باشد. ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، ..... است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ج) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت ..... در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. د) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است. ه) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم. و) درصورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از..... خودداری کنید. ز) رعایت اصول بهداشت ازدواج و .....، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. ح) ازدیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای ..... روشی ایمن‌تر است.	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف)جمله‌ی«اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها/ شروع، با گام‌های کوچک/کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد. ب) در ازای مصرف هرگرم (کربوهیدرات پیچیده/روغن زیتون/پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود. ج) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی/شیمیایی/فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. د) بیماری (هپاتیت B/دیابت نوع دوم/سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. ه) با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/پیرچشمی/دوربینی) ایجاد می‌شود. و) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های(سرسفید/ سرسیاه/ زیرپوستی) بروز نماید. ز) اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی/ عزت نفس/ تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند. ح) از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید/ خشونت صدا/ عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.	۲

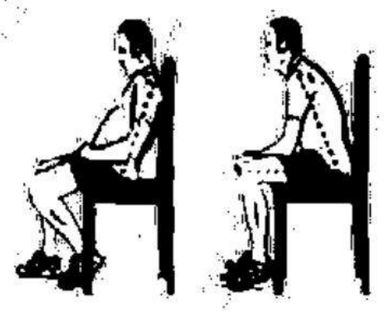
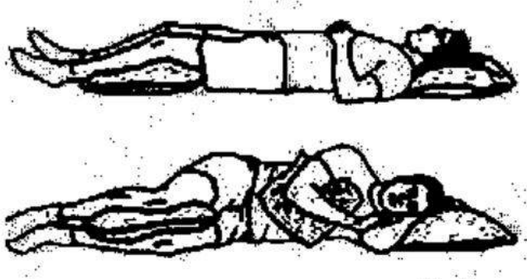
سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۴	**با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش‌های زیر گزینهٔ صحیح را انتخاب کرده و در برگهٔ پاسخنامه بنویسید.** **الف) کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟** **۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی** **ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟** **۱) احساس ارزشمندی ۲) تغذیه سالم** **۳) خواب کافی ۴) پرهیز از استعمال دخانیات** **ج) در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟** **۱) ماهی اوزن‌برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ ۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک** **۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن‌برون - پسته و بادام ۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما** **د) اختلالات چربی‌خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون و التهاب‌مزمن از مشکلات .....چاقی می‌باشد.** **۱) تنفسی ۲) غددی** **۳) گوارشی ۴) قلبی-عروقی** **ه) کدامیک از عوامل زیر، بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟** **۱) سکته قلبی ۲) سکته مغزی ۳) مصرف دخانیات ۴) انواع سرطان‌ها**	۱.۲۵
۵	**با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.** **الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید.** **ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟** **ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟** **د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟**	۱
۶	**جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هریک از موارد ستون « الف» با یکی از موارد ستون « ب» ارتباط بیشتری دارد. شمارهٔ آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)** **«ستون الف» — «ستون ب»** **الف) کوشینگ — ۱) عامل ژنتیک** **ب) کورتون — ۲) داروها** **ج) خانواده پذیری چاق — ۳) عامل روانی** **د) عادت به مصرف فستفود — ۴) بیماری های جسمی** **— ۵) عامل محیطی**	۱

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۷	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟ ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه‌ای دارد؟ ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟	۱
۸	با توجه به تصویر روبرو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید. الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟(۰/۲۵) ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟(۰/۵) ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.(۰/۷۵) 	۱.۵
۹	از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هرکدام یک مورد را بنویسید.	۰.۵
۱۰	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. «سینا درآزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده‌است. پنج روز دیگر قراراست که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه‌ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده‌کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه‌ی خود را آغاز می‌کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون می‌رود. متوجه می‌شود که نمی‌تواند سوالات را پاسخ دهد رفته‌رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می‌کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می‌شود. شب را نیز با سختی به صبح می‌رساند.» الف) این نوع اختلال روانی _ رفتاری سینا چه نام دارد؟ ب) این مشکل چه تاثیری بر سیستم قلبی _ عروقی دارد؟(دو مورد) ج) سینا با رعایت کدام اصول می‌تواند با این اختلال مقابله کند؟(سه مورد)	۱.۵
۱۱	در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدامیک از مواد دخانی می‌باشد؟ ب) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می‌گیرند، به این دود چه می‌گویند؟ ج) فیبروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده‌ای رخ می‌دهد؟ د) آلودگی‌های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید.(دو مورد)	۱.۲۵
۱۲	با توجه مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید. الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد؟ ب) با مصرف کدام ماده توهم‌زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟ ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟	۰.۷۵

سوالات آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	تعداد صفحه: **۴**	رشته: **کلیه رشته ها**		ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	نام و نام خانوادگی:		مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳			مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	سؤالات (پاسخ نامه دارد)	نمره
۱۳	**در مورد اعتیاد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** **الف) فرد معتاد چه کسی است؟(۰/۷۵)** **ب) حالتی که در آن بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان می‌دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟(۰/۲۵)**	۱
۱۴	**با درنظر داشتن الگوی صحیح وضعیت بدن و اهمیت حفظ وضعیت بدنی مناسب، در تصاویر داده شده؛ موارد درست حالت بدن را با √ و موارد نادرست را با × مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید.**  الف ب  ج د	۱
۱۵	**با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو:** **برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه‌ای می‌شود؟** 	۰.۷۵
۱۶	**در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)** 	۰.۵
۱۷	**در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی نوشته شده‌است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را در برگه پاسخنامه بنویسید.** **بهترین‌سردکننده آتش - کف - گاز دی‌اکسیدکربن - بستن در وپنجره** **الف) آتش‌سوزی علوفه و حبوبات** **ب)آتش‌سوزی ناشی از کابل‌های برق** **ج) آتش‌سوزی ناشی از کپسول گاز** **د)آتش‌سوزی ناشی ازگازوئیل**	۱

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**		رشته: **کلیه رشته ها**	
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح		نمره
۱	الف) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۶۱ ج) درست (۰/۲۵) صفحهٔ۹۴ ه)نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۳۳ ز)درست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴۲	ب)نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۸۰ د)نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۲۱ و)درست (۰/۲۵) صفحهٔ۱۳۷ ح)نادرست (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۷۴	۲
۲	الف) معنوی (۰/۲۵) صفحهٔ۹ ج)بهداشت محیط (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۲ ه) (میکروارگانیسم) یا (میکروب) (۰/۲۵) صفحهٔ۷۴ ز)فرزندآوری(۰/۲۵) صفحهٔ۱۰۱	ب) آب (۰/۲۵) صفحهٔ۲۲ د) (سه) یا (۳) (۰/۲۵) صفحهٔ۵۹ و) مالش چشم (۰/۲۵) صفحهٔ۸۲ ح) خمیده (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۶۰	۲
۳	الف)شروع، با گام های کوچک(۰/۲۵) صفحهٔ۱۶ ج) فیزیکی (۰/۲۵) صفحهٔ ۴۴ ه)پیرچشمی (۰/۲۵) صفحهٔ۸۱ ز) خودآگاهی (۰/۲۵) صفحهٔ۱۱۱	ب)روغن‌زیتون (۰/۲۵) صفحهٔ۲۱ د) (هپاتیت B) (۰/۲۵) صفحه ۷۱ و) جوش های‌سرسیاه (۰/۲۵) صفحهٔ۸۹ ح)عدم‌توانایی درسرفه کردن (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۸۲	۲
۴	الف) گزینهٔ ۴ (عوامل فرهنگی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۱ ب) گزینهٔ ۱ (احساس ارزشمندی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۴ ج) گزینهٔ ۲ (ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۱و۳۲ د) گزینهٔ ۴ (مشکلات قلبی-عروقی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۵ ه) گزینهٔ ۳ (مصرف دخانیات) (۰/۲۵) صفحهٔ ۱۲۹		۱.۲۵
۵	الف) (نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته)(۰/۲۵) صفحهٔ ۲۰ ج) غیراشباع (۰/۲۵) صفحهٔ۲۱	ب) یبوست (۰/۲۵) صفحهٔ۲۰ د) سدیم (۰/۲۵) صفحهٔ ۲۲	۱
۶	الف) (۴) یا (بیماری های جسمی) (۰/۲۵) صفحهٔ۳۴ ب) (۲) یا (داروها) (۰/۲۵) صفحه ۳۴ ج) (۱) یا (عامل ژنتیک) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ د) (۵) یا (عامل محیطی) (۰/۲۵) صفحهٔ ۳۴ توجه: مورد ۳ (عامل روانی) اضافه می‌باشد.		۱
۷	الف) (۰/۲۵) HDLصفحه۵۶ ب) رابطه عکس دارد (۰/۲۵) صفحه ۵۶ ج) (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها) (۰/۲۵) صفحه ۵۶	(۰/۲۵) LDL صفحه ۵۶ (رعایت ترتیب الزامی است)	۱

راهنمای تصحیح آزمون نهایی درس: **سلامت و بهداشت**		رشته: **کلیه رشته ها**	
دوازدهم	تاریخ آزمون: **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**	ساعت شروع: **۸:۰۰ صبح**	مدت آزمون: **۹۰ دقیقه**
دانش آموزان روزانه، بزرگسال، داوطلب آزاد، آموزش از راه دور و ایثارگر داخل و خارج کشور تابستان ۱۴۰۳		مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش azmoon.medu.ir	

ردیف	راهنمای تصحیح	نمره
۸	الف) واگیردار(۰/۲۵) صفحه ۷۲ ب) از زمان ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمانی سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، (۰/۲۵). دوران پنجرهٔ این بیماری محسوب می‌شود. یا (مدت زمانی که علی‌رغم حضور ویروس در بدن (۰/۲۵)نتیجه آزمایش منفی(۰/۲۵) است) صفحه۷۳ ج)(دریافت خون و فراورده های خونی آلوده) و (اشتغال در محیط های آلوده) و (تزریق با وسایل مشترک) هر مورد(۰/۲۵) صفحه ۷۵	۱.۵
۹	آب مروارید (۰/۲۵) و عقب‌افتادگی ذهنی (۰/۲۵) صفحه ۱۱۰	۰.۵
۱۰	الف) (فشار روانی) یا (استرس) (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ ب) (افزایش فشار خون) و (افزایش تعداد نبض) و (تپش قلب) (ذکر دو مورد، هر کدام (۰/۲۵) صفحه ۱۱۸ و ۱۱۹ ج) بازداری (۰/۲۵) ، برون‌ریزی (۰/۲۵) وجایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵) صفحه ۱۱۹	۱.۵
۱۱	الف) سیگار(۰/۲۵)صفحه ۱۳۰ ب) دود دست دوم(۰/۲۵) صفحه ۱۳۵ ج) الکل(۰/۲۵)صفحه ۱۳۸ د) اگزمای دست (۰/۲۵)، ویروس تبخال (۰/۲۵) صفحه ۱۳۴	۱.۲۵
۱۲	الف) محرک‌ها (۰/۲۵)صفحه ۱۴۴ ب) LSD یا (ال اس دی) (۰/۲۵) صفحه ۱۴۴ ج) مصنوعی (۰/۲۵) صفحه۱۴۴	۰.۷۵
۱۳	الف) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰/۲۵) (موادمخدر) یا (دارو) (۰/۲۵) به آن وابسته(۰/۲۵) شده باشد. صفحه ۱۴۰ ب) وابستگی جسمانی (۰/۲۵) صفحه۱۴۱	۱
۱۴	الف)(×) یا (نادرست) (۰/۲۵)صفحه ۱۵۹ ب)(×) یا (نادرست) (۰/۲۵)صفحه ۱۵۹ ج) (√) یا (درست) (۰/۲۵)صفحه۱۵۹ د) (√) یا (درست) (۰/۲۵)صفحه۱۵۹	۱
۱۵	از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری زاویه بین ران و ساق‌پا (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه (۰/۲۵) باشد.صفحه ۱۶۴ و ۱۶۵	۰.۷۵
۱۶	(استفاده از دستکش) ، (جمع آوری درون کیسهٔ پلاستیکی) و (جدا کردن از سایر زباله‌ها) (ذکر دو مورد کافی است، هر کدام (۰/۲۵)) صفحهٔ ۱۷۷	۰.۵
۱۷	الف)بهترین سردکننده آتش (۰/۲۵)صفحه۱۷۸ ب)گاز دی اکسید کربن (۰/۲۵)صفحه۱۷۹ ج)بستن در و پنجره (۰/۲۵)صفحه۱۷۹ د)کف (۰/۲۵)صفحه۱۷۸	۱