

صفحه	درس ۱ : سلامت چیست ؟	صفحه ۱ - ۱۱	بارم دی ماه = ۱/۵
۱	پیامبر (ص) فرمودند : دو نعمت در نزد مردم مجهول اند : و	سلامت - امنیت	
۳	تعریف سلامت از نظر هر کدام از موارد زیر را بنویسید . لغت نامه دهخدا : بی عیب شدن فرهنگ معین : رهایی یافتن بقراط : تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون ابن سینا : سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. دانشمندان طب سنتی : تعادل میان مزاج چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری (پیروی از بقراط) سازمان بهداشت جهانی : برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو		
۳	سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - رهایی یافتن) معنی شده است. (۹۹/۳ خارج)	رهايي یافتن	
۳	تعادل بین مزاج چهارگانه ، شامل صفرا ، سودا ، بلغم و خون ، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است. (۹۹/۳ خارج عصر)	بقراط	
۳	سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. (۹۹/۳)	صحيح	
۳	WHO مخفف چه نامی است ؟	سازمان بهداشت جهانی	
۳	در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید . (۹۸/۳)	درست	
۳	از نظر حضرت علی (ع) سخت تر از تهی دستی چیست ؟ از نظر حضرت علی (ع) سخت تر از بیماری تن چیست ؟ از نظر حضرت علی (ع) بهتر از ثروت چیست ؟ بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است ؟ (۹۹/۳ ادبیات)	بیماری تن بیماری دل سلامت بدن تقوای دل	
۳	در فرهنگ متعالی اسلام ، سلامت با چه تعبیرات لطیفی توصیف شده است؟ برترین نعمت ها - حسنه دنیا - نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.		
۴	با توجه به دیدگاه اسلام ، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است. (۹۸/۶ - ۱۴۰۲/۳)	معنوی	
۴	با توجه به دیدگاه اسلام ، تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت ، تعریف کامل نیست . چرا ؟ (۹۸/۱۰ خارج صبح) در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه معنوی آن غفلت شده است.		
۴	تعریف جامع سلامت چیست ؟ سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی عاطفی، خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.		
۴	تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است . (۱۴۰۰/۱۰)	حکومت ها	
۵	تأمین سلامت مستلزم رعایت است . (۹۷/۱۰ - ۹۹/۱۰)	بهداشت	
۵	دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند . (۹۹/۳ خارج عصر)	نادرست	
۵	تعریف جامع بهداشت چیست ؟ بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت		
۵	چرا پیشگیری مقدم بر درمان است ؟ ۱. در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است ؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است . ۲. در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است ؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که درمان بیماری ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.		

۵	برای حفظ و تأمین سلامت ، اولویت با پیشگیری است یا درمان ؟ (۱۴۰۰/۶)	پیشگیری
۵	در حفظ و تأمین سلامت ، به طور حتم درمان بر پیشگیری مقدم است . (۹۸/۶ خارج صبح)	نادرست
۵	در پیشگیری ، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است . (۹۸/۱۰)	کوتاه
۵	در درمان، زمان آموزش ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. (۱۴۰۲/۱۰)	نادرست

ابعاد سلامت

ص ۶

۷	فعالیت ۳: با توجه به شکل، نوگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال می باشد؟ (۱۴۰۲/۳) سلامت اجتماعی 	سلامت اجتماعی
۸	ابعاد سلامت را نام ببرید .	۱- جسمانی ۲- روانی ۳- اجتماعی ۴- معنوی
۸	قابل درک ترین بعد سلامت است . (۹۹/۶)	سلامت جسمانی
۸	سلامت جسمانی را تعریف کنید .	بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است .
۸	تعریف سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی چیست ؟	عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم
۸	نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید .	ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم ، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و...
۸	سلامت روان را تعریف کنید .	سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود.
۸	شکل ۲: شکل زیر نماد چیست ؟ سلامت روان 	سلامت روان
۸	اصول سلامت روان را نام ببرید .	۱- مدیریت هیجان ۲- آرامش ۳- شناخت خود
۸	از نشانه های سلامت روان دو مورد را بنویسید . (۹۹/۳)	سازگاری فرد با خودش و دیگران ، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ، داشتن روحیه انتقاد پذیری ، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
۹	سلامت اجتماعی را تعریف کنید .	سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود.
۹	ویژگی افراد سالم از نظر اجتماعی چیست ؟	این افراد از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند. قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. می توانند به حرف دیگران گوش بدهند. می توانند دریافت های قلبی خود را ابراز کنند. می توانند پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند. به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند. در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند. نقش های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می دهد.

۹	ویژگی افراد سالم از نظر معنوی چیست ؟ افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پابندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه های سلامت معنوی است .																																											
۹	شکل ۴: عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ (۱۴۰۱/۶) سلامت معنوی																																											
۸ و ۹	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی – رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟ (۱۴۰۳/۳) آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود (الف)، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود (ب) به مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی خوابی و بی قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد. الف) بعد جسمانی (درس ۱) ب) بعد معنوی (درس ۲) ج) اضطراب (درس ۱۰) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (درس ۱۰)																																											
۱۰	فعالیت ۴: <table><tr><th>سلامت جسمانی</th><th>سلامت روانی – عاطفی</th><th>سلامت اجتماعی</th><th>سلامت معنوی</th></tr><tr><td>ظاهر خوب و طبیعی</td><td>سازگاری فرد با خودش و دیگران</td><td>ارتباط سالم فرد با جامعه</td><td>سطح بالایی از ایمان به خدا</td></tr><tr><td>وزن مناسب</td><td>قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل</td><td>ارتباط سالم فرد با خانواده</td><td>امیدواری</td></tr><tr><td>اشتهای کافی</td><td>داشتن روحیه انتقادپذیری</td><td>ارتباط سالم فرد با مدرسه</td><td>تعهد</td></tr><tr><td>خواب راحت و منظم</td><td>داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</td><td>ارتباط سالم فرد با محیط</td><td>کمال جویی</td></tr><tr><td>اجابت مزاج منظم</td><td>مدیریت هیجان</td><td>گوش دادن به حرف دیگران</td><td>پابندی به اخلاقیات</td></tr><tr><td>اندام مناسب</td><td>آرامش</td><td>ابراز دریافت های قلبی</td><td>هدف داشتن در زندگی</td></tr><tr><td>حرکات بدنی هماهنگ</td><td>شناخت خود</td><td>عمل قابل قبول و مسئولانه</td><td>اعتقاد به معنویت و معاد</td></tr><tr><td>طبیعی بودن نبض و فشار خون</td><td rowspan="2"></td><td>پیدا کردن جایگاه خوب برای خود در جامعه</td><td>فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند</td></tr><tr><td>افزایش مناسب وزن در سنین رشد</td><td>انجام نقش های اجتماعی خود توأم با احساس آرامش و رضایتمندی</td><td>آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند</td></tr><tr><td>وزن نسبتاً ثابت</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	سلامت جسمانی	سلامت روانی – عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی	ظاهر خوب و طبیعی	سازگاری فرد با خودش و دیگران	ارتباط سالم فرد با جامعه	سطح بالایی از ایمان به خدا	وزن مناسب	قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	ارتباط سالم فرد با خانواده	امیدواری	اشتهای کافی	داشتن روحیه انتقادپذیری	ارتباط سالم فرد با مدرسه	تعهد	خواب راحت و منظم	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	ارتباط سالم فرد با محیط	کمال جویی	اجابت مزاج منظم	مدیریت هیجان	گوش دادن به حرف دیگران	پابندی به اخلاقیات	اندام مناسب	آرامش	ابراز دریافت های قلبی	هدف داشتن در زندگی	حرکات بدنی هماهنگ	شناخت خود	عمل قابل قبول و مسئولانه	اعتقاد به معنویت و معاد	طبیعی بودن نبض و فشار خون		پیدا کردن جایگاه خوب برای خود در جامعه	فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند	افزایش مناسب وزن در سنین رشد	انجام نقش های اجتماعی خود توأم با احساس آرامش و رضایتمندی	آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند	وزن نسبتاً ثابت			
سلامت جسمانی	سلامت روانی – عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی																																									
ظاهر خوب و طبیعی	سازگاری فرد با خودش و دیگران	ارتباط سالم فرد با جامعه	سطح بالایی از ایمان به خدا																																									
وزن مناسب	قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	ارتباط سالم فرد با خانواده	امیدواری																																									
اشتهای کافی	داشتن روحیه انتقادپذیری	ارتباط سالم فرد با مدرسه	تعهد																																									
خواب راحت و منظم	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	ارتباط سالم فرد با محیط	کمال جویی																																									
اجابت مزاج منظم	مدیریت هیجان	گوش دادن به حرف دیگران	پابندی به اخلاقیات																																									
اندام مناسب	آرامش	ابراز دریافت های قلبی	هدف داشتن در زندگی																																									
حرکات بدنی هماهنگ	شناخت خود	عمل قابل قبول و مسئولانه	اعتقاد به معنویت و معاد																																									
طبیعی بودن نبض و فشار خون		پیدا کردن جایگاه خوب برای خود در جامعه	فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می نگرند																																									
افزایش مناسب وزن در سنین رشد		انجام نقش های اجتماعی خود توأم با احساس آرامش و رضایتمندی	آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می کنند																																									
وزن نسبتاً ثابت																																												
۱۰	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ (۱۴۰۰/۳) الف) امیدواری : سلامت معنوی ب) مدیریت هیجان : سلامت روانی																																											
۱۰	سازگاری فرد با خودش و دیگران از نشانه های سلامت جسمانی است. (۹۸/۱۰) خارج صبح – ۱۴۰۱/۶ نادرست																																											
۱۰	داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی-عاطفی / معنوی / اجتماعی) است. (۱۴۰۱/۱۰) روانی – عاطفی																																											
۱۰	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات، مربوط به چه بُعدی از سلامت است؟ (۹۸/۱۰) ۱) جسمانی ۲) روانی ۳) اجتماعی ۴) معنوی																																											
۱۰	« قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل » از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۹۹/۳) ادبیات) ۱) اجتماعی ۲) جسمانی ۳) روانی ۴) معنویت																																											
۱۰	کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. (۹۹/۱۰) نادرست																																											
۱۰	هدف داشتن در زندگی از نشانه های سلامت (روانی – معنوی) است. (۹۹/۳) خارج عصر) معنوی																																											
۱۰	کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ (۹۹/۳) ۱) مدیریت هیجان ۲) تعهد ۳) عملکرد مسئولانه ۴) ابراز مکنونات قلبی																																											
۱۰	امیدواری، تعهد و پابندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می باشد. (۱۴۰۳/۶) معنوی																																											

عوامل مؤثر بر سلامت

۱۰	عوامل مؤثر بر سلامت ، همیشه موجب تقویت فرد می شود. (۱۴۰۲/۶)	نادرست																				
۱۱	دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید . (۹۹/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) ۱- سبک زندگی ۲- عوامل ژنتیکی و فردی ۳- عوامل محیطی ۴- دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی																					
۱۱	<table> <tr> <th>عوامل محیطی</th><th>عوامل ژنتیکی و فردی</th><th>دسترسی به خدمات</th><th>سبک زندگی</th></tr> <tr> <td>شرایط اقلیمی</td><td>عوامل وراثتی</td><td>انجام واکسیناسیون</td><td>تغذیه</td></tr> <tr> <td>عوامل اقتصادی و اجتماعی</td><td>قد</td><td>تأمین آب آشامیدنی سالم</td><td>فعالیت بدنی</td></tr> <tr> <td>وضعیت اشتغال</td><td>رنگ پوست</td><td>توزیع عادلانه خدمات سلامت</td><td>الگوی خرید سبذغذایی</td></tr> <tr> <td></td><td>نژاد</td><td></td><td></td></tr> </table>	عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات	سبک زندگی	شرایط اقلیمی	عوامل وراثتی	انجام واکسیناسیون	تغذیه	عوامل اقتصادی و اجتماعی	قد	تأمین آب آشامیدنی سالم	فعالیت بدنی	وضعیت اشتغال	رنگ پوست	توزیع عادلانه خدمات سلامت	الگوی خرید سبذغذایی		نژاد			
عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات	سبک زندگی																			
شرایط اقلیمی	عوامل وراثتی	انجام واکسیناسیون	تغذیه																			
عوامل اقتصادی و اجتماعی	قد	تأمین آب آشامیدنی سالم	فعالیت بدنی																			
وضعیت اشتغال	رنگ پوست	توزیع عادلانه خدمات سلامت	الگوی خرید سبذغذایی																			
	نژاد																					
۱۱	<u>الگوی خرید سبذغذایی و وضعیت اشتغال</u> ، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟ گزینه ۱ (۱) سبک زندگی- عوامل محیطی (۲) عوامل محیطی- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی (۳) سبک زندگی- عوامل ژنتیکی و فردی (۴) عوامل محیطی- سبک زندگی																					
۱۱	کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نمونه‌های عوامل مؤثر بر سلامت نمی‌باشد؟ (۱۴۰۳/۶) گزینه ۴ (۱) انجام واکسیناسیون (۲) فعالیت بدنی (۳) پوست و نژاد (۴) عوامل فرهنگی																					
۱۱	برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید . (۱۴۰۰/۶) جواب در جدول بالا (۱) عوامل محیطی : (۲) سبک زندگی :																					
۱۱	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون « ب » اضافی است). <table> <tr> <th>ستون « الف »</th><th>ستون « ب »</th></tr> <tr> <td>الف) تأمین آب سالم آشامیدنی</td><td>۱- سبک زندگی</td></tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td><td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td></tr> <tr> <td></td><td>۳- عوامل ژنتیکی و فرد</td></tr> </table> پاسخ : الف) ۲ ب) ۳	ستون « الف »	ستون « ب »	الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فرد													
ستون « الف »	ستون « ب »																					
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی																					
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی																					
	۳- عوامل ژنتیکی و فرد																					

صفحه	درس ۲: سبک زندگی	صفحه ۱۲ - ۱۶	بارم دی ماه = ۱																													
۱۲	سبک زندگی سالم را تعریف کنید . مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.																															
۱۲	مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، سالم نامیده می شود. (۱۴۰۳/۳) سبک زندگی																															
۱۲	انتخاب ها و رفتار های افراد به چه چیزهایی بستگی دارد ؟ نگرش ها، ارزش ها و باور های فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی .																															
۱۲	افراد پرخوردار از درآمد و آموزش بالاتر ، همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند . (۹۸/۱۰) نادرست																															
۱۲	برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. (۱۴۰۲/۱۰) درست																															
۱۲	کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت ، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد ؟ (۱۴۰۱/۳-۹۷/۱۰-۹۹/۳) سبک زندگی در بین عوامل مؤثر بر سلامت ، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد . (۱۴۰۱/۶) سبک زندگی																															
۱۲	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی سالم بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد ؟ (۹۹/۶) زیرا سبک زندگی سالم با پیشگیری از بروز بیماری در فرد (۰/۲۵) بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد. (۰/۲۵)																															
۱۲	مهم ترین بیماری های مزمن در جهان که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند را نام ببرید . سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان																															
۱۲	بر اساس مطالعات انجام شده، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. (۹۹/۳) خارج سبک زندگی																															
۱۳	سبک زندگی سنتی چگونه بود ؟ خانواده ها پرجمعیت بودند. خانه ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می نشستند، با هم غذای ساده ای می خوردند و با یکدیگر صحبت می کردند و از هر دری سخن می گفتند. بازی های دسته جمعی و پریاهوی بچه ها در حیاط خانه و یا محله. زندگی های ساده و خالی از تجملات سحرخیزی صمیمیت																															
۱۴	سبک زندگی جدید چگونه است ؟ دوره می های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است. بازی های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی های رایانه ای شده است . در شهرها، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند . آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جارو برقی و ماشین های لباس شویی و ظرف شویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است .																															
۱۴	انواع خودمراقبتی را نام ببرید . جسمی - روانی عاطفی - اجتماعی - معنوی																															
۱۵	فعالیت ۳: <table><tr><td>خود مراقبتی جسمی</td><td>خود مراقبتی روانی - عاطفی</td><td>خود مراقبتی اجتماعی</td><td>خود مراقبتی معنوی</td></tr><tr><td>خوردن غذای سالم</td><td>کاهش خشم</td><td>وقت گذراندن با خانواده</td><td>انجام فرایض دینی</td></tr><tr><td>خواب کافی</td><td>مهربانی</td><td>معاشرت با دوستان و خویشاوندان</td><td>خوش بینی و امید</td></tr><tr><td>پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان</td><td>خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی</td><td>نیاز به تعلق ، عشق و محبت</td><td>دعا و نیایش</td></tr><tr><td>توجه به محیط پیرامون</td><td>کاهش استرس در زندگی خود</td><td>داشتن فعالیت اجتماعی</td><td rowspan="6">احساس ارزشمندی در خود</td></tr><tr><td rowspan="5">فعالیت ها و تمرینات ورزشی</td><td>توجه به تجربه ها، آرزوها، افکار و احساسات خود</td><td>حفظ روابط بین فردی</td></tr><tr><td>بها دادن به خود</td><td rowspan="4">حفظ دوستی های نزدیک</td></tr><tr><td>اندیشیدن قبل از انجام هر کار</td></tr><tr><td>وجود احساس رضایت</td></tr><tr><td>اعتماد به نفس کافی</td></tr><tr><td>میل و رغبت به زندگی</td></tr></table>			خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی	خوردن غذای سالم	کاهش خشم	وقت گذراندن با خانواده	انجام فرایض دینی	خواب کافی	مهربانی	معاشرت با دوستان و خویشاوندان	خوش بینی و امید	پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان	خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی	نیاز به تعلق ، عشق و محبت	دعا و نیایش	توجه به محیط پیرامون	کاهش استرس در زندگی خود	داشتن فعالیت اجتماعی	احساس ارزشمندی در خود	فعالیت ها و تمرینات ورزشی	توجه به تجربه ها، آرزوها، افکار و احساسات خود	حفظ روابط بین فردی	بها دادن به خود	حفظ دوستی های نزدیک	اندیشیدن قبل از انجام هر کار	وجود احساس رضایت	اعتماد به نفس کافی	میل و رغبت به زندگی
خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی																													
خوردن غذای سالم	کاهش خشم	وقت گذراندن با خانواده	انجام فرایض دینی																													
خواب کافی	مهربانی	معاشرت با دوستان و خویشاوندان	خوش بینی و امید																													
پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان	خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی	نیاز به تعلق ، عشق و محبت	دعا و نیایش																													
توجه به محیط پیرامون	کاهش استرس در زندگی خود	داشتن فعالیت اجتماعی	احساس ارزشمندی در خود																													
فعالیت ها و تمرینات ورزشی	توجه به تجربه ها، آرزوها، افکار و احساسات خود	حفظ روابط بین فردی																														
	بها دادن به خود	حفظ دوستی های نزدیک																														
	اندیشیدن قبل از انجام هر کار																															
	وجود احساس رضایت																															
	اعتماد به نفس کافی																															
میل و رغبت به زندگی																																

۱۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ (الف) وقت گذراندن با خانواده (۹۸/۱۰-۹۹/۶) (ب) انجام فرایض دینی (۱۴۰۱/۳-۹۹/۶) (ج) کنترل خشم (۹۹/۳) خود مراقبتی اجتماعی خود مراقبتی معنوی روانی - عاطفی
۱۴	با توجه به تعریف خود مراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ (۱۴۰۳/۶) (۱) احساس ارزشمندی (۲) تغذیه سالم (۳) خواب کافی (۴) پرهیز از استعمال دخانیات گزینه ۱
۱۴	کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می شود؟ (۱۴۰۲/۶) (۱) جسمی (۲) اجتماعی (۳) روانی-عاطفی (۴) معنوی گزینه ۳
۱۴	بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است. (۱۴۰۱/۶) روانی، عاطفی
۱۴	بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می شود؟ (۱۴۰۲/۱۰) (۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی روانی، عاطفی
۱۵	خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. (۹۸/۶) درست
۱۵	بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول است. (۹۹/۳ خارج عصر) خود مراقبتی
۱۵	خود مراقبتی را تعریف کنید . اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند .
۱۵	خودمراقبتی شامل اعمالی ، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. (۱۴۰۱/۶ خارج) اکتسابی
۱۵	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. (۹۹/۳) ۱. هدف خود را تعیین کنیم ۲. زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های 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 مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم ۱۰. موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم ۱۱. مهارت های لازم را کسب کنیم
۱۵	برای خودمراقبتی، داشتن ضروری است. (۱۴۰۱/۳ خارج) برنامه
۱۵	در گام اول خودمراقبتی ، هدف باید ، واقعی و باشد. (۱۴۰۱/۱۰) واضح - قابل اندازه گیری
۱۶	در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن/ تعیین هدف/ استفاده از یادآورها) اشاره دارد. (۱۴۰۳/۳) پیمان بستن
۱۶	در برنامه ریزی برای خودمراقبتی ، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم . (۹۸/۳) کوچک
۱۶	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 خود مراقبتی اشاره دارد. (۱۴۰۳/۶) شروع، با گام های کوچک
۱۶	حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد. او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام‌یک از گام های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی می باشد؟ (۱۴۰۲/۶) گزینه ۴ (۱) هدف خود را تعیین کند. (۲) از یادآورها استفاده کند. (۳) مهارت های لازم برای خود مراقبتی را کسب کند. (۴) برای شروع گام های کوچک بردارد.
۱۶	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. (۱۴۰۲/۳) افزایش اعتماد به نفس - افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه
۱۶	در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ (۹۹/۳ ادبیات) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

صفحه	درس ۳: برنامه غذایی سالم	صفحه ۱۷ - ۳۲	بارم دی ماه = ۳
۱۹	نقش تغذیه سالم در زندگی چیست؟ تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره - رشد و نمو - ترمیم بافت ها - انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن - از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند - بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید.		
۱۹	چه عواملی معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می شوند؟ نوع انتخاب ، الگوها ، عادت ها و رفتارهای غذایی آنها که ریشه در فرهنگ ، آداب و رسوم ، عوامل اجتماعی ، عوامل اقتصادی ، در دسترس بودن ، ذائقه افراد و... دارد .		
۱۹	شکل ۱: فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. (۱۴۰۱/۱۰) خارج درست		
۲۰	مواد مغذی مورد نیاز بدن ۶ گروه اند . آن ها را نام ببرید . کربوهیدرات ها - چربی ها - پروتئین ها - ویتامین ها - مواد معدنی - آب		

کربوهیدرات ها

۲۰	انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها - پروتئین ها) تأمین می شود. (۹۹/۱۰) خارج کربوهیدرات ها	
۲۰	کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب ، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند . (۱۴۰۱/۶) درست	
۲۰	بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود . (۹۹/۳) نادرست بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. (۱۴۰۲/۱۰) نادرست بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می شود. (۱۴۰۰/۳) ادبیات گلیکوژن کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن / چربی) ذخیره می شوند. (۱۴۰۲/۳) گلیکوژن	
۲۰	کربوهیدرات اضافی در بدن به صورت چه موادی ذخیره می شوند ؟ گلیکوژن - چربی	
۲۰	کربوهیدرات ها به صورت چه ماده ای در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟ (۱۴۰۳/۳) گلیکوژن	
۲۰	گلیکوژن در کدام اندام های بدن ذخیره می شود ؟ کبد - ماهیچه	
۲۰	نقش کربوهیدرات ها در بدن چیست ؟ (۱) تأمین انرژی (۲) نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب ، کبد و...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند .	
۲۰	قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. (۱۴۰۱/۱۰) درست	
۲۰	یک منبع برای کربوهیدرات های ساده بنویسید.. قند، شکر و قندهای موجود در میوه ها	
۲۰	یک منبع اصلی برای کربوهیدرات های پیچیده بنویسید. (۱۴۰۳/۶) نان یا برنج یا سیب زمینی یا نشاسته	
۲۰	فیبر چیست ؟ فیبر نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات ها است که در سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می شود.	
۲۰	در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند. مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می شود؟ (۱۴۰۳/۶) فایبرها یبوست	

چربی ها

۲۱	مصرف هر گرم کربوهیدرات ها و هر گرم چربی ها را از نظر میزان تولید انرژی مقایسه کنید . (۹۷/۱۰) خارج هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری و هر گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند.	
۲۱	در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود ؟ (۹۸/۶) خارج (۱) کربوهیدرات ها (۲) چربی ها (۳) پروتئین ها (۴) ویتامین ها گزینه ۲ (چربی ها)	
۲۱	در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده/ روغن زیتون/ پروتئین) انرژی بیشتری بر حسب کیلوکالری در بدن تولید می شود. (۱۴۰۳/۶) روغن زیتون	
۲۱	نقش چربی ها در بدن چیست ؟ (۱) تأمین انرژی (۲) حفظ گرما (۳) ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی (E ، D ، A ، K) (۴) ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی	
۲۱	کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ (۱۴۰۰/۳) ادبیات - (۱۴۰۱/۶) خارج (۱) تأمین انرژی (۲) ساخت سلول های مغزی (۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن (۴) رشد و ترمیم	
۲۱	بدن برای ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی به نیاز دارد. (۱۴۰۱/۱۰) خارج بدن ما برای مصرف ویتامین (E - C) به چربی نیاز دارد . (۹۹/۱۰) چربی E	

۲۱	شناخته شده ترین منبع چربی کدام اند ؟	روغن - کره
۲۱	منابع <u>چربی اشباع</u> را نام ببرید .	محصولات لبنی - روغن های حیوانی - گوشت - مرغ
۲۱	منابع <u>چربی غیر اشباع</u> را نام ببرید .	محصولات گیاهی (مانند روغن زیتون) - ماهی
۲۱	چربی اشباع شده در محصولات لبنی ، روغن های حیوانی ، گوشت و مرغ یافت می شود. (۱۴۰۰/۶)	درست
۲۱	چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است . (۱۴۰۱/۱۰)	نادرست
۲۱	چربی های غیر اشباع، در کدام یک از مواد زیر یافت می شود ؟ (۹۸/۱۰)	ماهی
۲۱	کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می شود؟ (۱۴۰۳/۶)	(۱) ماهی (۲) گوشت (۳) مرغ (۴) محصولات لبنی
۲۱		غیراشباع

پروتئین ها

۲۱	نقش پروتئین ها در بدن چیست ؟	رشد - ترمیم - حفظ بافت های عضلانی
۲۱	رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد . (۹۸/۳)	نادرست
۲۱	کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ (۱۴۰۳/۳)	گزینه ۲ (پروتئین)
۲۱	هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می کند . (۱۴۰۰/۳)	(۱) کربوهیدرات (۲) پروتئین (۳) ویتامین (۴) چربی
۲۱	میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدرات است. (۱۴۰۰/۱۰) (خارج)	درست
۲۱	پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ (۹۹/۳) (خارج)	چربی
۲۱	مقدار اضافی هر یک از مواد زیر، در بدن چه سرنوشتی پیدا می کند ؟ (۱) کربوهیدرات : تبدیل به گلیکوژن یا چربی می شود . (۲) چربی : تبدیل به بافت چربی می شود . (۳) پروتئین : تبدیل به انرژی یا چربی می شود .	
۲۱	سه گروه مواد مغذی تولید کننده انرژی در بدن را نام ببرید .	کربوهیدرات ها - چربی ها - پروتئین ها
۲۱	واحد سازنده پروتئین می باشد .	اسید آمینه
۲۱	بدن نیازمند دریافت نوع اسید آمینه است .	۲۰
۲۱	بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود ، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است . (۱۴۰۱/۳)	نادرست
۲۱	اسید آمینه ضروری چیست ؟	۹ اسید آمینه که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.
۲۱	برای تأمین پروتئین مورد نیاز باید از غذاهای سستی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می شوند، استفاده کرد. علت چیست؟ (۱۴۰۳/۱۰) زیرا برای دریافت کامل اسیدهای آمینه (۰/۲۵) در طی روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند. (۰/۲۵)	

ویتامین ها

۲۲	نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟	ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برسانند، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند.
۲۲	ویتامین های <u>محلول در چربی</u> را نام ببرید. ویتامین های <u>محلول در آب</u> را نام ببرید. بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. (۹۹/۶) بدن ما برای مصرف ویتامین (E - C) به چربی نیاز دارد. (۹۹/۱۰) ویتامین های محلول در (چربی- آب) می توانند در بدن ذخیره شوند . (۱۴۰۰/۶- ۹۹/۳) (خارج) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی شود. (۹۸/۳) ویتامین های محلول در چربی، معمولاً در کجای بدن ذخیره می شوند؟	A - D - K - E B - C صحیح E چربی B کبد
۲۲	کدام یک از ویتامین های زیر ، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟ (۱۴۰۱/۳)	۱- ویتامین های C و E ۲- ویتامین های گروه B و C ۳- ویتامین های E و K ۴- ویتامین های گروه B و E
۲۲	افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟ (۹۹/۱۰) (خارج)	ویتامین های خانواده B و C - بدن قادر به ذخیره سازی آن ها نیست.
۲۲	منابع عمده تأمین کننده ویتامین ها و برخی مواد معدنی را بنویسید.	میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات و مغز دانه ها

مواد معدنی

۲۲	نقش هر یک از مواد معدنی زیر را بنویسید. آهن : در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.	
----	---	--

	کلسیم : ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ و استحکام آن ها سدیم : تعادل مایعات در بدن	
۲۲	کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد ؟ (۹۹/۱۰)	آهن
۲۲	کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند . (۱۴۰۰/۳ ادبیات)	کلسیم
۲۲	ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند . (۱۴۰۰/۱۰)	سدیم
۲۲	حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می گیرد؟ (۱۴۰۳/۶)	سدیم
۲۲	چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ (۱۴۰۱/۱۰)	گزینه ۳ (الف ، ب و د درست می باشند)
	الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد. ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. ۱) چهار ۲) سه ۳) دو ۴) یک	

آب

۲۲	پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ، است . (۹۹/۳ ادبیات-۱۴۰۱/۳-۱۴۰۱/۶)	آب
	حیاتی ترین و پرمصرف ترین ماده غذایی انسان چیست؟ (۱۴۰۳/۳)	آب
	حیاتی ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. (۱۴۰۳/۶)	آب
۲۲	دو نقش آب در بدن ما را بنویسید. (۱۴۰۰/۱۰-خارج)	
	بخش اصلی خون است - دفع مواد زائد - تنظیم دمای بدن - انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن	
۲۳	دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید . (۹۹/۶)	آب آشامیدنی - آبمیوه - شیر - سوپ - آب موجود در سبزی ها و میوه ها
۲۳	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید. (۱۴۰۰/۳-۹۹/۳-۱۴۰۰/۱۰)	
	شرایط اقلیمی - میزان فعالیت بدنی - وزن - وضعیت سلامت افراد	
۲۳	توصیه می شود برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامت بین لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.	۶-۸

گروه های غذایی

۲۴	هرم غذایی را تعریف کنید .	
	هرم غذایی تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند.	
۲۴	در هرم غذایی انواع غذاها در ۶ گروه قرار می گیرند . آن ها را نام ببرید .	
	۱- گروه نان و غلات ۲- گروه سبزی ها ۳- گروه میوه ها ۴- گروه شیر و لبنیات ۵- گروه گوشت و تخم مرغ ۶- گروه حبوبات و مغزها	
۲۴	اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه است. (۱۴۰۰/۱۰-خارج)	نان و غلات
۲۴	در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم ، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری می کند؟ (۹۹/۳)	بیشتر می شود
۲۴	در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود. (۹۸/۶-۱۴۰۱/۱۰)	کمتر
۲۴	افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند (کمتر - بیشتر) مصرف کنند . (۹۹/۶)	کمتر
۲۴	قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می گیرند. (۱۴۰۰/۳-۱۴۰۰/۶-خارج)	بالای
۲۴	مواد غذایی که در بالای هرم قرار می گیرند دو مورد را نام ببرید.	قند و چربی
۲۴	بر اساس هرم مواد غذایی ، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ (۱۴۰۰/۶)	غلات
	۱) غلات ۲) قند ۳) حبوبات ۴) سبزی ها	
۲۴	طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزی ها بیشتر باشد. (۱۴۰۱/۳)	درست
۲۴	گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. (۹۹/۳ ادبیات)	صحیح
۲۴	در هرم غذایی مقابل علامت سؤال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد ؟ (۹۸/۱۰)	نان و غلات
۲۴	در هرم غذایی مقابل، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ هر دو مورد را بنویسید. (۱۴۰۱/۳-خارج)	میوه ها - سبزی ها
۲۴	بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ (۹۹/۱۰-خارج)	نان
۲۴	در هرم مواد غذایی مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات ؟ (۹۹/۱۰)	غلات

۲۴	بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است. (۱۴۰۰/۳)	حبوبات
۲۴	بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است. (۱۴۰۲/۳)	بیشتر
۲۴	در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی ها است. (۱۴۰۲/۱۰)	کمتر از
۲۴	بر اساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم مرغ / سبزی ها) کمتر است. (۱۴۰۳/۱۰)	سبزی ها
۲۴	بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. (۱۴۰۳/۳)	درست

اصول تغذیه سالم

۲۶	تغذیه صحیح را تعریف کنید .	دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد مغذی
۲۶	تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از است. (۹۹/۳ خارج)	مواد مغذی
۲۶	مقدار لازم و کافی هر یک از مواد مغذی برای هر فرد بر چه اساسی متفاوت است ؟ سن ، جنس ، میزان فعالیت ، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد	
۲۶ و ۳۰	تجویز مکمل های تغذیه ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن تر مربوط به کدام اصل تغذیه می باشد؟ (۱۴۰۳/۱۰)	اصل تناسب
۲۶	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم ، نیازمند رعایت سه اصل می باشند . آن ها را نام ببرید . هر یک را توضیح دهید . تعادل : مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن تنوع : مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند . تناسب : میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد .	
۲۶	دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید . (۹۹/۳-۹۹/۱۰-۱۴۰۰/۶) برای داشتن تغذیه سالم ، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ، تعادل و تناسب توجه می شود. (۱۴۰۱/۶) از اصول تغذیه سالم «اصل تعادل» را تعریف کنید . (۹۹/۶) اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. (۹۹/۳-۹۹/۶ ادبیات) پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ (۱۴۰۲/۱۰) منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست ؟ (۹۸/۱۰-۱۴۰۰/۳ ادبیات) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است ؟ (۱۴۰۰/۳)	تعادل - تنوع - تناسب تنوع تعادل تعادل تناسب
۲۶	نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ (۱۴۰۱/۳ خارج) به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است.	
۲۶ و ۲۷	اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود. (۱۴۰۱/۱۰)	تناسب
۲۷	نیازمندی های تغذیه ای بر چه اساسی تعیین می شود؟	سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد
۲۷	نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود. (۹۸/۱۰)	فعالیت بدنی

عادات های غذایی

۲۷	عادات های غذایی، به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی شود. (۱۴۰۳/۱۰)	نادرست
۲۷	ریشه عادت های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در چه چیزهایی نهفته است؟ دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی - وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مذهبی - باورها و ارزش های افراد آن جامعه	
۲۷	چرا عادت ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟ استفاده از انواع وسایل پخت و پز - توسعه تجارت مواد غذایی - کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی - ورود مواد غذایی جدید - تغییر ذائقه افراد و ...	
۲۸	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن ها توصیه شده است را بنویسید. (۹۹/۳-۱۴۰۰/۶ ادبیات) ۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷- لقمه کوچک برداشتن ۸- خوب جویدن غذا ۹- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰- صرف غذا با دیگران ۱۱- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا	

۲۹	فناييت ۸: دو مورد از عادت های غذايي نادرست شايع در نوجوانان را بنويسيد. (۳/۱۴۰۰-۱/۶۱۴۰۱خارج) ۱- پرخوري در مهماني و مسافرت ۲- حذف برخي وعده ها به ويژه صبحانه ۳- مصرف نوشابه گازدار ۴- مصرف آب و ساير نوشيدني ها همراه با غذا ۵- مصرف زياد غذاهاي چرب و سرخ شده و شور و خيلي شيرين يا ترش ۶- خوردن غذاي ناکافي ۷- خوب نجويدن غذا ۸- نوشيدن آب به ميزان کمتر از نياز در طول روز ۹- نوشيدن چاي بلافاصله بعد از غذا ۱۰- مصرف زيادي تنقلات شور، چرب و يا شيرين در طول روز مانند هنگام تماشاى تلويزيون و يا در مهماني ها ۱۱- مصرف غذاهاي پر کالري قبل از خواب ۱۲- خوردن غذا هنگام تماشاى تلويزيون و يا در حين کار ۱۳- مصرف زياد غذا ها و آب ميوه هاي مصنوعي و شيرين ۱۴- اعتقاد به اينکه خوردن بالاترين تفريح است
۲۹	حذف برخي وعده ها به ويژه از عادت های غذايي نادرست شايع در نوجوانان است. (۶/۹۹-۳/۱۴۰۰) صبحانه

سوءتغذيه ناشي از کمبود ريز مغذی ها

۳۰	کمبود هر يك از ريز مغذی های زیر منجر به چه عارضه ای می شود؟ روی: کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آن ها کلسیم: پوکی استخوان ید: گواتر آهن: کم خونی
۳۰	در اثر کمبود هر يك از ريز مغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام يك بیماری را بنويسيد. (۶/۱۴۰۰) الف) ید: گواتر ب) آهن: کم خونی
۳۰	هر يك از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ريز مغذی ایجاد می شود؟ (۳/۹۹ ادبيات-۳/۱۴۰۰) الف) گواتر: ید ب) پوکی استخوان: کلسیم پ) کوتاهی قد در کودکان: روی
۳۰	کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آن ها می شود. (۳/۱۴۰۳) بلوغ
۳۰	عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. (۱۰/۱۴۰۰) درست
۳۰	کمبود یا عدم مصرف کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ (۳/۹۸ خارج-۶/۹۸ خارج) ا) روی ب) آهن ج) سدیم د) ید روی
۳۰	کمبود کدام ريز مغذی موجب گواتر می شود؟ (۶/۹۸) الف) ید ب) کلسیم ج) آهن د) ویتامین D ید
۳۰	بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ريز مغذی است؟ (۳/۱۴۰۰ ادبيات) ید
۳۰ و ۳۲	در مورد برنامه غذايي سالم به پرسش های زیر پاسخ دهيد. (۱۰/۱۴۰۲) الف) در اثر سوء تغذيه ناشي از کمبود کدام ريز مغذی، بیماری تصوير مقابل ایجاد می شود؟ کلسیم ب) کدام ماهی منبع خوبي برای اين ريز مغذی به شمار می رود؟ کيلکا (ماهی که با استخوان خورده می شود)
۳۰	چه افرادی مکمل های تغذيه ای نياز دارند؟ زنان باردار - بالغين مسن تر - افراد داراي بیماری های خاص
۲۶ و ۳۰	تجویز مکمل های تغذيه ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغين مسن تر مربوط به کدام اصل تغذيه می باشد؟ (۱۰/۱۴۰۳) اصل تناسب
۳۰	استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامين می تواند منجر به شود. (۳/۹۹) مسموميت



منابع تأمین ریز مغذی های مورد نیاز بدن

۳۱ و ۳۲	منابع هر یک از ریز مغذی های زیر را بنویسید .	
	ویتامین د : غنی ترین منبع ویتامین «د» : روغن کبد ماهی ۹۰٪ ویتامین «د» در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. ماهی های چرب (آزاد ، کپور ، اوزن برون ، سالمون) تخم مرغ ، شیر و لبنیات روغن کبد ماهی	
	آهن : منابع حیوانی (گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر) منابع گیاهی (غلات، حبوبات) سبزی های سبز تیره (اسفناج و جعفری) انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش	
	ید : مواد غذایی دریایی (ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی) گیاهانی هم که در سواحل دریا می رویند منابعی که ید کم دارند : مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند - ماهی آب های شیرین	
	کلسیم : شیر و لبنیات (ماست، پنیر و کشک، بستنی و قره قوروت) حبوبات (لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود) سبزی های (کلم، گل کلم، شلغم و ترب) ماهی ها (کیلکا که با استخوان خورده می شوند) انواع مغزها (فندق، بادام) دانه ها (کنجد)	
	ویتامین آ : منبع غنی ویتامین «آ» : جگر جگر ، شیر ، لبنیات پرچرب ، خامه ، کره ، قلمه و زرده تخم مرغ سبزی ها و میوه های زرد ، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها (پیش ساز ویتامین «آ») هستند .	
	روی : جگر ، دل ، قلمه ، گوشت گاو ، گوسفند ، ماهی ، مرغ ، تخم مرغ شیر ، مواد غذایی لبنی حبوبات ، گردو ، بادام ، فندق ، بادام زمینی غلات سبوس دار ، سبزی های سبز تیره و زرد تیره	
۳۱	غنی ترین منبع ویتامین ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است . (۱۴۰۳/۳ ادبیات)	D (د)
۳۱	روغن کبد ماهی، غنی ترین منبع کدام ویتامین است؟ (۱۴۰۳/۳)	ویتامین D
۳۱	ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود . (۹۹/۳ ادبیات)	گزینه ۴ (D)
۳۱	به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (۹۹/۱۰)	درست
۳۱	چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد ؟ (۱۴۰۱/۱۰)	
۳۱	مستقیم (یا ۹۰٪ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود)	
۳۱	در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می شود؟ (۱۴۰۳/۶)	گزینه ۲
	(۱) ماهی اوزن برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ (۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک (۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن برون - پسته و بادام (۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما	
۳۱	کدام یک از منابع غذایی زیر ، سرشار از آهن هستند ؟ (۱۴۰۱/۳)	گزینه ۱
	۱- جگر و پسته ۲- ماهی کلیکا و پنیر ۳- جگر و پنیر ۴- ماهی کلیکا و بستنی	
۳۱	گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب هستند. (۹۹/۶)	ید
۳۱	مهم ترین منبع طبیعی ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. (۱۴۰۲/۱۰)	ید

۳۲	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای عبارت زیر دلیل علمی بیان کنید. (۱۴۰۲/۳) « در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. » در کشور ما؛ چون آب و خاک (۰/۲۵) از نظر ید فقیرند. (۰/۲۵) یا: محصولات غذایی (۰/۲۵) ید کافی ندارند. (۰/۲۵) (یک مورد کافی است)																
۳۲	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟ (۱۴۰۰/۱۰) باید از نمک یددار تصفیه شده (۰/۲۵) که دارای مجوز بهداشتی است (۰/۲۵) استفاده شود.																
۳۲	جگر منبع غنی ویتامین است. (۹۹/۱۰) آ																
۳۲	میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند ؟ (۱۴۰۰/۳) آ																
۳۲	با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟ (۱۴۰۳/۱۰) گزینه ۲ (۱) ماهی کیلکا (۲) میوه های قرمز (۳) شیر (۴) انواع مغرها 																
۳۲	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. (۱۴۰۰/۳ ادبیات) درست																
۳۲	روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود ؟ (۹۹/۳) گزینه ۴ (۱) فندق (۲) غلات سبوس دار (۳) سبزی های سبز تیره (۴) قلوه																
۳۱ و ۳۲	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آن ها را پیدا کنید و بنویسید. (۱۴۰۱/۶) <table><tr><th>« ستون الف »</th><th>« ستون ب »</th></tr><tr><td>الف) ویتامین A</td><td>(۱) صدف</td></tr><tr><td>ب) ید</td><td>(۲) کلسیم</td></tr><tr><td>ج) کنجد</td><td>(۳) میوه های نارنجی</td></tr></table> پاسخ: الف) ۳ ب) ۱ ج) ۲	« ستون الف »	« ستون ب »	الف) ویتامین A	(۱) صدف	ب) ید	(۲) کلسیم	ج) کنجد	(۳) میوه های نارنجی								
« ستون الف »	« ستون ب »																
الف) ویتامین A	(۱) صدف																
ب) ید	(۲) کلسیم																
ج) کنجد	(۳) میوه های نارنجی																
	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. یک مورد در ستون «ب» اضافه است) <table><tr><th>« ستون الف »</th><th>« ستون ب »</th></tr><tr><td>الف) آب</td><td>(۱) حمل اکسیژن در خون</td></tr><tr><td>ب) کاروتنوئید</td><td>(۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان</td></tr><tr><td>ج) هموگلوبین</td><td>(۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون</td></tr><tr><td>د) پروتئین</td><td>(۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها</td></tr><tr><td>ه) چربی اشباع</td><td>(۵) پیش ساز ویتامین آ</td></tr><tr><td>و) گلیکوژن</td><td>(۶) پوکی استخوان</td></tr><tr><td></td><td>(۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی</td></tr></table> الف) ۲ ب) ۵ ج) ۱ د) ۷ ه) ۳ و) ۴ توجه: مورد ۶ (پوکی استخوان) اضافه می باشد.	« ستون الف »	« ستون ب »	الف) آب	(۱) حمل اکسیژن در خون	ب) کاروتنوئید	(۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان	ج) هموگلوبین	(۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	د) پروتئین	(۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها	ه) چربی اشباع	(۵) پیش ساز ویتامین آ	و) گلیکوژن	(۶) پوکی استخوان		(۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی
« ستون الف »	« ستون ب »																
الف) آب	(۱) حمل اکسیژن در خون																
ب) کاروتنوئید	(۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان																
ج) هموگلوبین	(۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون																
د) پروتئین	(۴) کربوهیدرات ذخیره ای در کبد و ماهیچه ها																
ه) چربی اشباع	(۵) پیش ساز ویتامین آ																
و) گلیکوژن	(۶) پوکی استخوان																
	(۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی																



نمونه‌ای از سوالات مفهومی سه درس اول سلامت و بهداشت همراه با کلید

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران



وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسط
دفتر آموزش دوره دوم متوسط نظری

بارم	نمونه سوالات با کلید	
۱/۵	درستی یا نادرستی هر یک از جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید: (۱) قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت جسمانی است. درست (۲) از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو. نادرست (۳) آب مورد نیاز بدن را می توان از راه مصرف چای و قهوه تامین کرد. نادرست (۴) بدن انسان قادر است تمام آمینواسیدهای مورد نیاز خود را تولید کند. نادرست (۵) اولین مرحله در نوشتن برنامه خودمراقبتی تعیین هدف واضح و قابل اندازه گیری است. درست (۶) کربوهیدرات مورد نیاز بدن به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می شود. نادرست	آ
۳/۵	جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید: (۷) یک جنبه بسیار مهم که در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، که از آن غفلت شده جنبه معنوی است. (۸) برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت های بدنی منظم .. از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. (۹) به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آور که تندرستی را دچار اختلال کند..... بیماری گویند. (۱۰) باتوجه به تعریف سلامت ، تأمین سلامت ، مستلزم رعایت بهداشت است. (۱۱) مردم اغلب با تو جَه به .. وضعیت اجتماعی .. و .. وضعیت اقتصادی .. براساس ... عادت های غذایی خویش ، همواره دست به انتخاب می زنند. (۱۲) ابعاد سلامتی ، عملاً از یکدیگر قابل تفکیک نیستند (۱۳) یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد عادت های غذایی است.	ب
۲	(۱۴) چهار عامل کلی مؤثر بر سلامت را نام ببرید. عوامل ژنتیکی و فردی عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی (۱۵) سه مورد از مهمترین بیماری های مزمن در جهان را نام ببرید . بیماری های سکنه ی قلبی ، دیابت، سرطان، پوکی استخوان (ذکر ۳ مورد)	پ
۰/۵ ۱/۵ ۰/۵	(۱۶) کدام عامل بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ سبک زندگی (۱۷) پروتئینها از نظر غذایی چه نقشی در بدن دارند؟ رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی (۱۸) چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر می شود ، محصول خود مراقبتی است؟ بین ۶۵ تا ۸۵ درصد	ت
۱/۵	(۱۹) پروتئین کامل چه نوع پروتئینی است با ذکر مثالی توضیح دهید. پروتئینی که تمام اسیدهای آمینه ضروری را دارد مثل گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ	
۱ ۱ ۱	برای هریک از موارد زیر به نقش کدام گروه از ترکیبات مواد غذایی در بدن اشاره می نماید؟ (۲۰) تأمین انرژی: کربوهیدرات ها (۲۱) انرژی زایی و حفظ گرما: چربی ها (۲۲) ترمیم و حفظ بافت عضلانی: پروتئین ها (۲۳) کمک به سوخت و ساز کربوهیدرات ها و چربی ها: ویتامین ها و مواد معدنی هر یک از بیماری های زیر در اثر کمبود چه ویتامینی است؟ (۲۴) بیماری پوکی استخوان:..... کمبود کلسیم (۲۵) بیماری گواتر:..... ید (۲۶) بیماری کم خونی:..... آهن (۲۷) کاهش سرعت رشد کودکان و نوجوانان:..... کمبود روی	ث

	۲۸) توضیح دهید چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (ذکر ۴ مورد) زیرا ۱-پیشگیری آسان تر، کم هزینه تر، اطمینان بخش تر است تا درمان ۲-در پیشگیری غالباً "نیازی به منابع خارجی برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد. ۳- در روش های درمانی مصرف داروها با عوارض جانبی همراه است اما در پیشگیری چنین مشکلاتی وجود ندارد. ۴- در پیشگیری زمان آموزش بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است اما در درمان تربیت نیروی انسانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۵- در پیشگیری با استفاده خدمات بهداشتی به آسانی می توان از وقوع بیماری جلوگیری نمود و در درمان غالباً "با از دست از دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و نقاهت همراه است. (ذکر ۴ مورد)																
۱/۵	برخی از موارد ستون "الف" با برخی از موارد ستون "ب" در ارتباط است. ارتباط ها را پیدا کرده و آن ها را بنویسید: <table><tr><td>الف)</td><td>ب)</td></tr><tr><td>۲۹-تأمین آب مورد نیاز بدن</td><td>A) آب ۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون</td></tr><tr><td>۳۰- اصل تعادل</td><td>B) کلسیم ۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون</td></tr><tr><td>۳۱- پرمصرف</td><td>C) سدیم ۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه</td></tr><tr><td>۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون</td><td>D) خوردن غذاها ۲۹-تأمین آب مورد نیاز بدن</td></tr><tr><td>۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون</td><td>E) کلرید ۳۴- کم مصرف</td></tr><tr><td>۳۴- کم مصرف</td><td>F) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز بدن ۳۰- اصل تعادل</td></tr><tr><td>۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه</td><td>G) مصرف مقادیر زیادی فیبر و غلات ۳۱- پرمصرف</td></tr></table>	الف)	ب)	۲۹-تأمین آب مورد نیاز بدن	A) آب ۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون	۳۰- اصل تعادل	B) کلسیم ۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون	۳۱- پرمصرف	C) سدیم ۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه	۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون	D) خوردن غذاها ۲۹-تأمین آب مورد نیاز بدن	۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون	E) کلرید ۳۴- کم مصرف	۳۴- کم مصرف	F) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز بدن ۳۰- اصل تعادل	۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه	G) مصرف مقادیر زیادی فیبر و غلات ۳۱- پرمصرف
الف)	ب)																
۲۹-تأمین آب مورد نیاز بدن	A) آب ۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون																
۳۰- اصل تعادل	B) کلسیم ۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون																
۳۱- پرمصرف	C) سدیم ۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه																
۳۲- انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون	D) خوردن غذاها ۲۹-تأمین آب مورد نیاز بدن																
۳۳- بخش اصلی پلاسمای خون	E) کلرید ۳۴- کم مصرف																
۳۴- کم مصرف	F) مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز بدن ۳۰- اصل تعادل																
۳۵- ضروری برای کار اعصاب و ماهیچه	G) مصرف مقادیر زیادی فیبر و غلات ۳۱- پرمصرف																
ق	۳۶) دواصل مهم در تغذیه را بنویسید. تعادل، تنوع و تناسب (ذکر دو مورد) ۳۷) کدام گروه از مواد غذایی باید در یک هرم غذایی روزانه، کمتر مصرف شوند؟ قند و چربی																
ک	۳۸) سلامت = تعادل بین مزاج چهارگانه، مربوط به کدام گزینه است؟ الف) بقراط (ب) ابن سینا (ج) طب سنتی (د) الف و ج هر دو ۳۹) بدن قادر به ذخیره سازی کدام ویتامین نمی باشد؟ الف) D (ب) A (ج) B (د) K ۴۰) کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نمی باشد؟ الف) نان (ب) سیب زمینی (ج) لوبیا (د) سویا ۴۱) کدام جزء پروتئین های ناقص محسوب می شود. الف) گوشت (ب) حبوبات (ج) تخم مرغ (د) شیر																
گ	۴۲) نقش چربی ها در بدن چیست؟ تامین انرژی، حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی مثل A, K, E, D و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی ۴۳) انواع چربی را با ذکر مثال بنویسید. چربی های اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. چربی های غیر اشباع که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود.																

صفحه	درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام	صفحه ۳۳ - ۳۹	بارم دی ماه = ۲												
۳۴	چاقی را تعریف کنید .	تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.													
۳۴	هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن ، چاقی محسوب می شود. (۱۴۰۲/۳)	نادرست													
۳۴	الگوی چاقی « سیب » را با الگوی چاقی « گلابی » مقایسه کنید . (سه مورد) الگوی چاقی «سیب»: تمرکز چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم - در بین مردان شایع تر - خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. الگوی چاقی «گلابی»: تمرکز چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها - در بین زنان شایع تر														
۳۴	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد ؟ (۹۸/۳) الگوی سیب														
۳۴	چاقی با الگوی سیب و الگوی گلابی را از نظر خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی با یکدیگر مقایسه کنید . (۹۸/۱۰) (خارج) چاقی با الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد .														
۳۴	چاقی با الگوی (سیب/ گلابی/ هر دو) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد. (۱۴۰۳/۱۰)	هر دو													
۳۴	چاقی با الگوی (سیب - گلابی) ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. (۱۴۰۱/۶-۹۹/۶)	سیب													
۳۴	اگر چربی های اضافی ، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد ، الگوی (سیب - گلابی) است . (۹۹/۳) (خارج)	سیب													
۳۴	در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد، چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن/ شکم/ ران) متمرکز هستند. (۱۴۰۳/۳)	شکم													
۳۴	احتمال ایجاد "وضعیت آئزین صدری" در الگوی چاقی افزایش می یابد. (۱۴۰۲/۳) (مربوط به فصل ۴ و ۶)	سیب													
۳۴	الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع تر است . (۱۴۰۰/۱۰)	مردان													
۳۴	عوامل چاقی را نام ببرید .	عامل ژنتیک - عامل محیطی - عامل روانی - بیماری های جسمی - داروها													
۳۴	جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است) (۱۴۰۳/۶)	<table><tr><td>ستون «الف»</td><td>ستون «ب»</td></tr><tr><td>الف) کوشینگ</td><td>۱) عامل ژنتیک</td></tr><tr><td>ب) کورتون</td><td>۲) داروها</td></tr><tr><td>ج) خانواده پدری چاق</td><td>۳) عامل روانی</td></tr><tr><td>د) عادت به مصرف فست قود</td><td>۴) بیماری های جسمی</td></tr><tr><td></td><td>۵) عامل محیطی</td></tr></table>	ستون «الف»	ستون «ب»	الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک	ب) کورتون	۲) داروها	ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی	د) عادت به مصرف فست قود	۴) بیماری های جسمی		۵) عامل محیطی	
ستون «الف»	ستون «ب»														
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک														
ب) کورتون	۲) داروها														
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی														
د) عادت به مصرف فست قود	۴) بیماری های جسمی														
	۵) عامل محیطی														
	الف) ۴ (ب) ۲ (ج) ۱ (د) ۵ توجه : مورد ۳ (عامل روانی) اضافه می باشد.														
۳۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل چاقی است ؟ (۱۴۰۰/۳) الف) افسردگی : عامل روانی ب) کم کاری تیروئید : بیماری های جسمی														
۳۴	کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک/ بیماری های جسمی/ عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود. (۱۴۰۲/۶) بیماری های جسمی														
۳۴	کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود ؟ (۹۸/۳) ۱) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری های جسمی ۴) داروها	فعالیت بدنی زیاد													
۳۴	یک بیماری نام ببرید که منجر به چاقی می شود . (۹۸/۱۰) کم کاری تیروئید - کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی)														
۳۴	کوشینگ را تعریف کنید . (۱۴۰۱/۶) اختلال در عملکرد کدام غده بدن، منجر به بیماری کوشینگ می شود ؟	فوق کلیوی													
۳۴	داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد . (۱۴۰۱/۳ - ۱۴۰۰/۱۰)	کورتون													
۳۵	عوارض چاقی را نام ببرید . مشکلات روانی : کاهش اعتماد به نفس - افسردگی - پرخوری عصبی مشکلات تنفسی : وقفه تنفسی در خواب - آسم - عدم تحمل فعالیت بدنی مشکلات گوارشی : سنگ صفرا - التهاب کبد مشکلات کلیوی														

مشکلات عضلانی- استخوانی : تضعیف استخوان ران - صافی کف پا - افزایش خطر شکستگی															
مشکلات سیستم عصبی : تومور مغزی															
مشکلات قلبی عروقی : اختلالات چربی خون - افزایش فشار خون - اختلالات انعقاد خون - التهاب مزمن															
مشکلات غددی : دیابت نوع ۲ - بلوغ زودرس - تخمدان پلی کیستیک در دختران - کم کاری غدد جنسی در پسران															
۳۵	هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ (۱۴۰۲/۱۰) الف) کاهش اعتماد به نفس : مشکلات روانی ب) عدم تحمل فعالیت بدنی : مشکلات تنفسی														
۳۵	عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی / عضلانی-استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است. (۱۴۰۲/۳) تنفسی														
۳۵	مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. (۱۴۰۰/۱۰) درست														
۳۵	از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. (۹۹/۶) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. (۱۴۰۱/۶)														
۳۵	پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ (۹۹/۱۰) مشکلات روانی														
۳۵	التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ (۹۸/۱۰) ۱) مشکلات عضلانی - استخوانی ۲) مشکلات گوارشی ۳) مشکلات غددی ۴) سیستم عصبی														
۳۵	بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟ ۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی														
۳۵	چاقی با الگوی سبب ، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. (۱۴۰۱/۱۰) درست														
۳۵	اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلاتچاقی می باشد. (۱۴۰۳/۶) گزینه ۴ ۱) تنفسی ۲) غددی ۳) گوارشی ۴) قلبی - عروقی														
۳۵	وزن مطلوب را تعریف کنید . وزن مطلوب ، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند .														
۳۵	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد ؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۶) سن - قد - جنس														
۳۵	وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ (۱۴۰۳/۳) سن - قد														
۳۶	روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. (۹۹/۳ ادبیات) تعیین شاخص توده بدنی (BMI)														
۳۶	قد سارا ۱۶۷ سانتی متر و وزن او ۵۹ کیلوگرم است . وضعیت بدنی سارا طبق جدول داده شده ، از نظر BMI چگونه است ؟ وضعیت فرد : معمولی طبقه بندی نمایه توده بدنی <table><tr><th>BMI</th><th>وضعیت فرد</th></tr><tr><td>کمتر از ۱۸/۵</td><td>لاغر (کمبود وزن)</td></tr><tr><td>۱۸/۵ - ۲۴/۹</td><td>معمولی</td></tr><tr><td>۲۵ - ۲۹/۹</td><td>اضافه وزن</td></tr><tr><td>۳۰ - ۳۴/۹</td><td>چاقی درجه یک</td></tr><tr><td>۳۵ - ۳۹/۹</td><td>چاقی درجه دو</td></tr><tr><td>۴۰ و بالاتر</td><td>چاقی درجه سه</td></tr></table> $\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\left(\frac{\text{مقدور قد (بر حسب متر)}}{1.67}\right)^2} = \frac{59}{\left(\frac{1.67}{1.67}\right)^2} = 21.15$	BMI	وضعیت فرد	کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)	۱۸/۵ - ۲۴/۹	معمولی	۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن	۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک	۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو	۴۰ و بالاتر	چاقی درجه سه
BMI	وضعیت فرد														
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)														
۱۸/۵ - ۲۴/۹	معمولی														
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن														
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک														
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو														
۴۰ و بالاتر	چاقی درجه سه														
۳۶	جدول زیر بخشی از طبقه بندی نمایه توده بدنی را نشان می دهد. آن را کامل کنید. (۱۴۰۳/۱۰) <table><tr><th>BMI</th><th>وضعیت فرد</th></tr><tr><td>۱۸/۵ - ۲۴/۹</td><td>الف</td></tr><tr><td>ب</td><td>چاقی درجه ۳</td></tr></table> الف) معمولی ب) مساوی و بالاتر از ۴۰	BMI	وضعیت فرد	۱۸/۵ - ۲۴/۹	الف	ب	چاقی درجه ۳								
BMI	وضعیت فرد														
۱۸/۵ - ۲۴/۹	الف														
ب	چاقی درجه ۳														
۳۶	شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است . کدام گزینه وضعیت بدنی این فرد را نشان می دهد ؟ (۹۸/۶ خارج) گزینه ۳ (اضافه وزن) ۱) لاغر ۲) معمولی ۳) اضافه وزن ۴) چاقی														
۳۶	شاخص توده بدنی شخصی با قد ۱۵۸ سانتیمتر و وزن ۶۸ کیلوگرم را محاسبه کنید . وضعیت بدنی این شخص را بنویسید . (با ذکر فرمول) (۹۸/۱۰ خارج) وضعیت بدنی این شخص : اضافه وزن $\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\left(\frac{\text{مقدور قد (بر حسب متر)}}{1.58}\right)^2} = \frac{68}{\left(\frac{1.58}{1.58}\right)^2} = 27.2$														

۳۶	بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI = ۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. (۱۴۰۲/۶)	چاقی درجه ۱
۳۶	شاخص توده بدنی شخصی با قد ۱۵۶ سانتیمتر و وزن ۸۰ کیلوگرم را محاسبه کنید. (با ذکر فرمول) (۹۸/۱۰ خارج)	
۳۶	طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد) (۱۴۰۱/۳-۱۴۰۰/۳-۹۸/۱۰)	افراد دارای استخوان بندی درشت - ورزشکار - زنان باردار و شیرده - افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه
۳۶	در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI ی محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ (۱۴۰۱/۱۰)	اضافه وزن - چاقی درجه دو
۳۶	BMI مخفف چه کلمه ای است؟	شاخص توده بدنی
۳۷	به چه افرادی توصیه می شود، هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ (۱۴۰۰/۱۰)	افراد که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند. (۰/۲۵)
۳۸	دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. (با یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید). (۱۴۰۱/۱۰ - ۱۴۰۱/۶)	دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدودکننده - درمان دارویی - جراحی
۳۸	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. (۱۴۰۰/۶-۹۸/۱۰)	ریزش موها - چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن - ضعف اعصاب - افت فشار خون و ضعف و بیحالی - پوسیدگی دندان ها - بروز سنگ کیسه صفرا - ورم و زخم معده - پیوست - افسردگی
۳۸	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد) (۱۴۰۲/۱۰)	ورم و زخم معده
۳۸	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ (۱۴۰۰/۱۰)	گزینه ۴
۳۸	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ (۹۸/۶ خارج)	گزینه ۳
۳۸	در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ (۱۴۰۳/۳)	گزینه ۴ (دیابت نوع دو)
۳۸	از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. (۱۴۰۱/۱۰)	کاهش
۳۸	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (۹۹/۳ ادبیات-۹۸/۱۰ خارج-۱۴۰۱/۳)	تغذیه - فعالیت بدنی
۳۹	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است؟ (۹۷/۱۰)	قانون تعادل انرژی
۳۹	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ (۱۴۰۰/۱۰)	چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد.
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ (۹۹/۱۰)	وزن افزایش می یابد.
۳۹	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید. (۹۸/۶)	انرژی مصرفی - انرژی دریافتی
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟ (۱۴۰۲/۶)	وزن افزایش می یابد.
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی در کدام یک از حالت های زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد؟ (۱۴۰۲/۱۰)	گزینه ۳
۳۹	افراد دارای اضافه وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. (۱۴۰۳/۱۰)	نادرست
۳۹	افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند. آن ها را نام ببرید.	اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن
۳۹	حداکثر کاهش وزن مجاز برای یک هفته و برای یک ماه است.	۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم - ۲ تا ۳ کیلوگرم

ماه	حد اکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته – ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است . (۱۴۰۰/۳)	۳۹
	چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل « افراط نکردن در کاهش وزن » را رعایت کنند ؟ (۹۹/۶) زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد (۰/۲۵) و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد . (۰/۲۵)	۳۹
روان	توضیح زیر شکل ۵ کتاب : برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت کمک می کند . (۱۴۰۰/۳)	۳۹

صفحه	درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی صفحه ۴۰-۴۶	بارم دی ماه = ۱/۵
۴۰	چگونه می توان از تغذیه مناسب برخوردار شد؟ ۱- به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم. ۲- بهداشت مواد غذایی را رعایت کنیم.	
۴۱	بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید . رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید ، حمل و نقل ، نگهداری ، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی های فیزیکی ، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد ، بهداشت مواد غذایی می گویند .	
۴۱	بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مرحله ای ایجاد می شود ؟ بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید ، فراوری ، نگهداری ، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود .	
۴۱	بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید، ، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود. (۱۴۰۳/۱۰) فراوری	
۴۱	اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید. (سه مورد) ۱. رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. رعایت بهداشت محیط	
۴۱	برای افراد شاغل در مکان های تهیه ، تولید و توزیع غذا ، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. (دی ۹۷) کارت بهداشت	
۴۱	از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را نام ببرید. (۹۹/۳ ادبیات) 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 و انگشتان ۵- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار ۶- کوتاه نگه داشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی	
۴۱	کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست ؟ (۱۴۰۱/۶) (۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست (۲) نداشتن زیور آلات (۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا (۴) پوشاندن موی سر	گزینه ۳
۴۱	از جمله نکات بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ، نداشتن زیور آلات است . (۹۸/۱۰ خارج کشور) صحیح	
۴۲	برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری، توجه به چه نکاتی لازم است ؟ (۹۸/۱۰ خارج کشور) پختن کامل غذا: زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد : غذا باید به صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی گراد به بالا) و یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.	
۴۲	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. (۹۹/۳ ادبیات) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰-۷۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد. (۱۴۰۱/۶)	۷۰ ۷۰
۴۲	چه زمانی پخت غذا کامل است ؟ (۹۹/۳ خارج عصر- ۱۴۰۱/۳) زمانی که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	
۴۲	غذا باید به صورت کاملاً داغ درجه سانتیگراد به بالا یا کاملاً سرد زیر درجه سانتیگراد نگهداری شود . ۷۰ - ۱۰	
۴۲	چهار مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید ، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید . (۹۹/۶-۹۸/۳) 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	
۴۲	مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. (۱۴۰۳/۶) بهداشت محیط	
۴۲	دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است. (۱۴۰۲/۱۰) محیط	

۴۲	دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. (۱۴۰۲/۶)										
۴۳	فساد مواد غذایی چیست؟ زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ، بو ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد ، می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است .										
۴۳	زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ،، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است . (۹۹/۳) بو										
۴۳	با توجه به این که برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده اند، چه توصیه ای دارید؟ (۱۴۰۲/۱۰) مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود. (۰/۲۵)										
۴۳	چرا مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن نباید مصرف کرد؟ برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست؛ چرا که در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند.										
۴۳	چهار دسته از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید . برای هر کدام یک مثال بزنید. عوامل شیمیایی : افزودنی ها - مواد شیمیایی داخل مواد غذایی - مواد موجود در محیط مثل سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها عوامل بیولوژیکی : میکروب ها - انگل ها - چونندگان - حشرات عوامل فیزیکی : نور - حرارت - رطوبت - زمان عوامل مکانیکی : ضربه دیدن										
۴۳	بهترین شیوه های مبارزه با مگس را نام ببرید. ۱- نظافت مداوم محیط ۲- نصب در و پنجره های توری ۳- سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۴- دفع به موقع زباله										
۴۳	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؟ (۱۴۰۳/۳) (۱) فیزیکی (۲) بیولوژیکی (۳) شیمیایی (۴) مکانیکی گزینه ۳ (شیمیایی)										
۴۳	استفاده از اسپری سوسک کش برای از بین بردن سوسک های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ (۱۴۰۳/۱۰) شیمیایی										
۴۳	سوسک های خانگی چگونه می توانند میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند؟ (۹۹/۳ خارج عصر) به وسیله کرک ، ترشحات دهان و مدفوع										
۴۴	رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود. (۹۹/۳) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند. (۱۴۰۳/۶) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می توان به <u>تخریب بافت ماده غذایی</u> اشاره کرد . (۱۴۰۱/۶) ضربه دیدن در حین برداشت، از عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث فساد آن ها می شود . فیزیکی نور، حرارت، رطوبت و زمان مکانیکی										
۴۵	ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است . (دی ۹۷-۹۹/۳ ادبیات) (۱) مکانیکی (۲) فیزیکی (۳) شیمیایی (۴) بیولوژیکی گزینه ۱										
۴۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است ؟ (۹۹/۶ - ۱۴۰۱/۱۰)										
۴۵	الف) افزودنی های مواد غذایی : شیمیایی ب) رطوبت : فیزیکی ج) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت : شیمیایی د) سرپوشیده نگهداشتن مجاری فاضلاب : بیولوژیکی ه) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال : فیزیکی										
۴۳	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد. آن ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید . (۹۸/۱۰)										
۴۵	<table border="1"> <tr> <td>الف</td><td>ب</td></tr> <tr> <td>۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی</td><td>۱- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت</td></tr> <tr> <td>۲- بیولوژیکی</td><td>۲- نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td></tr> <tr> <td>۳- مکانیکی</td><td>۳- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت</td></tr> <tr> <td>۴- فیزیکی</td><td></td></tr> </table>	الف	ب	۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی	۱- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت	۲- بیولوژیکی	۲- نامناسب بودن درجه حرارت محیط	۳- مکانیکی	۳- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	۴- فیزیکی	
الف	ب										
۱- ترشحات دهان سوسک های خانگی	۱- ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت										
۲- بیولوژیکی	۲- نامناسب بودن درجه حرارت محیط										
۳- مکانیکی	۳- استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت										
۴- فیزیکی											
	پاسخ: الف) ۴ ب) ۱ ج) ۲ د) ۳										

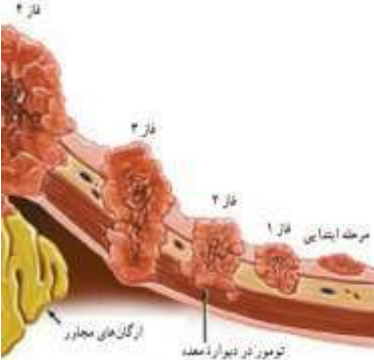
۴۵	برای عبارت زیر یک دلیل علمی بنویسید . (۱۴۰۱/۳-۱۴۰۲/۳) « میوه های ضربه دیده با گذشت زمان ، فاسد می شوند .» زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند.
۴۵	محیط نگهداری میوه ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟ (۱۴۰۳/۱۰) نسبتاً تاریک باشد.
۴۵	بیماری غذازاد را تعریف کنید. (۹۸/۶-۹۹/۶) بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا ، بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ، عدم دسترسی به آب سالم ، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می شوند .
۴۵	فعالیت ۳: یکی از بیماری های شایع غذازاد ، است. (۹۸/۱۰-۱۴۰۱/۱۰) مسمومیت غذایی
۴۵	دو مورد از عوارض بیشتر بیماری های غذازاد را بیان کنید. (۱۴۰۳/۳) اسهال، استفراغ و تهوع
۴۵	علت ایجاد بیماری های غذازاد را بنویسید . ۱- پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ۲- عدم دسترسی به آب سالم ۳- گسترش استفاده از غذاهای خیابانی ۴- نبودن نظارت
۴۵	گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های می باشد. (۱۴۰۲/۶) غذا زاد
۴۶	بیماری های ناشی از غذا سه دسته اند . آن ها را بنویسید . ۱- مسمومیت های غذایی : که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می شود. ۲- عفونت های غذایی : که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی ، سموم قارچی ، آفت کش ها ، فلزات سنگین و حشره کش ها بروز می کند . ۳- بیماری های غذایی : ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری ها می توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد .
۴۶	آلودگی مواد غذایی به باکتری ها ، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا موجب بیماری های غذایی می شود. (۱۴۰۲/۱۰) نادرست
۴۶	دو مورد از دلایل بروز عفونت های غذایی را نام ببرید . (۹۹/۳) آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی - سموم قارچی - آفت کش ها - فلزات سنگین - حشره کش ها
۴۶	عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می شود. (۱۴۰۲/۶) آفت کش
۴۶	آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری های) غذایی شمرده می شود. (۱۴۰۳/۳) عفونت
۴۶	وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می شود. (۱۴۰۲/۳) بیماری
۴۶	روش های خود مراقبتی برای داشتن تغذیه سالم ، ایمن و بهداشتی را بنویسید . (چهار مورد) ۱- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل « تنوع » ، « تعادل » و « تناسب » توجه کنید . ۲- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید. ۳- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید. ۴- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید . ۵- مصرف چربی و روغن خود را کم کنید. ۶- گوشت ها را هنگام مصرف به طور کامل پخته و از مصرف گوشت نیم پز خودداری کنید. ۷- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید. ۸- نمک کمتر مصرف کنید و از نمک ید دار استفاده کنید. ۹- به میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز بنوشید. ۱۰- هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید. ۱۱- هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برچسب مواد غذایی تاریخ انقضای مصرف، نشان استاندارد و... توجه کنید. ۱۲- برای نگهداری مواد غذایی بسته بندی شده به دستورات روی برچسب غذایی توجه کنید. ۱۳- برای نگهداری مواد غذایی پخته شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش دار استفاده کنید. ۱۴- غذاهای آماده را از محل هایی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند تهیه کنید. ۱۵- مصرف غذاهای آماده (فست فود) را به حداقل ممکن برسانید.

صفحه	درس ۶: بیماری های غیر واگیر صفحه ۴۸ - ۶۶	بارم دی ماه = ۴
۴۹	بیماری را تعریف کنید .	بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.
۴۹	بیماری را در یک طبیف مطرح می کنند که از تا را در بر می گیرد .	سلامتی - آستانه مرگ
۴۹	انواع بیماری ها را نام ببرید. مثال بزنید. واگیر : آنفولانزا - ایدز - هپاتیت غیر واگیر : بیماری های قلبی - عروقی - سرطان - دیابت	
۴۹	چگونه از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شد ؟	با واکسن و دارو
۴۹	علت افزایش بیماری های غیر واگیر چیست ؟	توسعه اقتصادی ، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی ، رژیم غذایی نامناسب ، مصرف دخانیات
۴۹	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری هاست ؟ (۹۸/۳-۹۹/۳ ادبیات- ۱/۶-۱۴۰۱)	بیماری های غیر واگیر
۴۹	بر اساس آمار سال ۱۳۹۸ در ایران، سه گروه اصلی علت مرگ را بنویسید. حوادث ۱۰٪ - بیماری های واگیر، علل مادری و شرایط تغذیه ای ۱۰٪ - بیماری های غیر واگیر ۸۰٪	
۵۰	بیماری غیر واگیر را تعریف کنید .	بیماری های غیر واگیر به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند ، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند .
۵۰	عوامل خطر که منجر به بیماری غیر واگیر می شوند را توضیح دهید .	عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند.
۵۰	بیماری های قلبی - عروقی	
۵۰	بیماری قلبی - عروقی را تعریف کنید .	به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می شود و شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است.
۵۰	دو بیماری نام ببرید که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی عروقی می باشند .	انسداد کرونر - سکته های قلبی و مغزی
۵۱	شریان های تغذیه کننده قلب چه نام دارند ؟	کرونر
۵۱	وظیفه شریان های کرونر چیست ؟	تغذیه کننده قلب
۵۱	ایسکمی قلب چگونه ایجاد می شود ؟	به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ، ایسکمی قلبی می گویند .
۵۱	ایسکمی قلب را تعریف کنید . (۱۴۰۰/۱۰-۱۴۰۱/۶)	به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد .
۵۱	حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود ، چه نام دارد ؟ (۹۹/۳)	ایسکمی قلب
۵۱	چگونگی تشکیل پلاک در عروق خونی را توضیح دهید .	با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی ، چربی ، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک می دهند.
۵۱	به هنگام سکته قلبی ، لخته خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود. (۱۴۰۱/۱۰)	نادرست
۵۱	سکته قلبی یا مغزی چگونه ایجاد می شود ؟	گاهی سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شود، این پدیده باعث تجمع پلاکت ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می شود که جریان خون را مسدود می کند با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می شود .
۵۱	وجود پلاک های چربی در جدار شریان می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود. (۱۴۰۳/۳)	کرونر (اکلیلی یا خونرسان)
۵۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی	
۵۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی که در اختیار ما نیستند را نام ببرید .	کهنسنت سن - سابقه خانوادگی بیمار
۵۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی که قابل کنترل و درمان هستند را نام ببرید .	فشارخون بالا - اختلالات چربی خون - اضافه وزن و چاقی - عدم تحرک - بیماری دیابت - استعمال دخانیات
۵۲	در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند ؟ (۹۹/۶)	فشار خون بالا - اختلالات چربی خون

۵۲	کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ، به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود ؟ (۹۸/۱۰) (۱) فشار خون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات
۵۳	فشار خون بالا
۵۳	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟ (۹۷/۱۰ - ۹۹/۳ ادبیات - ۱۴۰۱/۶) « از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. »
۵۳	چرا برخی به بیماری فشار خون بالا ، قاتل خاموش می گویند ؟ (۹۹/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) خارج
۵۳	فشار خون را تعریف کنید . (۱۴۰۱/۳) به نبرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد ، فشارخون می گویند.
۵۳	نبرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در می آورد نامیده می شود . فشار خون
۵۳	دامنه فشار خون طبیعی است . ۱۲۰/۸۰
۵۳	فشار خون از کمتر شود فشار خون پایین محسوب می شود . ۹۰/۶۰
۵۳	گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه ، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد . (۱۴۰۰/۳) درست
۵۳	هر یک از اعدادی که برای فشار خون گفته می شوند مربوط به چیست ؟ ۱۲۰ میلی متر جیوه : فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود . ۸۰ میلی متر جیوه : فشار دیاستولی (مینیمم) است که هم زمان با استراحت قلب میان دو ضریان وجود دارد .
۵۳	۱۲۰ میلیمتر جیوه، نشان دهنده فشار است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. (۱۴۰۳/۱۰) سیستولی (یا ماکزیمم یا حداکثر)
۵۴	عواملی که باعث تغییر موقت فشار خون می شوند را نام ببرید . وضعیت بدن ، فعالیت مغز ، فعالیت گوارشی ، فعالیت عضلانی ، تحریکات عصبی ، پر بودن مثانه ، دمای محیط ، میزان صدا، مصرف دخانیات ، الکل ، چای و قهوه و دارو
۵۴	علت فشار خون بالا چیست ؟ در صورتی که 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، دراین شرایط فشار خون بالا می رود و اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشارخون بالا می گویند.
۵۴	از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید . (۹۹/۱۰) ۱- سابقه خانوادگی ۲- افزایش سن ۳- چاقی ۴- مصرف دخانیات و الکل ۵- تغذیه نامناسب ۶- کم تحرکی
۵۴	علائم فشار خون بالا را بنویسید . ۱- سردرد در ناحیه پس سر ۲- سر گیجه - تاری و اختلال دید ۳- خستگی زودرس و تپش قلب ۴- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت ۵- دردهای قفسه سینه
۵۵	برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت ؟ (ذکر دو مورد) (۹۹/۳ - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۶) ۱- عدم مصرف دخانیات و الکل ۲- عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک ۳- کنترل وزن درحد مطلوب ۴- فعالیت بدنی کافی و منظم ۵- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ۶- کنترل و مدیریت خشم و استرس
۵۵	میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است . (۱۴۰۱/۳) میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد بالای ۵۰ سال گرم است . ۵ ۳

	اختلالات چربی خون													
۵۶	انواع چربی در خون را نام ببرید . کلسترول - LDL - HDL - تری گلیسرید													
۵۶	بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در ساخته می شود . کبد													
۵۶	(HDL - LDL) سبب افزایش بروز بیماری قلبی - عروقی می شود . LDL													
۵۶	سطح (HDL - LDL) با بروز بیماری قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد . (۹۹/۱۰) HDL													
۵۶	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟ (۹۷/۱۰) « این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند . » HDL													
۵۶	کدام نوع چربی را « کلسترول خوب » می نامند ؟ (۹۸/۱۰) LDL (۱) HDL (۲) تری گلیسرید (۳) کلسترول (۴) گزینہ ۲ (HDL)													
۵۶	تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است ؟ (۱۴۰۱/۶) LDL (۳) HDL (۴) تری گلیسرید (۱) اسید های چرب اشباع (۲) گزینہ ۴ (HDL)													
۵۶	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ، سطح HDL خون افزایش می یابد. (۹۹/۶ - ۱۴۰۱/۳) نادرست													
	نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها													
۵۷	در یک رژیم غذایی سالم ، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تأمین می شود. (۹۹/۱۰) چربی ها													
۵۷	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود ؟ (۹۹/۳) ۱- رعایت رژیم غذایی مناسب ۲- فعالیت بدنی کافی													
۵۷	در رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از افزایش چربی خون ، به چه مواردی توجه می شود ؟ ۱- رعایت تعادل در دریافت میزان چربی ۲- نوع چربی موجود در مواد غذایی													
۵۷	انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید . اسید چرب اشباع - غیر اشباع - ترانس													
۵۷	چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه محدود گردد ؟ موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند.													
۵۷	چرا توصیه می شود از اسید های چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی استفاده شود ؟ (۹۹/۳ ادبیات) موجب کاهش سطح کلسترول ، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.													
۵۷	تأثیر اسیدهای چرب (اشباع / غیر اشباع / ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. (۱۴۰۳/۱۰) غیر اشباع													
۵۷	منابع هر یک از اسیدهای چرب زیر را نام ببرید . اسید چرب اشباع ← در روغن های نباتی جامد - فراورده های لبنی پرچرب - چربی های گوشت اسید چرب غیر اشباع ← روغن زیتون - روغن بادام زمینی و مغز ها - ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون اسید های چرب ترانس ← روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده ، شیرینی ها، غذا های آماده - برخی از کره های گیاهی (مارگارین ها)													
۵۷	اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارند. (۹۹/۶) غیر اشباع													
۵۷	اسید های چرب اشباع ، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. (۱۴۰۰/۱۰) نادرست													
۵۸	چرا توصیه می شود در هنگام خرید روغن ها، میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد ؟ اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. از این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد .													
۵۸	چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. (۱۴۰۰/۳) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.													
۵۸	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL - HDL) خون می شود. (۹۹/۳) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود. (۱۴۰۰/۶) اسیدهای چرب ترانس موجب (افزایش - کاهش) LDL می شوند. (۹۹/۳ خارج)													
۵۷ و ۵۸	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. (۱۴۰۳/۶) الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟ ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی - عروقی چه رابطه ای دارد؟ ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟ LDL و HDL رابطه عکس دارد سخت شدن یا تنگ شدن یا رسوب در جدار آن ها (۰/۲۵)													
۵۷ و ۵۸	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید. (۱۴۰۳/۳)													
	<table border="1"> <tr> <td>سطح LDL</td><td>احتمال بیماری قلبی - عروقی</td><td>سطح کلسترول</td></tr> <tr> <td>اسید چرب اشباع</td><td>الف)</td><td>افزایش</td></tr> <tr> <td>اسید چرب غیر اشباع</td><td>ب)</td><td>کاهش</td></tr> <tr> <td>اسید چرب ترانس</td><td>د)</td><td>افزایش</td></tr> </table>	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول	اسید چرب اشباع	الف)	افزایش	اسید چرب غیر اشباع	ب)	کاهش	اسید چرب ترانس	د)	افزایش	
سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول												
اسید چرب اشباع	الف)	افزایش												
اسید چرب غیر اشباع	ب)	کاهش												
اسید چرب ترانس	د)	افزایش												
	الف) افزایش ب) کاهش ج) کاهش د) افزایش													

	خلاصه چربی ها در خون و در مواد غذایی کلسترول : در تمام سلول های بدن وجود دارد - بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در کبد ، ساخته می شود . HDL (کلسترول خوب) : باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود-خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. LDL (کلسترول بد) : خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود . تری گلیسرید : با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح LDL خون کاهش می یابد ، لذا عامل خطر بروز بیماری های قلبی عروقی است. انواع چربی ها در خون انواع چربی ها در مواد غذایی اسید چرب اشباع : موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماریهای قلبی -عروقی اسید چرب غیر اشباع : موجب کاهش سطح کلسترول ، سطح LDL و تری گلیسرید خون اسید چرب ترانس : موجب افزایش LDL و کاهش HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
	سکته
۵۸	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست ؟ احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد .
۵۸	نشانه های حمله قلبی را بنویسید . درد قفسه سینه با هریک از نشانه های عرق سرد ، رنگ پریدگی پوست ، تنگی نفس ، تهوع ، گیجی ، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم
۵۹	سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد . (۹۹/۳ ادبیات-۱۴۰۰/۳-۱۴۰۰/۶) نادرست
۵۹	اقدامات لازم هنگام حمله قلبی را بنویسید . ۱- از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را شل کنید. ۲- بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.
۵۹	هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. (۱۴۰۳/۱۰) درست
۵۹	از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید . (۹۹/۳ ادبیات) سردرد ناگهانی شدید-از دست دادن ناگهانی بینایی-عدم کنترل عضلات وتعادلد-از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت-گیجی ناگهانی-از دست دادن تکلم
۵۹	سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم ، از علائم سکته هستند . (۹۹/۶) مغزی
۵۹	کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد ؟ (۹۹/۱۰) از دست دادن تکلم
۵۹	عرق سرد (۱) از دست دادن تکلم (۲) ضعف یا خستگی بدون علت (۳) رنگ پریدگی پوست (۴) ۳/۵ ساعت
۵۹	مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است ، چقدر می باشد ؟ (۹۹/۳-۱۴۰۰/۱۰) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است. (۱۴۰۳/۶)
۵۹	برای عبارت زیر یک دلیل علمی بنویسید . (۱۴۰۱/۳) « مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳/۵ ساعت است . » زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.
۵۹	مهم ترین اقدام برای فردی که سکته مغزی کرده است چیست ؟ رساندن او به بیمارستان
۶۰	برای پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی چه نکاتی را باید رعایت کرد ؟ ۱- کنترل منظم فشار خون ۲- پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی ۳- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- فعالیت بدنی و ورزش منظم ۶- شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون ۷- تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب
	سرطان
۶۰	مهم ترین دلایل افزایش سرطان را نام ببرید. ۱- افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می یابد. ۲- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی . ۳- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی، افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی ۴- سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته.

۶۱	چگونه سلول سرطانی می شود؟ ممکن است بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان، بروز خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی تبدیل شود
۶۱	بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می کند. (۱۴۰۳/۶) درست
۶۱	تومور دو نوع است. آن ها را نام ببرید و توضیح دهید . گاهی این تومورها خوش خیم اند و رشد نمی کنند، ولی در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند تومور بدخیم محسوب می شوند .
۶۱	در چه صورت یک تومور ، تومور « بدخیم » محسوب می شود ؟ در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند (۰/۲۵) و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند. (۰/۲۵)
۶۱	وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم – بدخیم) محسوب می شود. (۱۴۰۰/۱۰) بدخیم
۶۱	رشد و بزرگ تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول های سالم می شود؟ (۱۴۰۳/۱۰) جلوی رسیدن مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به سلول های سالم می گیرند.
۶۱	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید. (۱۴۰۳/۳) تومور بدخیم (۰/۲۵) چون در حال دست اندازی به نقاط دیگر بدن است. (در صورتی که به هر کدام از کلمات «انتشار، متاستاز یا رشد» اشاره شد، نمره داده شود) (۰/۲۵)
	
۶۲	شکل ۱۲: برای عبارت مقابل یک دلیل علمی بنویسید. «تشخیص زودهنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.» (۱۴۰۱/۶) سرطان با تشخیص زودهنگام قابل درمان است.
۶۲	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر ، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ (۹۷/۱۰ – ۹۸/۱۰ – ۹۹/۳ – ۹۹/۳ ادبیات – ۹۹/۶ – ۹۹/۱۰ – ۱۴۰۰/۱۰ – ۱۴۰۱/۱۰) سرطان سینه : ماموگرافی سرطان دهانه رحم : تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر سرطان پروستات : آزمایش خون سرطان روده : آزمایش خون مخفی در مدفوع – کولونوسکوپی
۶۲	پزشکان به افراد، توصیه می کنند که از سنین سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند. ۴۰ سال
۶۳	دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید . (۹۸/۶ – ۹۹/۶ – ۹۹/۳) - تغییر در رنگ و یا اندازه خال های پوستی - زخم های بدون بهبود - پیدایش توده در هر جای بدن - سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا - اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی - استفراغ یا سرفه خونی - اسهال یا یبوست طولانی - خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه - بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل
۶۳	دو مورد از گام های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید . (۹۹/۳ ادبیات – ۱۴۰۰/۶) - نشانه های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید. - از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید . - با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید . - روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید . - مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید . - وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید . - روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید . - از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید . - آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید . - با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید .

دیابت																
۶۴	هورمونی که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول ها و استفاده از آن می شود چه نام دارد ؟ (۹۹/۳) خارج) انسولین															
۶۴	تا															
۶۶																
<table><tr><th>دیابت نوع ۱</th><th>دیابت نوع ۲</th></tr><tr><td>لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست .</td><td>لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.</td></tr><tr><td>دیابت جوانان</td><td>دیابت بزرگسالان</td></tr><tr><td>علائم : علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید</td><td>علائم : 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 تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها.</td></tr><tr><td>عوامل ایجاد کننده : زمینه ژنتیکی- ویروس- فشارهای روانی- اختلال در سیستم ایمنی بدن</td><td>عوامل ایجاد کننده : کم تحرکی - اضافه وزن- فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۴۵ سال - سابقه خانوادگی دیابت</td></tr><tr><td></td><td>شایع ترین نوع دیابت</td></tr><tr><td></td><td>اغلب بدون علامت</td></tr></table>		دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲	لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست .	لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.	دیابت جوانان	دیابت بزرگسالان	علائم : علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید	علائم : 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 تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها.	عوامل ایجاد کننده : زمینه ژنتیکی- ویروس- فشارهای روانی- اختلال در سیستم ایمنی بدن	عوامل ایجاد کننده : کم تحرکی - اضافه وزن- فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۴۵ سال - سابقه خانوادگی دیابت		شایع ترین نوع دیابت		اغلب بدون علامت	
دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲															
لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست .	لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.															
دیابت جوانان	دیابت بزرگسالان															
علائم : علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید	علائم : 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 تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها.															
عوامل ایجاد کننده : زمینه ژنتیکی- ویروس- فشارهای روانی- اختلال در سیستم ایمنی بدن	عوامل ایجاد کننده : کم تحرکی - اضافه وزن- فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۴۵ سال - سابقه خانوادگی دیابت															
	شایع ترین نوع دیابت															
	اغلب بدون علامت															
۶۴	هر یک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟ (۱۴۰۳/۱۰)															
۶۶	الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. نوع ۱ ب) عمدتاً در سنین پایین دیده می شود. نوع ۱ پ) تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها از علائم معمول آن است. نوع ۲															
۶۴	در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست . (۹۹/۶) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ (۹۸/۱۰) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک/ دو) معمولاً شدید و ناگهانی است. (۱۴۰۳/۳) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند . (۹۹/۱۰-۹۸/۱۰-۹۸/۶) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. (۹۹/۱۰) در ایران، بیماری های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. (۱۴۰۳/۳)	درست نوع یک یک درست نادرست نادرست														
۶۴	دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود ؟ (دو مورد) (۹۹/۳) ادبیات زمینه ژنتیکی ، ویروس ، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن															
۶۴	سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را نام ببرید . (۱۴۰۰/۶) کم تحرکی - اضافه وزن- فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۴۵ سال - سابقه خانوادگی دیابت															
۶۴	در دیابت نوع (۲ - ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد . (۹۸/۳)	نوع ۲														
۶۵	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ ، یک مورد را بنویسید . (۱۴۰۰/۳) الف) عوامل قابل پیشگیری : کم تحرکی - اضافه وزن- فشار خون بالا - کلسترول بالا ب) عوامل غیر قابل پیشگیری : سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۴۵ سال - سابقه خانوادگی دیابت															
۶۵	نشانه اصلی دیابت است .	بالا بودن قند خون														
۶۵	یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید. (۱۴۰۰/۱۰) علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید															
۶۵	میزان قند خون ناشتا در وضعیت های زیر را بنویسید . در وضعیت طبیعی : کمتر از ۱۰۰ در وضعیت پیش دیابت : بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ در وضعیت دیابت : بیشتر از ۱۲۶															
۶۵	در مرحله پیش دیابت ، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است . (۱۴۰۰/۳)	درست														
۶۶	علائم دیابت نوع دو را بنویسید . احساس خستگی و بی حوصلگی - گرسنگی - تشنگی - احساس سوزش در انگشتان دست و پا - کاهش وزن - ادرار شبانه - اختلال در بینایی - عفونت های مکرر - تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها															
۶۶	عوارض بیماری دیابت را بنویسید . نابینایی - دیالیز یا پیوند کلیه - قطع پا - سکته های قلبی و مغزی - اختلال در جریان خون در دست و پا - بیماری های قلبی عروقی - نارسایی کلیه															

۶۶	کدام یک از موارد زیر ، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ (۱۴۰۱/۳)	۳- استفراغ یا سرفه خونی	۴- نارسایی کلیه	گزینه ۳
۶۶	از گام های پیشگیری از دیابت، دو مورد را بنویسید. (۹۹/۶)	۱- اختلال در جریان خون در دست و پا	۲- نابینایی یا کم بینایی	
	۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل			
	۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب			
	۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری			
	۴- حفظ وزن مطلوب			
	۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه			
	۶- پرهیز از مصرف دخانیات			
	۷- کنترل منظم قند خون			



نمونه‌ای از سوالات مفهومی سه درس دوم 57-33 سلامت و بهداشت

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران



وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسط
دفتر آموزش دوره دوم متوسط نظری

ردیف	متن سوالات	بارم
1	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) تغییر رنگ و بوی ماده غذایی با حفظ ارزش غذایی آن به معنای فساد ماده ی غذایی است. نادرست ب) وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ میدهد. درست پ) غذا یا باید به صورت کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. نادرست ت) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. نادرست ث) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن، چاقی محسوب میشود. نادرست ح) همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی باشند. درست ج) در یک رژیم غذایی سالم، 15 تا 30 درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود. درست چ) فشار خون در طول روز ثابت است. نادرست	2
2	در هر یک از عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) وزن مطلوب در هر فرد به عواملی چون سن، قد و جنس بدن بستگی دارد. (0/75) ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. (0/5) پ) یکی از بیماری های شایع غذازاد،... مسمومیت غذایی... است. (0/5) ت) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت محیط می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. (0/25) ث) 120 میلی متر جیوه نشان دهنده ی فشار سیستولی (ماکزیمم) و 80 میلی متر جیوه نشان دهنده ی فشار دیاستولی (مینیموم) است. (0/5) ح) شریان اصلی تغذیه کننده ی قلب شریان کرونری نام دارد. (0/5)	3

3	برای کامل کردن هر یک از عبارتهای زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، <u>کلمه مناسب</u> را انتخاب کنید. الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای (واگیر - <u>غیرواگیر</u>) است. ب) از عوارض جانبی (<u>کاهش</u> / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. پ) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (<u>بیماری</u> / مسمومیت / عفونت) غذایی میشود. ت) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (4/ صفر / <u>10</u>) درجه سانتیگراد میباشد. ث) کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک/ <u>بیماری های جسمی</u> / عامل روانی) میباشد که از عوامل چاقی محسوب میشود. ح) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / <u>آفت کش</u> / کرم کدو) ایجاد می شود. ج) فشار خون اولیه سال ها (<u>بدون علامت</u> - علامت دار) است. چ) با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل (<u>پلاک</u> - پلاکت) می دهند.	2
4	روند چاقی در ایران در مقایسه با اکثر کشورهای جهان چگونه است؟ <u>سیر صعودی دارد</u>	0/5
5	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام ، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. <u>وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی</u> ب) سه روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. <u>دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی</u>	1/75
6	طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد ؟ <u>افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</u>	1/5
7	چرا به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می گیرد مطرح می کنند؟ <u>زیرا بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد.</u>	0/5
8	میزان نمک مصرفی در طول یک روز جهت افراد زیر 50 سال برابر با <u>5 گرم</u> و برای افراد بالای 50 سال برابر با <u>2 گرم</u> توصیه می شود.	0/5

9	بر اساس قانون تعادل انرژی ، در صورتیکه کفه ی ترازوی شماره 1 نسبت به شماره 2 در سطح پایین تری قرار گیرد ، وزن فرد چه تغییری میکند؟ وزن افزایش می یابد. 	0/5
10	دو تفاوت انواع الگوی چاقی را بنویسید. الگوی سیب در مردان و تجمع چربی در ناحیه شکم است (0/5) ولی الگوی گلابی در زنان و تجمع چربی در ناحیه ی ران ها و لگن است. (0/75)	1/25
11	سوالات تستی الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ 1) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری های جسمی ۴) داروها ب- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیک پ- کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲) نداشتن زیورآلات ۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر ت- تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره ی رگ ها با بقیه متفاوت است؟ ۱) تری گلیسرید ۲) اسیدهای چرب اشباع ۳) LDL ۴) HDL ث- بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟ ۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی	1/25
12	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت. شیمیایی ب) سرپوشیده نگهداشتن مجاری فاضلاب. بیولوژیکی ج) تخریب بافت ماده ی غذایی فیزیکی	0/75

13	فشار سیستولی (ماکزیمم) چگونه ایجاد می شود؟ همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود.																					
14	جدول زیر را کامل نمائید.	BMI	وضعیت فرد	1																		
		33	چاقی درجه یک																			
		25 - 29.9	اضافه وزن																			
		23.5	معمولی																			
15	"میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد میشوند " دلیل علمی آنرا بنویسید. نفوذ کپکها و باکتریها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه.																					
16	در جدول زیر برخی واژه ها در ستون A با یک عبارت در ستون B ارتباط منطقی دارد. موارد مرتبط را به هم وصل کنید.																					
	<table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>1-کوشینگ ت - اختلال عملکرد غدد فوق کلیه</td><td>الف - آنژین صدری</td></tr><tr><td>2-فشارخون بالا ج - قاتل خاموش</td><td>ب-HDL</td></tr><tr><td>3-ایسکمی الف - آنژین صدری</td><td>پ-LDL</td></tr><tr><td>4- باکتری ث - مسمومیت غذایی</td><td>ت - اختلال عملکرد غدد فوق کلیه</td></tr><tr><td>5-تری گلیسرید</td><td>ث - مسمومیت غذایی</td></tr><tr><td>6-کلسترول خوب ب-HDL</td><td>ج - قاتل خاموش</td></tr><tr><td>7- کلسترول بد پ-LDL</td><td></td></tr><tr><td>8- دیابت</td><td></td></tr></table>				A	B	1-کوشینگ ت - اختلال عملکرد غدد فوق کلیه	الف - آنژین صدری	2-فشارخون بالا ج - قاتل خاموش	ب-HDL	3-ایسکمی الف - آنژین صدری	پ-LDL	4- باکتری ث - مسمومیت غذایی	ت - اختلال عملکرد غدد فوق کلیه	5-تری گلیسرید	ث - مسمومیت غذایی	6-کلسترول خوب ب-HDL	ج - قاتل خاموش	7- کلسترول بد پ-LDL		8- دیابت	
A	B																					
1-کوشینگ ت - اختلال عملکرد غدد فوق کلیه	الف - آنژین صدری																					
2-فشارخون بالا ج - قاتل خاموش	ب-HDL																					
3-ایسکمی الف - آنژین صدری	پ-LDL																					
4- باکتری ث - مسمومیت غذایی	ت - اختلال عملکرد غدد فوق کلیه																					
5-تری گلیسرید	ث - مسمومیت غذایی																					
6-کلسترول خوب ب-HDL	ج - قاتل خاموش																					
7- کلسترول بد پ-LDL																						
8- دیابت																						
جمع	موفقیت شما آرزوی ماست .																					
20																						

صفحه	درس ۷: بیماری های واگیر صفحه ۶۷ - ۷۶	بارم دی ماه = ۳
۶۷	چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را بنویسید . (۱۰/۹۹خارج- ۱۴۰۱/۱۰- ۱۴۰۱/۱۰) واکسیناسیون- رعایت بهداشت فردی- بهسازی محیط- بهبود وضع تغذیه	
۶۷	امروزه با استفاده از واکسیناسیون، تعدادی از بیماری های واگیردار کنترل شده اند. (۱۰/۱۴۰۰خارج)	درست
۶۷	بیماری واگیردار را تعریف کنید . بیماری از طریق یک عامل بیماری زا به فرد سالم انتقال می یابد.	
۶۷	در بیماری های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل..... (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال می یابد. (۳/۹۹خارج)	بیماری زا
۶۷	علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست ؟ (۱۰/۹۸- ۱۴۰۰/۶) در آن است که باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.	
۶۷	نگرانی و خطر بیماری های در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. (۶/۱۴۰۲)	واگیر دار
۶۷	بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال / درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد . (۱۰/۹۸)	انتقال
۶۷	از طریق دستگاه گوارش : اسهال خونی - انگل های روده ای - وبا از طریق دستگاه تنفس : آنفولانزا- سرماخوردگی - کرونا از طریق پوست و مو : پدیکلوزیس(شپش) از طریق دستگاه تناسلی : سوزاک ، تبخال تناسلی ، زگیل تناسلی از طریق خون و ترشحات بدن : هپاتیت -ایدز	راه های انتقال بیماری واگیر
	بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند	
۶۷	بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه منتقل می شوند . (۶/۱۴۰۱)	گوارش
۶۷	اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - گوارش) منتقل می شود. (۶/۹۸)	گوارش
۶۸	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای چه نکاتی را باید رعایت کرد ؟ ۱. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید ، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید. ۲. از مصرف یخ های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است. ۳. از مصرف سبزی های خام و سالاد هایی که از شست وشو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید. ۴. لازم است قبل از مصرف انواع شیرهای غیراستریزه و غیرپاستوریزه ، آنها را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانند. ۵. از مصرف غذا های خیابانی که توسط دست فروشان تهیه می شود، خودداری کنید. ۶. قبل از آماده سازی و صرف غذا حتماً دست های خود را با آب و صابون بشویید. ۷. از شست وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب های روان و غیربهداشتی خودداری کنید. ۸. غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته شده باشند. ۹. در صورت شیوع بیماری های روده ای بهتر است از خوردن کاهو و سبزی های خام خودداری کنید.	
	بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند	
۶۸	مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند ، سرماخوردگی و می باشند . (۳/۹۸)	آنفولانزا
۶۸	یک مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید. (۳/۹۸خارج- ۱۰/۱۴۰۰خارج) سرما خوردگی- آنفلوانزا	
۶۸	بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می کند ؟ توضیح دهید . (۳/۹۹ ادبیات) در این بیماری ، ویروس به وسیله قطرات کوچکی (۲۵/۰) که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند.(۲۵/۰)	
۶۸	راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می باشد؟ (۱۰/۱۴۰۲)	دستگاه تنفس
۶۸	در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند. (۶/۱۴۰۲)	نادرست
	بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند	
۶۹	پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (انگلی - ویروسی) می باشد. (۶/۹۸)	انگلی
۶۹	پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های(انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. (۱۰/۱۴۰۲- ۱۰/۹۹خارج)	انگلی
۶۹	یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند است . (۳/۹۹)	پدیکلوزیس
۶۹	بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند ؟ (۶/۹۹)	پوست و مو (۵/نمره)

۶۹	پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست/ آب آلوده/ سرفه عفونی) به دیگران سرایت می کند. (۱۴۰۳/۱۰) پوست
۶۹	در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود. (۱۴۰۱/۶) نادرست
۶۹	بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چگونه منتقل می شود؟ (۹۸/۳) خارج از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام
۶۹	در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت های بدن انسان زندگی می کند؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۱۰-۱۴۰۱/۶) عقب سر در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵)
۷۰	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به پدیکلوزیس را بنویسید. (۹۷/۱۰) رعایت بهداشت فردی - پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران
	بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند
۷۰	کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ (۹۹/۳) ۱- اسهال خونی ۲- سوزاک اسهال خونی
۷۰	بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می شود. (۱۴۰۰/۳) تناسلی بیماری سوزاک جزء بیماری هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود. (۱۴۰۱/۶) خارج نادرست
۷۰	دو مورد از علائم بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. (۱۴۰۱/۳) خارج ۱- زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی ۲- ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی ۳- غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم ۴- عفونت های غیرمعمول ۵- سوزش ادرار
۷۰	مرده زایی از عوارض جدی بیماری های منتقله از طریق است. (۱۴۰۰/۱۰) دستگاه تناسلی عقیمی و نازایی می تواند از عوارض درمان نشدن بیماری های منتقله از طریق باشد. (۱۴۰۰/۱۰) خارج دستگاه تناسلی در صورت درمان نشدن بیماری های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می شود؟ (۱۴۰۲/۶) دستگاه تناسلی یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده زایی می باشد. (۱۴۰۱/۶) درست یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. (۹۹/۶-۹۸/۱۰-۹۹/۱۰-۱۴۰۰/۳) خارج عقیمی و نازایی - زایمان زودرس - مرده زایی
	بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند
	هپاتیت
۷۰	دو نمونه از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را بیان کنید. (۹۹/۱۰) خارج هپاتیت - ایدز
۷۰	بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟ (۹۹/۳) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس (۰/۲۵) کبد التهاب پیدا می کند (۰/۲۵) که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. (۰/۲۵) به این وضعیت، بیماری هپاتیت گفته می شود.
۷۰	راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ (۱۴۰۰/۱۰) گزینه ۱: هپاتیت
۷۰	۱) هپاتیت ۲) بیماری انگل های روده ای ۳) وبا ۴) اسهال خونی در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شود؟ (۱۴۰۱/۳) کبد
۷۱	از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آن ها را نام ببرید. (۱۴۰۰/۶) هپاتیت B و C
۷۱	کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟ (۱۴۰۰/۳) الف) A و B ب) B و C ج) C و D د) E و G
۷۱	احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (B - C) بیشتر است. (۱۴۰۱/۶) C
۷۱	احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است. (۱۴۰۱/۶-۹۹/۱۰) C A (۱) B (۲) C (۳) D (۴)
۷۱	بیماری (هپاتیت B/ دیابت نوع دوم/ سوزاک) می تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. (۱۴۰۳/۶) هپاتیت B
۷۱	زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟ (۹۹/۳ ادبیات-۱۴۰۱/۳) خارج باعث مشکلات کبدی می شود.
۷۱	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت B) می توان واکسن آن استفاده کرد. (۱۴۰۰/۱۰) هپاتیت B برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (هپاتیت B - هپاتیت A) می توان واکسن آن استفاده کرد. (۱۴۰۰/۱۰) خارج هپاتیت B

هپاتیت	۷۱	شکل ۲: کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز می کند ؟ (۱۴۰۱/۶)
در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است ؟ (۹۸/۳-۹۹/۶-۱۴۰۲/۶)	۷۱	۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و ...متعلق به شخص بیمار
اقداماتی مانند، حجامت غیراستریل و خالکوبی می تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد. (۱۴۰۳/۳) صفحه ۷۲ و ۷۶ درست	۷۲ و ۷۶	
ایدز		
ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد ؟ (۹۸/۳)	۷۲	HIV
عامل بیماری ایدز چه نام دارد ؟ (۱۴۰۰/۱۰)	۷۲	ویروس اچ آی وی
آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. (۱۴۰۱/۳خارج)	۷۲	نادرست
شکل ۳: درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا اچ آی وی با، و انجام می شود.	۷۳	اطلاع رسانی - پیشگیری - تشخیص زودهنگام
مانند یک عامل جستجو، مهاجمان عفونی از جمله باکتری ها و ویروس ها را شناسایی می کنند و به بدن کمک می کنند تا آنها را از بین ببرند.	۷۳	آنتی بادی ها
مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ترشح می کنند.	۷۳	آنتی بادی
مرحله انتهایی و پیشرفته از HIV را می نامند. (۹۸/۳خارج- ۹۹/۳ ادبیات)	۷۳	ایدز
«دوران پنجره» در بیماری ایدز به چه معناست ؟ (۱۴۰۳/۶)	۷۳	از زمان ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمانی سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، (۰/۲۵) دوران پنجره این بیماری محسوب می شود. یا: مدت زمانی که علی رغم حضور ویروس در بدن (۰/۲۵) نتیجه آزمایش منفی (۰/۲۵) است.
در بیماری ایدز، دوران پنجره، مدتی بین و گاهی تا طول می کشد.	۷۳	دو هفته - سه ماه
چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است ؟ (۱۴۰۱/۳)	۷۳	چون سطح آنتی بادی تولید شده (۰/۲۵) به حد قابل تشخیص نرسیده است. (۰/۲۵)
در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. (۹۹/۳)	۷۳	نادرست
در بیماری ایدز، در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. (۱۴۰۲/۳)		منفی
در دوران پنجره، ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی / مثبت) است. (۹۸/۱۰)		منفی
نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود ؟ (۱۴۰۰/۱۰)		منفی
چه زمانی علائم اصلی بیماری ایدز ظاهر می شود ؟	۷۳	با زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی در بدن وی، به تدریج علائم اصلی بیماری ظاهر می شود.
علائم ایدز را بنویسید .	۷۳	این علائم متنوع بوده و می تواند شامل انواع عفونت ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت های ریوی و ... شود .
شکل ۵: با توجه به تصویر روبه رو به پرسش زیر پاسخ مناسب دهید. (۱۴۰۳/۶)	۷۴	این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر ؟ واگیردار
		
شکل ۴: اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی شود. (۱۴۰۲/۶)	۷۴	درست
شکل ۴: اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. (۱۴۰۲/۳)		نادرست
در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. (۹۹/۶-۱۴۰۱/۶ خارج)	۷۴	ایمنی
برای عبارت زیر یک دلیل علمی بنویسید. « در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند. » (۱۴۰۱/۶)	۷۴	یا: چرا مرحله پیشرفته اچ آی وی (ایدز) همراه با بیماری های مختلف از جمله بدخیمی ها و سرطان است؟ (۱۴۰۱/۱۰خارج)
یا: چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟ (۱۴۰۱/۳خارج)		به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۷۴	در حال حاضر داروهای مناسبی که بر علیه ایدز وجود دارند، چه نقشی را ایفا می کنند؟ (۱۴۰۱/۶ خارج) می توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم « مرحله ایدز » شوند .
۷۴	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست ؟ (۹۸/۳ خارج-۹۹/۶) باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم. (۱۴۰۳/۶) (میکروارگانیسم) یا (میکروب)
۷۵	شکل ۵: راه های انتقال ویروس HIV را نام ببرید . (۹۸/۶) ۱- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۲- اشتغال در محیط های آلوده ۳- تزریق با وسایل مشترک ۴- بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری
۷۵	شکل ۵: با توجه به تصویر روبه رو به پرسش زیر پاسخ مناسب دهید. (۱۴۰۳/۶) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده - اشتغال در محیط های آلوده - تزریق با وسایل مشترک
۷۵	شکل ۵: تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ (۹۹/۳ خارج) الف) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ب) بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری
۷۰	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید . (۹۷/۱۰) الف) پدیکلوزیس : رعایت بهداشت فردی - پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران ب) ایدز : عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده - پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر
۷۵	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید . (۹۹/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده - پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر
۷۵	چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز به پیشگیری از انتقال اچ آی وی به افراد دیگر کمک می کند؟ (۱۴۰۲/۱۰) یا: چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ (۱۴۰۰/۳) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود.
۷۵	ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است. (۱۴۰۱/۱۰) ویروس اچ آی وی در کدام سلول های بدن ما، قادر به ادامه حیات است؟ (۱۴۰۱/۱۰ خارج) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. (۹۹/۳ خارج)
۷۵	ویروس HIV از چه راه هایی منتقل نمی شود؟ ۱- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل هم سفر شدن ، هم کلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر ۲- روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن های عمومی ۳- غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال ، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری ۴- اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) ۵- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک مثل حمام ، توالت و استخرهای مشترک توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها
۷۵	چند مورد سبب انتقال ویروس اچ آی وی به فرد سالم نمی شود؟ (۱۴۰۳/۱۰) گزینه ۳ (۳ مورد) و گزینه ۴ (۴ مورد) هردو صحیح است. * اشتغال در محیط های آلوده * استفاده از سرویس بهداشتی مشترک * نیش حشرات * عطسه ۱ (۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۴ (۴)
۷۵	ویروس اچ آی وی ، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟ (۱۴۰۱/۳) ۱- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک ۲- عطسه و سرفه ۳- نیش حشرات ، مانند پشه ۴- همه موارد
۷۵	ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. (۹۹/۶) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود. (۹۹/۱۰) ویروس اچ آی وی از طریق حشرات (پشه) و یا نیش آن ها منتقل نمی شود. (۹۹/۳ خارج) نادرست نادرست درست
۷۵	ویروس اچ آی وی از کدام طریق منتقل می شود؟ (۱۴۰۰/۱۰ خارج) ۱) رابطه عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس ۲) اشک و بزاق و از راه هوا ۳) بارداری مادر مبتلا به بیماری ۴) استخرهای مشترک گزینه ۳
۷۵	زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود. دلیل علمی آن را بنویسید. (۱۴۰۰/۶) زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر ، خوردن ، آشامیدن و منتقل نمی شود .

۷۵	برای عبارت زیر دلیل علمی بنویسید. (۹۸/۱۰) «ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود.» از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود .														
۷۵	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ (۱۴۰۰/۳) زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس اچ آی وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می شود .														
۷۶	برای پیشگیری از ایدز چه نکاتی را باید رعایت کرد ؟ ۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی ۲. پابندی به شئون اخلاقی ۳. رعایت احتیاط های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا ۴. پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می شود مانند حجامت غیر استریل، خالکوبی و ... ۵. پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک ۶. اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی ۷. پرهیز از حضور در موقعیت های خطر آفرین ۸. تقویت مهارت های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست های نابجا ۹. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی														
۷۱	کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟ (۱۴۰۱/۱۰) ۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می شود. ۲) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های انگلی است. ۳) پابندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. ۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.														
۶۷	هریک از عبارات زیر مربوط به کدام یک از بیماری های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هپاتیت - سوزاک) (۱۴۰۳/۱۰) الف) متنوع ترین بیماری واگیردار: هپاتیت ب) سوزش ادرار: سوزاک پ) سرکوب سیستم ایمنی: ایدز ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال: وبا														
۶۷	راه انتقال هر یک از بیماری های واگیردار زیر را تعیین کنید. (۱۴۰۱/۱۰ خارج) پدیکلوزیس: پوست و مخاط وبا: گوارش کرونا: تنفس هپاتیت: خون و ترشحات بدن														
۶۷	هر یک از بیماری های واگیردار زیر از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می شوند ؟ (۹۹/۳ خارج) الف) وبا : دستگاه گوارش ب) آنفولانزا : دستگاه تنفس ج) سوزاک : دستگاه تناسلی د) هپاتیت : از راه خون و ترشحات بدن														
۶۷	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آن ها است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. (۹۹/۳) <table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th><th>موارد</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. اسهال خونی</td><td>۱) دستگاه تناسلی</td></tr> <tr> <td>ب. سوزاک</td><td>۲) خون و ترشحات بدن</td></tr> <tr> <td>ج. پدیکلوزیس</td><td>۳) دستگاه گوارش</td></tr> <tr> <td></td><td>۴) پوست و مو</td></tr> </tbody> </table> پاسخ: الف: ۳ ب: ۱ ج: ۴	عبارت ها	موارد	الف. اسهال خونی	۱) دستگاه تناسلی	ب. سوزاک	۲) خون و ترشحات بدن	ج. پدیکلوزیس	۳) دستگاه گوارش		۴) پوست و مو				
عبارت ها	موارد														
الف. اسهال خونی	۱) دستگاه تناسلی														
ب. سوزاک	۲) خون و ترشحات بدن														
ج. پدیکلوزیس	۳) دستگاه گوارش														
	۴) پوست و مو														
۶۷	جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در پاسخ برگ بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است) (۱۴۰۳/۳) <table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون «A»</th><th>ستون «B»</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) وبا</td><td>۱. سرکوب سیستم ایمنی</td></tr> <tr> <td>ب) ایدز</td><td>۲. پیشگیری با واکسن</td></tr> <tr> <td>ج) هپاتیت B</td><td>۳. ویروس دستگاه تنفسی</td></tr> <tr> <td>د) سوزاک</td><td>۴. انتقال از آب آلوده</td></tr> <tr> <td></td><td>۵. اختلال در بینایی</td></tr> <tr> <td></td><td>۶. انتقال از دستگاه تناسلی</td></tr> </tbody> </table> الف) ۴ ب) ۱ ج) ۲ د) ۶	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
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														

۶۸ ۷۰ ۶۷	جدول زیر در مورد بیماری های واگیردار و شیوه انتقال آن ها است. آن را تکمیل کنید. (۹۹/۳خارج)	
	بیماری	نوع انتقال
	آنفلوآنزا	الف
	ب	خون
	وبا	ج
پاسخ: الف دستگاه تنفس ب هیپاتیت و ایدز ج دستگاه گوارش		
۵۳ ۷۳ ۶۶ و ۶۸	جدول زیر در رابطه با بیماری ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (دو مورد اضافه است) (۱۴۰۱/۱۰)	
	«ستون الف»	«ستون ب»
	الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند.
	ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می شود.
	ج) دیابت	۳) شایع ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
۶۸	د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی ها می شود.
		۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می کند.
		۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	پاسخ: الف-۳ ب-۴ ج-۱ د-۵	
۶۸ ۷۰ ۶۵ ۷۰ ۶۸ ۶۳	جدول زیر در رابطه با بیماری ها است هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه ی پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است) (۱۴۰۲/۳)	
	"ستون الف"	"ستون ب"
	الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.
	ب) هیپاتیت	۲) تغییر در خال های پوستی از علائم هشدار دهنده ی آن است.
	ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار تنها حدود سه و نیم ساعت است.
۶۸ ۶۳	د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می کند.
	ه) انگل های روده ای	۵) در صورت درمان نشدن می تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.
	و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
		۷) از طریق سرفه ی عفونی سرایت می کند.
		۸) در صورت، شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.
پاسخ: الف) ۷ ب) ۴ ج) ۱ د) ۵ ه) ۸ و) ۲ توجه: موارد اضافی ۳ و ۹ می باشند.		

صفحه	درس ۸ : بهداشت فردی صفحه ۷۹ - ۱۰۰	بارم دی ماه = ۲/۵
۷۹	صاحب نظران مسائل بهداشتی را از آسیب پذیر ترین قشرهای جامعه می دانند که در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آن ها وارد می شود .	دانش آموزان
۷۹	بخش اعظم آسیب دانش آموزان ناشی از عدم اطلاع آن ها از و است . دانش ، بینش و رفتارهای بهداشتی	
۷۹	بهداشت فردی را تعریف کنید . کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان انجام می دهد.	
۷۹	فواید رعایت بهداشت فردی را بنویسید . حفظ آراستگی فرد - جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران	
بهداشت چشم		
۸۰	چشم حساس ترین عضو بدن است. (۹۸/۶ خارج)	درست
۸۰	معاینات چشمی باید هر سال یک بار انجام بگیرد .	یک تا دو
۸۰	فعالیت ۲: نشانه‌های مشکلات بینایی را نام ببرید . (چهار مورد) ۱- نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه ۲- احساس خستگی زود هنگام چشم ها هنگام مطالعه، رانندگی و ... ۳- احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت های انتهایی روز ۴- احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم ۵- مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه ۶- نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب ۷- تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی ۸- تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم	
۸۰	حدت بینایی (دید مطلوب) را تعریف کنید . (۹۸/۶) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و حس بینایی را نشان می دهد. (۱۴۰۱/۶ خارج) سطح توانایی حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. (۱۴۰۳/۶) نادرست	
۸۰	انواع عیوب انکساری چشم را نام ببرید . نزدیک بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی	
۸۱	علت هر یک از بیماری های زیر چیست ؟ نزدیک بینی : کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی دوربینی : کره چشم کوچک تر از حد طبیعی آستیگماتیسم : شکل غیرعادی قرنیه پیرچشمی : سخت شدن پوسته عدسی	
۸۱	به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، <u>نزدیک بینی</u> معمولاً تشدید می شود. (۱۴۰۰/۱۰ خارج) در چشم های افراد <u>نزدیک بین</u> معمولاً کره چشم (کوچک تر - بزرگ تر) از حد طبیعی است. (۹۸/۳ خارج - ۹۹/۳ - ۹۹/۱۰ خارج)	درست بزرگ تر
۸۱	شکل ۱: محل تشکیل تصویر در هر یک را مشخص کنید . الف) چشم طبیعی : روی شبکیه ب) چشم نزدیک بین : جلوتر از شبکیه (داخل کره چشم) ج) چشم دوربین : پشت شبکیه (خارج کره چشم)	
۸۱	شکل ۱: تصویر روبه‌رو ، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟  نزدیک بینی  دوربینی (۱۴۰۱/۳)	
۸۱	شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟ (۱۴۰۲/۳) گزینه ج: آستیگماتیسم الف) نزدیک بینی (ب) دوربینی (ج) آستیگماتیسم (د) آب مروارید	 محل تلاقی پرتوها

۸۱	شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است. (۱۴۰۳/۱۰) نادرست 
۸۱	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود ؟ (۹۷/۱۰) آستیگماتیسم (۱) پیرچشمی (۲) نزدیک بینی (۳) آستیگماتیسم (۴) دوربینی
۸۱	در کدام یک از انواع عیوب انکساری ، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود ؟ (۹۹/۱۰) آستیگماتیسم
۸۱	آستیگماتیسم ، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. (۹۹/۳) ادبیات آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. (۱۴۰۱/۶) نادرست شکل ۲: در بیماری آستیگماتیسم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود. (۱۴۰۱/۱۰) خارج درست
۸۱	با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/ پیرچشمی/ دوربینی) ایجاد می شود. (۱۴۰۳/۶) پیرچشمی در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟ (۱۴۰۳/۳) پیرچشمی
۸۱	در بیماری ، پوسته عدسی چشم سخت می شود. (۹۹/۳) خارج - (۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۱۰ - ۱۴۰۱/۳) پیرچشمی (۱) پیرچشمی (۲) آستیگماتیسم (۳) دوربینی (۴) نزدیک بینی
۸۱	پیرچشمی چگونه ایجاد می شود؟ (۱۴۰۲/۶) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.
۸۱	دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. (۱۴۰۰/۳) عینک - لنز طبی - جراحی - اشعه لیزر
	مراقبت در برابر آسیب های چشمی
۸۲	شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید . 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 - سوزش چشم هنگام کار با رایانه
۸۲	برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار حتماً از استفاده شود. عینک محافظ چشم اقدامات اولیه در صورت ورود گرد و غبار به چشم را بنویسید . از عینک محافظ چشم استفاده شود. در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید. شکل ۳: در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید. (۱۴۰۳/۶) مالش چشم
۸۲	هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از استفاده شود. عینک های محافظ در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی ، اولین اقدام فرد چه باید باشد ؟ (۱۴۰۰/۱۰) داخل و خارج لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شست و شو دهد. (۰/۲۵)
۸۳	در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از استفاده شود. عینک های ورزشی در صورت فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی باید انجام شود ؟ مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند. یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید). بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کند. در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید .
۸۳	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود ؟ (۹۸/۱۰) بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. (۰/۲۵) سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد است. (۱۴۰۱/۱۰) خارج برق زدگی چشم علت برق زدگی چشم چیست؟ (دو مورد) تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران - انعکاس نور در چشم اسکی بازان
۸۳	علائم خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه را بنویسید . خشکی و خشکی چشم ، سوزش ، ریزش اشک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها

۸۴	یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. (۱۴۰۰/۶) ۱- هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. ۲- در صورتی که خشکی چشم شدید است ، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. ۳- مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. ۴- صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. ۵- بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. ۶- فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. ۷- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.
۸۴	در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ (۹۹/۶-۱۴۰۰/۳)
۸۴	برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالا تر از / پایین تر از / سمت راست) چشم قرار دهید. (دی ۱۴۰۲)
۸۴	در هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهید. (۱۴۰۱/۶ خارج)
۸۴	در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد ؟ (۹۹/۳ داخل و خارج)
	(۱) ۵۰ تا ۶۰ (۲) ۲۰ تا ۳۰ (۳) ۷۰ تا ۸۰ (۴) ۳۰ تا ۴۰
۸۴	در هنگام کار با رایانه ، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد . (۹۹/۳ ادبیات)
	گوش
۸۴	دو نقش گوش را بنویسید . دریافت امواج صوتی - حفظ تعادل بدن
۸۴	دریافت امواج صوتی و ، دو وظیفه مهم گوش می باشند . (دی ۹۷)
۸۴	حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. (۹۸/۳ خارج)
۸۴	شکل ۷: اتوسکوپ چیست ؟ یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه گوش است.
۸۴	شکل ۷: اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه است. (۱۴۰۳/۱۰)
۸۵	فعالیت ۵: نشانه مشکلات شنوایی را نام ببرید . (۴ مورد) ۱- احساس درد در گوش ۲- ترشح غیر عادی از گوش ۳- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت وگوهای حضوری ۴- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت وگوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش ۵- نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد ۶- ناتوانی در تشخیص صداهای افراد مختلف ۷- ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ ۸- ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت های اجتماعی ۹- احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش ها و یا در سر مثل صدای سوت ۱۰- احساس پری و سنگینی در گوش ها همراه سرگیجه
۸۵	گوش خارجی شامل و است .
۸۵	نقش گوش خارجی چیست ؟
۸۵ و ۱۰۰	راه های رعایت بهداشت و مراقبت از گوش خارجی را بنویسید . - لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. - پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش ها را به آرامی وبا استفاده از گوشه یک حوله تمیز، کاملاً خشک کنید. - هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد. - گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می افتد. در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت می شود، از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت که منجر به کاهش شنوایی می شود، جلوگیری به عمل آید. به منظور پیشگیری از آسیب های گوش، از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص آنتی بیوتیک ها و داروهای دست ساز خانگی خودداری کنید. - صدای رادیو، تلویزیون و سایر وسایل صوتی را در محدوده ایمن نگه دارید. - از گوش کردن مداوم و صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون، خودداری کنید. - هنگام کار با ماشین آلات پرسروصدا، ابزار آلات برقی یا حضور مداوم در مکان هایی که معمولاً پرسروصدا هستند، از ابزارهای حفاظت از شنوایی مثل گوشی های محافظ،

	کلاهک ها و محافظ های گوش استفاده کنید.
۸۵	چرا نباید اجسام خارجی و نوک تیز را در گوش وارد کرد ؟ زیرا گاهی باعث می شود پرده گوش آسیب ببیند و احتمال ایجاد برخی عفونت ها افزایش یابد که این عوارض می توانند به کاهش شنوایی منجر شوند .
۸۶	استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. (۹۹/۳خارج)
۸۶	منظور از آلودگی صوتی چیست؟ (۹۹/۳) شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.
۸۶	عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید . (۱۴۰۰/۳-۱۴۰۰/۱۰داخل وخارج) کم شنوایی ، باعث بروز وزوز گوش ، استرس ، خستگی و تحریک پذیری فرد
۸۶ و ۱۱۸	آلودگی صوتی و سرو صدای شدید و طولانی مدت علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی-رفتاری می شود؟ (۱۴۰۲/۱۰) استرس
۸۷	کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود . (۹۹/۶) اکتسابی
۸۷	استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون ، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد . (۱۴۰۰/۶-۹۹/۱۰) اکتسابی
۸۷	استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، می تواند سلول های مویی مژک دار گوش میانی را تخریب کند. (۱۴۰۲/۳) نادرست
۸۷	پخش کننده های قابل حمل چه تأثیری بر گوش دارد ؟ سلول های مویی (مژک دار) گوش داخلی را تخریب می کند. این سلول ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند .
۸۷	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید . (۱۴۰۰/۳) قانون اول : نصف میزان حداکثر قانون دوم : ۶۰ درصد ، ۶۰ دقیقه
۸۷	قانون اول استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را توضیح دهید . نصف میزان حداکثر : یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.
۸۷	قانون دوم استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را توضیح دهید . ۶۰ درصد ، ۶۰ دقیقه : استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود .
۸۷	در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ (۹۹/۳خارج-۱۴۰۰/۱۰) ۵ (۱) ۱۰ (۲) ۱۵ (۳) ۲۰ (۴) گزینه ۱
۸۷	در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟ (۱۴۰۳/۳) اکتسابی
۸۷	تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست ؟ (۹۹/۱۰خارج-۱۴۰۱/۶) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج
۸۷	نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سر و صدا را بنویسید . ۱- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به خصوص در اماکن شلوغ و پرسروصدا ۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته اند ۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر
	بهداشت پوست
۸۸	مهم ترین پوشش بدن و بزرگ ترین عضو بدن است . پوست
۸۸	نقش پوست چیست ؟ می تواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند . پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس گرها دارد و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.
۸۸	عواملی را که پوست نوجوانان را تهدید می کنند نام ببرید . حساسیت پوستی - آکنه - قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید
۸۸	یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. (۱۴۰۱/۳) جوش غرور جوانی یا آکنه
۸۸	در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند. (۱۴۰۲/۶) پیاز مو
۸۸	کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست ؟ (۱۴۰۰/۶) گزینه ۲
۸۹	و (۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود . (۲) درمان قطعی دارد . (۳) تعریق باعث تشدید آن می شود . (۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود .
۸۸	شکل ۱۰: آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش دیده می شود . آن ها را نام ببرید. جوش معمولی - سرسفید - سر سیاه
۸۹	عامل اصلی تحریک غده های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه ساز بروز آکنه می شود، چیست؟ (۱۴۰۳/۱۰) تغییرات هورمونی
۸۹	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید. (۹۹/۱۰-۹۹/۳) استرس - برخی از داروها - قاعدگی - استفاده از محصولات آرایشی - قرار گرفتن در معرض نور خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها

۸۹	عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند. (۱۴۰۰/۱۰) قاعدگی
	قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید
۸۹	مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. (۹۹/۱۰) خارج آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. (۹۸/۶) خارج نور خورشید
۸۹	شکل ۱۱: عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید. پوست: کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست چشم: تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر، افتادگی بیشتر ابروها گونه ها: متورم می شود و جوش های چرکی در منافذ پوست ایجاد می شود پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم چانه و بینی: ایجاد جوش های سرسیاه ، افتادگی پوست چانه لب ها: بیشتر شدن خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست
۸۹	شکل ۱۱: عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی ایجاد جوش های (چرکی / سر سیاه / سر سفید) می باشد. (۱۴۰۲/۳) سر سیاه
۸۹	شکل ۱۱: عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می تواند به شکل ایجاد جوش های (سر سفید/ سر سیاه/ زیر پوستی) بروز نماید. (۱۴۰۳/۶) سر سیاه
۸۹	یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش <u>نور خورشید</u> ، است. (۱۴۰۰/۱۰) آفتاب سوختگی - سرطان پوست - پیری زودرس پوست (یک مورد)
۸۹	قرار گرفتن در معرض <u>نور خورشید</u> به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۶-۱۴۰۰/۱۰) خارج آفتاب سوختگی - سرطان پوست - پیری زودرس پوست
۸۹	از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیر مستقیم به DNA بیشتر اتفاق می افتد یا آفتاب سوختگی؟ (۱۴۰۳/۱۰) آسیب غیر مستقیم به DNA
۳۱ ۸۹۶۱ ۸۹ ۹۰	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. (۱۴۰۱/۱۰) اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است. الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ رابطه مستقیم (یا ۹۰٪ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود) ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ دستگاه ایمنی ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟ آکنه د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است. DNA
۹۰	شکل ۱۲: از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. (۱۴۰۱/۶) UVA: نفوذ به لایه های زیرین پوست - آسیب غیرمستقیم بر DNA - پیری زودرس - چروک در پوست - ایجاد لکه های پوستی
۹۰	دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. (۱۴۰۱/۱۰) خارج UVB: نفوذ به لایه های رویی پوست - آسیب مستقیم بر DNA - آفتاب سوختگی و التهاب
۹۰	کدام مورد از اثرات اشعه UVA می باشد؟ (۱۴۰۳/۳) گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست) ۱) نفوذ به لایه های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب
۹۰	پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می شود. (۱۴۰۰/۳) مستقیم
۹۰	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. (۱۴۰۰/۳-۱۴۰۱/۶) خارج در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید - کرم ضد آفتاب بزنید - کلاه بگذارید - عینک آفتابی بزنید.
	بوی نامطبوع بدن و پا
۹۰	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ (۹۹/۳) ادبیات همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند (۰/۲۵) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. (۰/۲۵)
۹۰	بوی نامطبوع، بدن می تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. (۱۴۰۲/۳) تخمیر
۹۰	از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. (۱۴۰۰/۱۰) استحمام (حداقل دو بار در هفته) - تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر - شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها - خشک کردن پاها پس از شست و شو - قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه

۹۰	کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پا کمک کند؟ (۱۰/۱۴۰۰خارج) (۱) قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه (۳) استراحت و خواب کافی (۲) استفاده از گوش پاک کن (۴) معاینه مرتب دندان ها گزینه ۱
	بهداشت مو
۹۱	وظیفه اصلی مو چیست ؟ محافظة از بدن
۹۱	وظیفه هر یک را بنویسید . موی سر : محافظت از جمجمه ابرو : مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم مژه : محافظت از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی
۹۱	سرعت رشد مو بر حسب ، و متغیر است . فصل - جنسیت فرد - میزان بلندی مو
۹۱	برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟ (۳/۱۴۰۱خارج) محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد.
۹۱	عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مو برای برخی افراد را نام ببرید . حساسیت پوستی - ریزش مو - سوزش چشم
۹۱	عوارض رنگ مو برای برخی افراد را نام ببرید . حساسیت - ریزش مو - سوختگی - قرمزی
۹۲	چرا افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ (۳/۱۴۰۰-۶/۱۴۰۰) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود .
۹۲	چرا بهتر است بگذاریم موها به طور طبیعی خشک شوند ؟ شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آن ها شود.
۹۲	تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) (۳/۱۴۰۰) می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.
	بهداشت خواب
۹۳	چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ (۳/۱۴۰۰-۱۰/۱۴۰۰خارج) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی (۲۵/۰)، به رشد و تکامل وی (۲۵/۰)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند .
۹۳	در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ (۳/۱۴۰۳) هورمون رشد
۹۳	هورمون در طول خواب آزاد می شود . رشد
۹۴	مقدار خواب لازم برای هر یک از افراد زیر به چه میزان است ؟ نوزاد : ۱۶ الی ۱۷ ساعت ۵ ساله : ۱۱ ساعت نوجوان : ۸ الی ۹ ساعت ۷۰ ساله : ۶ ساعت
۹۴	انسان ها در مرحله (نوزادی/ نوجوانی/ بزرگسالی) در طول شبانه روز نیاز کمتری به خواب دارند. (۱۰/۱۴۰۲) بزرگسالی
۹۴	به طور معمول با افزایش سن ، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود . (۱۰/۹۹خارج-۶/۱۴۰۰داخل و خارج) کمتر
۹۴	همه افراد ، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند . (۱۰/۱۴۰۰) این عقیده که همه ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. (۳/۱۴۰۲-۱۰/۱۴۰۰) نادرست درست
۹۴	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند ، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ (۳/۱۴۰۱) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.
۹۴	شکل ۱۵: دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید . (۶/۱۴۰۰) زودرنجی - اشتباهات شناختی - زوال یا از دست دادن حافظه - قضاوت های اخلاقی نادرست - خمیازه شدید - علائم شبیه به اختلال کم توجهی بیش فعالی - اختلالات سیستم ایمنی - افزایش تغییرات ضربان قلب - خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت - لرزش - درد - کاهش میزان رشد - خطر چاقی - کاهش دمای بدن - خطر ابتلا به دیابت نوع دو
۹۴	کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد ؟ (۳/۹۸) (۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زود رنجی گزینه ۳
۹۴	بیماری های ناشی از عوارض کم خوابی می تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. (۶/۱۴۰۳) درست
۹۴	خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. (۶/۱۴۰۲) از عوارض کم خوابی می توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد. (۳/۱۴۰۱خارج) نادرست درست
۹۵	اصول بهداشت خواب را بنویسید . (چهار مورد) ۱- ساعت خوابیدن و بیدارشدن خود را درطول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخواهیم و بیدار شویم .) ۲- عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم) ۳- از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم. ۴- ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم. ۵- شب ها از دیدن فیلم های خشن و غمناک پرهیز کنیم. ۶- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت های دیگر. ۷- زمانی که احساس خواب می کنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.

۸- به هیچ وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمی برد از رختخواب خارج شویم و به کاری که علاقه مند هستیم بپردازیم. ۹- در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.	
۹۵ فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰- ۳۰) دقیقه باشد. (۹۹/۳) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. (۹۹/۶) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. (۱۴۰۰/۳) درست	
۹۵ برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند ، چه اقدامی باید انجام داد ؟ (۹۹/۶) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم .	
بهداشت دهان و دندان	
۹۵ وظایف دندان ها را بنویسید . جویدن ، تکلم و حفظ زیبایی	
۹۵ نقش هر یک از دندان های زیر چیست ؟ پیش : بریدن نیش : پاره کردن آسیا : نرم و خرد کردن	
۹۶ هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟ رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها است.	
۹۶ شایع ترین بیماری دندان (آبسه دندان - پوسیدگی دندان) است. (۱۴۰۰/۱۰)خارج) پوسیدگی دندان	
۹۶ برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود . (۱۴۰۰/۳) شش ماه	
۹۶ برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تأکید است ؟ (۹۸/۳) ۲ بار	
۹۶ دو مورد از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید. (۹۹/۶-۹۹/۱۰-۱۴۰۰/۱۰) میکروب ها- مواد قندی- مقاومت شخص و دندان-زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	
۹۶ کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ (۱۴۰۰/۳) مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)	
۹۶ با توجه به شکل زیر کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟ (۱۴۰۲/۶) زمان 	
۹۶ همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند . (۱۴۰۰/۶) نادرست	
۹۶ کدام میکروب ها باعث پوسیدگی دندان می شوند ؟ همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند پوسیدگی را به وجود آورند.	
۹۷ بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. ۲ تا ۵ دقیقه	
۹۷ با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی می شود . اسیدی با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی ، قلیایی می شود . (۱۴۰۰/۳-۱۴۰۰/۶) نادرست	
۹۸ چگونه دندان آبسه می کند؟ پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز می شود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ، دندان ، حساس به سرما ، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان ، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه ، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان ، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود (آبسه دندانی) که می توان با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد .	
۹۸ پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می شود. (۱۴۰۳/۳) نادرست	
۹۸ در روند پوسیدگی دندان ، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست ؟ (۱۴۰۰/۳) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ، دندان رسیده است.	
۹۸ چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه ، مداوم به وجود می آید ؟ (۱۴۰۱/۶) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.	
۹۸ تنفس بدبوی صبحگاهی ، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است . (۹۹/۳) تنفس بدبوی صبحگاهی ، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. (۹۹/۶) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه ، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می باشد؟ (۱۴۰۳/۱۰) کاهش جریان بزاق تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق حین شب است. (۱۴۰۱/۳)خارج) کاهش چرا صبح ، هنگام بیدار شدن ، از دهان بوی بد حس می شود؟ (۹۹/۳)خارج) ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۳) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان	
۱۰۰ مسواک خود را هر ماه یک بار تعویض کنید . ۳ الی ۴	



نمونه‌ای از سوالات مفهومی از صفحات **۵۸-۸۷ سلامت و بهداشت**

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران



وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسط
و تفریح آموزش دوره دوم متوسط نظری

ردیف	متن سوالات با کلید	بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. نادرست ب) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است. درست پ) در سکنه ی مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۵ ساعت است. نادرست ت) یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی ، همانند مزمن شدن هپاتیت B ، منجر به سیروز کبدی میشود. درست ث) بیشترین علل مرگ و میر در ایران ، مربوط به بیماریهای واگیردار و عفونی است. نادرست ج) بروز سرطان با افزایش سن افزایش می یابد. درست چ) یکی از عوارض جدی بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود ، مرده زایی می باشد. درست چ) ویروس HIV از طریق تماس های عادی قابل انتقال است. نادرست	۲
۲	در هر یک از عبارتهای زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) عیوب انکساری چشم با عینک ، لنز طبی ، جراحی و اشعه لیزر اصلاح می شود. (۱) ب) انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول می شود. (۰/۵) پ) کم شنوایی در دو طبقه ی مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی می شود. (۰/۵) ت) وظیفه ی بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش است. (۰/۵) ث) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان، ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، (۰/۲۵) پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، است. (۰/۲۵) ج) هر چه تومورهای بدخیم بیشتر رشد کنند ، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند. (۰/۵)	۳/۵

۳	الف) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند. ب) ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.	۰/۵
۴	چهار مورد از راه های پیشگیری سرطان ها را بنویسید. حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادت های تغذیه ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل .	۱
۵	در ارتباط با چربی های موجود در مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) سه نوع چربی های موجود در مواد غذایی را بنویسید. (۰/۷۵) اسیدهای چرب اشباع ، اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای ترانس ب) عامل هر کدام را مشخص کنید: (۰/۷۵) ۱) افزایش کلسترول اشباع ۲) کاهش LDL غیر اشباع ۳) کاهش HDL ترانس	۱/۵
۶	۵ مورد از عوارض آلودگی صوتی را بنویسید. کم شنوایی، وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد .	۱/۲۵
۷	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی را بنویسید. احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه.	۱
۸	دو وظیفه ی مهم گوش انسان را بنویسید. دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن	۰/۵
۹	در صورت مشاهده هریک از علائم سکته مغزی در فرد، مهمترین اقدام چیست؟ مهمترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.	۰/۵
۱۰	دوران پنجره در بیماری ایدز را توضیح دهید. از زمان ورود ویروس به بدن (۰/۲۵) تا زمانی که گلبول های سفید (۰/۲۵) آنتی بادی ترشح کنند (۰/۲۵) و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد (۰/۲۵) ، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه هفته طول می کشد (۰/۲۵) که به آن "دوران پنجره " می گویند.	۱/۲۵

۱/۵	سوالات تستی الف) کدام مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند نیست؟ (۱) آنفلوانزا (۲) سرما خوردگی (۳) ایدز (۴) کرونا ب- کدام مورد از علائم دیابت نوع ۱ نیست؟ (۱) پرخوری (۲) ادرار شبانه (۳) لاغری (۴) تاری دید پ- کدام مورد از علائم دیابت نوع ۲ نیست؟ (۱) عفونت های مکرر (۲) تاخیر ترمیم زخم ها (۳) سوزش انگشتان دست (۴) خستگی زیاد ت- کدام یک از انواع هیپاتیت شایعتر است؟ (۱) نوع A و B (۲) نوع D و E (۳) نوع B و C (۴) نوع E و G ث- کدام گزینه از راه های پیشگیری بیماری های قلبی عروقی نیست؟ (۱) کنترل منظم فشار خون (۲) افزایش کلسترول و قند خون (۳) پرهیز از مصرف دخانیات (۴) حفظ وزن مطلوب ج) کدام مورد از علائم سکته مغزی نمی باشد؟ (۱) رنگ پریدگی پوست (۲) سردرد ناگهانی شدید (۳) از دست دادن ناگهانی بینایی (۴) عدم کنترل عضلات و تعادل	۱۱
۱	۴مورد از عوامل بیماری زایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. ویروس ها، باکتری ها، تک یاخته ها و قارچ ها	۱۲
۰/۵	سرطان چیست؟ رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیرطبیعی سلول های بدن	۱۳
۱	۴ مورد از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ را بنویسید. فشار خون بالا، کلسترول بالا، اضافه وزن و کم تحرکی	۱۴
۱	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. قانون اول، نصف میزان حداکثر و قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه	۱۵

۱۶	از موارد برق زدگی چشم دو مورد را بنویسید. تشعشعات تخلیه الکتریکی(۰/۲۵) و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. (۰/۲۵)	۰/۵																		
۱۷	در جدول زیر برخی واژه ها در ستون A با یک عبارت در ستون B ارتباط منطقی دارد. موارد مرتبط را به هم وصل کنید. <table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>۱-آستیگماتیسم</td><td>الف - مقاومت به انسولین</td></tr><tr><td>۲- پدیکلوزیس</td><td>ب- HIV</td></tr><tr><td>3- نزدیک بینی</td><td>پ-عفونت گوش</td></tr><tr><td>4- دیابت نوع ۲</td><td>ت - سخت شدن پوسته عدسی چشم</td></tr><tr><td>5- دیابت نوع ۱</td><td>ث- برس سر</td></tr><tr><td>6 - سندرم نقص ایمنی اکتسابی B- HIV</td><td>ج- شکل غیرعادی قرنیه</td></tr><tr><td>۷- پیر چشمی</td><td>ت - سخت شدن پوسته عدسی چشم</td></tr><tr><td>۸- شنا</td><td>پ-عفونت گوش</td></tr></table>	A	B	۱-آستیگماتیسم	الف - مقاومت به انسولین	۲- پدیکلوزیس	ب- HIV	3- نزدیک بینی	پ-عفونت گوش	4- دیابت نوع ۲	ت - سخت شدن پوسته عدسی چشم	5- دیابت نوع ۱	ث- برس سر	6 - سندرم نقص ایمنی اکتسابی B- HIV	ج- شکل غیرعادی قرنیه	۷- پیر چشمی	ت - سخت شدن پوسته عدسی چشم	۸- شنا	پ-عفونت گوش	۱/۵
A	B																			
۱-آستیگماتیسم	الف - مقاومت به انسولین																			
۲- پدیکلوزیس	ب- HIV																			
3- نزدیک بینی	پ-عفونت گوش																			
4- دیابت نوع ۲	ت - سخت شدن پوسته عدسی چشم																			
5- دیابت نوع ۱	ث- برس سر																			
6 - سندرم نقص ایمنی اکتسابی B- HIV	ج- شکل غیرعادی قرنیه																			
۷- پیر چشمی	ت - سخت شدن پوسته عدسی چشم																			
۸- شنا	پ-عفونت گوش																			
جمع	موفقیت شما آرزوی ماست .	۲۰																		



نمونه‌ای از سوالات مفهومی از صفحات 88-110 سلامت و بهداشت با کلید

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران



وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسط
دفتر آموزش دوره دوم متوسط نظری

ردیف	متن سوالات با کلید	بارم
1	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) هر چه افراد بزرگ تر می شوند به همان نسبت به خواب بیشتری نیاز پیدا می کنند. نادرست ب) پوست سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق از بدن خارج می کند. درست پ) همه ی میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. نادرست ت) موی سر، به طور میانگین، هر ماه حدود 1/5 سانتی متر رشد می کند. درست ث) عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت بخواهیم). نادرست ج) هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود. درست چ) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم ایمنی ضعیف تری دارند. درست چ) عامل تداوم ازدواج انجام آزمایش و واکسیناسیون بعد از عقد است که الزامی می باشد. نادرست	2
2	در هر یک از عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در افرادی که پوست حساسی دارند محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند، حساسیت پوستی ایجاد میکنند. (0/5) ب) بوی بد پا از مشکلات افراد در زمینه ی بهداشت فردی است، از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند ناشی می گردد. (1) هر مورد (0/25) پ) لازمه ی حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی انسان ، استراحت و خواب کافی است. (0/5) ت) سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای فرد ممکن است متغیر باشد. (0/75) ث) کم آب شدن پوست صورت از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست است. (0/25) ج) موی سر از جمع‌همه و مژه ها از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می کنند. (0/75)	5

	ج) وظایف اصلی دندان ها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است. (0/75) چ) به توانمندی لازم برای اداره ی امور همسر و فرزندان بلوغ اجتماعی گفته می شود. (0/5)	
1	پاسخ مناسب را انتخاب کنید: الف) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (10-20 * 15 الی 30 * 15-45) دقیقه باشد. ب) از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه (1 تا 2 * 1/5 تا 2/5 * 2 تا 3) ساعت قبل از خواب پرهیز کنیم. پ) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه شده هر (سه ماه - شش ماه - یک سال) یکبار به دندانپزشک مراجعه شود. ت) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوشهای (چرکی / سر سیاه / سر سفید) می باشد.	3
1	4 مورد از عوامل تشدید کننده ی آکنه را بنویسید. استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها (هر مورد 0/25)	4
0/75	هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟ حفظ سلامت (0/25) بافت های مخاطی دهان (0/25) و دندان ها است. (0/25)	5
0/5	نقش دفاعی و حفاظتی پوست را بنویسید. پوست می تواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی (0/25) و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند. (0/25)	6
0/75	سه عامل مصرف موادقندی و کربوهیدرات ها در ایجاد پوسیدگی دندان ها چیست؟ میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.	7
1/75	آکنه چیست و چگونه ایجاد می شود؟ جوش غرور جوانی یا آکنه یک اختلال پوستی (0/25) شایع در دوران بلوغ و جوانی است (0/25) که در آن، غده های چربی پوستی (0/25) و پیاز مو (0/25) ملتهب می شوند (0/25) و متعاقب آن، جوش هایی (0/25) روی صورت و بدن پدیدار می گردند (0/25). یا در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی (0/25) هورمون ها (0/25) باعث تحریک (0/25) غده های چربی می شود (0/25) و به این ترتیب، چربی بیشتری (0/25) در سطح پوست (0/25) تولید (0/25) و زمینه ساز بروز آکنه می شود.	8
0/75	دلیل علمی جملات زیر را بنویسید. الف) تنفس بد بوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود: ناشی از کاهش جریان بزاق (0/25) و افزایش تخمیر (0/25) حین شب است.	9

	ب) حساس شدن دندان به سرما و گرما در روند پوسیدگی دندان: پوسیدگی به لایه ی زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است. (0/25)	
0/5	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ بلوغ جنسی زن و مرد.	10
1/5	سوالات تستی الف) ضایعات آکنه در کدام قسمت دیده نمی شود؟ 1) گردن ۲) شانه ۳) ران ۴) بازو ب- کدام مورد از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا به شمار نمی آید؟ ۱) استحمام ۲) قرار دادن کفش ها در کمد جا کفشی ۳) تعویض منظم لباس ها ۴) شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها پ- کدام مورد از راه های در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید نیست؟ ۱) کرم ضد آفتاب ۲) عینک آفتابی ۳) استفاده از کلاه ۴) پیراهن آستین کوتاه ت- کدام مورد تأثیر اشعه ماورای بنفش (UVB) نور خورشید بر روی پوست نیست؟ ۱) آسیب مستقیم DNA ۲) آفتاب سوختگی و التهاب ۳) آسیب غیرمستقیم DNA ۴) نفوذ به لایه های رویی پوست ث- کدام گزینه از ساختارهای موجود در دهان نمی باشد؟ ۱) لب ها ۲) حلق ۳) لثه ها ۴) کام ج) در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ی ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ 1) بیماری ناشی از هلیکوباکتری 2) کوتاهی بیش از حد قد 3) ازدواج های فامیلی 4) نازایی یا سقط مکرر	11
1	4 مورد از عوامل افزایش غدد مولد عرق در سنین بلوغ را بنویسید. ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان. (هرمورد 0/25)	12
0/5	چرا افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ چون ماساژ میتواند غده های چربی (0/25) موجود در پوست سر را تحریک کند (0/25) و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.	13

0/5	14	بوی بد تنفس به صورت دائمی نشانه چیست؟ نشانگر نوعی بیماری (0/25) یا پوسیدگی دندان است.(0/25)																		
0/75	15	نقش هر یک از دندان ها ی زیر را مشخص کنید: الف)دندان های پیش: پاره کردن ب) دندان های نیش: بریدن پ)دندان های آسیا: نرم و خرد کردن																		
0/25	16	مصرف روزانه ی چه غذا هایی به خانم ها سه ماه قبل از حاملگی توصیه می شود؟ غذاهای سرشار از اسید فولیک																		
1/5	17	در جدول زیر برخی واژه ها در ستون A با یک عبارت در ستون B ارتباط منطقی دارد. موارد مرتبط را به هم وصل کنید. <table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>1-محیط پلاک میکروبی</td><td>ث - غذای حاوی موادقندی</td></tr><tr><td>2- بلوغ روانی</td><td>ج - رشد شخصیت</td></tr><tr><td>3-افزایش پاسخ دهی</td><td>پ - آبسه دندانی</td></tr><tr><td>4- قرار گرفتن در معرض نور خورشید</td><td>الف - تولید ویتامین D</td></tr><tr><td>5- پرتوهای مضر نور خورشید</td><td>ب - UVA</td></tr><tr><td>6 - بلوغ جسمانی</td><td>ج - رشد شخصیت</td></tr><tr><td>7- کاهش دقت</td><td>ت - کم خوابی</td></tr><tr><td>8- عفونت انتهای ریشه دندان</td><td>پ - آبسه دندانی</td></tr></table>	A	B	1-محیط پلاک میکروبی	ث - غذای حاوی موادقندی	2- بلوغ روانی	ج - رشد شخصیت	3-افزایش پاسخ دهی	پ - آبسه دندانی	4- قرار گرفتن در معرض نور خورشید	الف - تولید ویتامین D	5- پرتوهای مضر نور خورشید	ب - UVA	6 - بلوغ جسمانی	ج - رشد شخصیت	7- کاهش دقت	ت - کم خوابی	8- عفونت انتهای ریشه دندان	پ - آبسه دندانی
A	B																			
1-محیط پلاک میکروبی	ث - غذای حاوی موادقندی																			
2- بلوغ روانی	ج - رشد شخصیت																			
3-افزایش پاسخ دهی	پ - آبسه دندانی																			
4- قرار گرفتن در معرض نور خورشید	الف - تولید ویتامین D																			
5- پرتوهای مضر نور خورشید	ب - UVA																			
6 - بلوغ جسمانی	ج - رشد شخصیت																			
7- کاهش دقت	ت - کم خوابی																			
8- عفونت انتهای ریشه دندان	پ - آبسه دندانی																			
20	جمع	موفقیت شما آرزوی ماست .																		

صفحه	درس ۹: بهداشت ازدواج و فرزندآوری	صفحه ۱۰۱- ۱۱۰	بارم دی ماه = ۱/۵
------	----------------------------------	---------------	-------------------

مقدمه

۱۰۱	بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از در نزد خدا محبوب تر نیست. (۹۹/۱۰۰ خارج)	ازدواج
۱۰۱	بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است ". (۹۸/۶)	ازدواج
۱۰۱	رعایت اصول بهداشت ازدواج و ، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. (۱۴۰۳/۶)	فرزندآوری

سن ازدواج

۱۰۱	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست ؟ (۹۷/۱۰۰-۹۸/۶ خارج)	بلوغ جنسی زن و مرد
۱۰۲	انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج را نام ببرید و توضیح دهید. بلوغ جسمانی : توانایی فرد از نظر تولید مثل است . بلوغ روانی : همان رشد شخصیت است و فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد. بلوغ اجتماعی : توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان .	
۱۰۲	آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی ، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است . (۹۸/۱۰)	اجتماعی
۱۰۲	سن بلوغ در دختران از سنین سالگی و پسران از سالگی شروع می شود .	۹ تا ۱۳ ۱۳ تا ۱۷
۱۰۲	توانمندی و پختگی شخصیتی بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود. (۱۴۰۲/۳)	روانی
۱۰۲	رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ (۹۹/۳)	روانی
۱۰۲	شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می شود. (۱۴۰۳/۳)	روانی
۱۰۲	به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان ، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می گردد . (۹۸/۶-۹۹/۳ خارج)	اجتماعی
۱۰۲	در مسئله ازدواج، منظور از بلوغ اجتماعی چیست؟ (۱۴۰۱/۱۰ خارج)	به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.
۱۰۲	چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود؟ (۱۴۰۲/۱۰) یا: از نظر روان شناسی، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمی شود. علت چیست؟ (۱۴۰۳/۱۰) زیرا در سنین بالاتر نگاه های محاسبه گرانه برای ازدواج پررنگ تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می شود. (۰/۲۵)	

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۱۰۲	اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج را نام ببرید . رعایت بهداشت فردی زوجین - آزمایش های لازم و واکسیناسیون - شرکت زوجین در کلاس های آموزشی هنگام ازدواج	
۱۰۲	بهداشت فردی بالاخص بهداشت ، و برای زوجین بسیار ضروری است . دهان و دندان- پوست - دستگاه های تولیدمثل	
۱۰۳	آزمایش ها و واکسن های لازم قبل از ازدواج را نام ببرید . ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن <u>کزاز</u> برای <u>خانم ها</u> ۴- بررسی زن و مرد از نظر <u>تالاسمی</u>	
۱۰۳	آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص زوجین است. (۹۸/۳-۹۸/۶ خارج)	عدم اعتیاد
۱۰۳	انجام آزمایش <u>خون</u> قبل از عقد به چه منظوری است؟ (۹۹/۱۰)	برای تشخیص گروه خونی زوجین
۱۰۳	تزریق واکسن برای خانم ها قبل از عقد، امری الزامی است. (۱۴۰۲/۳-۹۸/۳)	کزاز
۱۰۳	تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. (۱۴۰۲/۳-۹۸/۳)	کزاز
۱۰۳	انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ (۹۹/۳ خارج)	بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز
۱۰۴	در کلاس های آموزشی هنگام ازدواج، چه آموزش هایی ارائه می شود؟ آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل، روابط زناشویی، عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان شناسی، فواید فرزندآوری، عوارض پزشکی و روان شناسی سقط عمدی جنین، اخلاق و خانواده و آشنایی با احکام و حقوق زوجین به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود.	
۱۰۴	مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست . (۹۸/۱۰)	صحیح
۱۰۴	مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ (۹۹/۶-۱۴۰۱/۳ خارج) به دختران و پسرای که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند. (۰/۵)	

۱۰۶	چرا کارشناسان بهداشتی فرزندآوری به موقع به ویژه در دو سال اول ازدواج را توصیه می کنند؟ زیرا اگر زوجین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع آن را با مشکل مواجه می کند.
۱۰۶	زیر نویس شکل ۲: یکی از نشانه های بلوغ همسران ، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. (۱۴۰۱/۶) درست

عوامل مؤثر بر باروری زوجین

۱۰۶	سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. (۱۴۰۱/۳) کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی - برخورداری از وزن مناسب - تغذیه - ورزش - داروهای محرک و مکمل ها - آلودگی محیطی و ناباروری - فشار روانی - سفیدکننده های حاوی کلر - بیماری های منتقله از راه جنسی - مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان - قاعدگی های نامنظم - ابتلا به بیماری مزمن
۱۰۷	تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید . تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است (۰/۲۵) و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبرو شوند . (۰/۲۵)
۱۰۷	چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟ (۱۴۰۱/۱۰) وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها می گردد.
۱۰۷	چاقی مادر چه عوارضی دارد ؟ مشکل عدم تخمک گذاری - افزایش فشار خون - دیابت دوران بارداری - وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد - سزارین - دوره های نامنظم قاعدگی - افزایش احتمال ناباروری - کاهش موفقیت درمان های ناباروری - افزایش خطر سقط خود به خودی جنین
۱۰۷	ورزش چگونه بر باروری زوجین تأثیر می گذارند ؟ ورزش احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، سکتة های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. از این رو انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای بهره مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می شود.
۱۰۷	داروهای محرک و مکمل ها چگونه بر باروری زوجین تأثیر می گذارند ؟ روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد.
۱۰۷	برای کاهش فشار روانی که از عوامل مؤثر بر باروری زوجین است چه مواردی توصیه می شود ؟ توکل بر خدا - مطالعه - قدم زدن - عبادت - گوش دادن به نوا های دلنشین و ملایم - صحبت و تبادل پیام با دوستان
۱۰۷	بیماری های منتقله از راه جنسی در صورت عدم درمان منجر به می شوند . التهابی لگن سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است ، در صورت عدم درمان ، منجر به بیماری می شود . (۱۴۰۱/۶) التهابی لگن
۱۰۷	بیماری التهابی لگن چه عوارضی دارد ؟ سقط - حاملگی خارج از رحم - انسداد لوله های رحمی
۱۰۷	زمانی که فاصله دوره های قاعدگی آن ها بیش از روز یا کمتر از روز است، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند. ۲۵ - ۳۵
۱۰۸	ابتلا به کدام بیماری های مزمن ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند ؟ (۳ مورد) دیابت ، آسم ، فشار خون بالا

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان

۱۰۸	یک مورد از توصیه های بهداشتی را برای باروری مردان را ذکر کنید . (۱۴۰۱/۳) ۱- لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد
-----	---

توصیه های بهداشتی برای باروری زنان

۱۰۹	توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید . ۱- بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت شود. ۲- بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، اما چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی کند. ۳- خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند . ۴- تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین ها توصیه می شود. ۵- همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند. ۶- در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه بسیار مهم است و مداخلات دندان پزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود. ۷- زایمان به روش طبیعی توصیه می شود، زیرا زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد. ۸- فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها به دلیل اثرات نامطلوب روان شناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه، توصیه نمی شود.
-----	--

۹-	روش های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده گردد.
۱۰-	تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد، از این رو توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد.
۱۰۹	خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. (۱۴۰۱/۶) اسید فولیک
۱۰۹	از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین به خانم ها توصیه می شود. (۱۴۰۳/۳) فولیک اسید
۱۰۹	منابع غذایی حاوی اسید فولیک را نام ببرید . بادام زمینی - تخمه آفتابگردان - لوبیا چیتی - کلم بروکلی
۱۱۰	همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند . (۹۷/۱۰) سرخچه
۱۱۰	عامل بیماری سرخچه است . ویروس
۱۱۰	چرا لازم است واکسن سرخچه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود؟ عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت .
۱۱۰	واکسن سرخچه برای زنان چه زمانی تجویز می شود ؟ ۳ ماه قبل از بارداری
۱۱۰	واکسن توأم چیست ؟ چند سال یک بار تکرار می شود ؟ کزاز و دیفتی - ۱۰ سال یکبار
۱۱۰	در توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می شود؟ (۱۴۰۳/۳) دیفتی
۱۱۰	یکی از اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد را بنویسید. (۱۴۰۱/۱۰) آب مروارید - بیماری قلبی - عقب افتادگی ذهن
۱۱۰	از اثرات بیماری سرخچه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید. (۱۴۰۳/۶) آب مروارید و عقب افتادگی ذهنی
۱۱۰	آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخچه مادر بر نوزاد است. (دی ۱۴۰۲) درست
۱۱۰	آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری مادر بر نوزاد است. (۱۴۰۳/۱۰) سرخچه
۱۱۰	چرا فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها توصیه نمی شود؟ به دلیل اثرات نامطلوب روان شناسی و تربیتی بر فرزندان - افزایش خطر ناباروری ثانویه
۱۱۰	چرا توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد؟ تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد.



نمونه‌ای از سوالات مفهومی از صفحات ۱۳۷-۱۱۱ سلامت و بهداشت با کلید

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران



ردیف	متن سوالات با کلید	بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. درست ب) هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب میشود. درست پ) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. نادرست ت) خودآگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید. درست ث) افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند. نادرست ح) ملاک ارزشمندی انسان اصل و نسب است. نادرست ج) فشار روانی همواره باعث ناکارآمدی افراد می شود. نادرست چ) داشتن تردید و دودلی های مداوم در تصمیم گیری برای ازدواج یکی از علایم هشداردهنده ی اختلالات روانی- رفتاری است. درست	۲
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، دخانیات است. (۰/۲۵) ب) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد (۰/۲۵) پ) تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با.... محیط... تقویت و توسعه یابد. (۰/۲۵) ت) احساس خشم می تواند به دو صورت ... خفیف و ناخوشایند..... بروز کند. (۰/۵) ث) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های B..... اشاره کرد. (۰/۲۵) ج) به عنوان یک هیجان طبیعی خشم..... دارای آثار مثبت و منفی است، (۰/۲۵)	۲/۵

	(ج) وجود ماده ای به نام قطران (تار) در مواد دخانی سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد. (۰/۲۵) (چ) طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران ..قلبی.. و یک سوم بیماران ...تنفسی... را افرادی تشکیل می دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند (۰/۵)	
۳	پاسخ مناسب را انتخاب کنید: الف) سوختن مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار با هم موجب پدید آمدن بیش از (۷۰- ۷۰۰۰) ماده سمی و (۷۰- ۷۰۰۰) ماده سرطان زا می شود. (۰/۵) ب) محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود. (۰/۲۵) ت) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکتة قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می شود. (۰/۲۵)	۱
۴	دو عامل مهم را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند بنویسید. عزت نفس - سرسختی و تاب آوری	۰/۵
۵	منظور از عزت نفس چیست و چه نقشی در زندگی فرد دارد ؟ منظور از عزت نفس ، احساس ارزشمند بودن است. (۰/۲۵) عزت نفس می تواند مانند سپری قوی ، (۰/۲۵) در مقابل آسیب های روانی (۰/۲۵) و اجتماعی از فرد دفاع کند (۰/۲۵).	۱
۶	نداشتن عزت نفس باعث بروز چه رفتارهایی در افراد می شود ؟ با ذکر مثال توضیح دهید. نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت (۰/۲۵)، اعتیاد به کار (۰/۲۵)، اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد . (۰/۲۵)	۱
۷	از مواردی که می توانند باعث حفظ و ارتقاء تاب آوری شوند ، ۴ مورد را بنویسید. داشتن عزت نفس - داشتن هدف و معنا در زندگی - توسعه دادن ارتباطات با دیگران - داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی - مراقبت از تغذیه و سلامت - کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات - خوش بینی - ایجاد دلبستگی های مثبت - تقویت معنویت در خود (ذکر ۴ مورد).	۱
۸	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟ به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد (۰/۲۵) سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد (۰/۲۵) .	۱
۹	فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟	۰/۷۵

	استرس ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات (۰/۲۵) در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵)									
۰/۷۵	در رابطه با علائم اضطراب ارتباط منطقی هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» را بنویسید. <table><tr><td>الف</td><td>ب</td></tr><tr><td>الف) علائم بدنی ۲- بی قراری</td><td>۱- دلواپسی</td></tr><tr><td>ب) علائم روانی ۱- دلواپسی</td><td>۲- بی قراری</td></tr><tr><td>ج) علائم تفکر ۳- ترس از دست دادن کنترل</td><td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td></tr></table>	الف	ب	الف) علائم بدنی ۲- بی قراری	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی ۱- دلواپسی	۲- بی قراری	ج) علائم تفکر ۳- ترس از دست دادن کنترل	۳- ترس از دست دادن کنترل	۱۰
الف	ب									
الف) علائم بدنی ۲- بی قراری	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی ۱- دلواپسی	۲- بی قراری									
ج) علائم تفکر ۳- ترس از دست دادن کنترل	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۰/۵	سوالات تستی الف) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲) خواندن داستان های پند آموز ۳) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. ۴) گفت وگو با نگرانی ها و اضطراب ها ب) کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟ ۱) افسردگی ۲) استرس ۳) خشم ۴) عدم عزت نفس	۱۱								
۱	از بیماری های منتقله در اثر استفاده ی مشترک از قلیان که سلامت افراد دیگر را تهدید می کند ۴ مورد را بنویسید. اگزمای دست، بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری. (ذکر ۴مورد)	۱۲								
۰/۵	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید. بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره ی نگرانی های خود.	۱۳								
۰/۵	از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. بیماری سیروز کبدی و سرطان	۱۴								
۱	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. آرسنیک ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	۱۵								

	ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک																			
	د) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و در التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. نیکوتین																			
۱۶	علت مضر بودن مصرف تنباکوهای میوه ای در قلیان چیست؟ تنباکوهای میوه ای به دلیل داشتن افزودنی شیمیایی و مواد مضر(۰/۲۵) می توانند باعث سرطان، (۰/۲۵) انواع بیماری های خطرناک و کشنده،(۰/۲۵) آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵)	۱																		
۱۷	تکرار اثرات فشار روانی (استرس) موجب چه مشکلاتی می شود؟ (ذکر ۴مورد) موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار (۰/۲۵) مانند بیماری های قلبی عروقی، (۰/۲۵) التهاب های پوستی،(۰/۲۵) اختلالات گوارشی، (۰/۲۵) سردرد، (۰/۲۵) ضعف سیستم ایمنی (۰/۲۵) و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. (ذکر ۴مورد)	۱																		
۱۸	تفاوت های افراد سرسخت و تاب آور با افراد فاقد تاب آوری، در رویارویی با مشکلات زندگی چیست؟ افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری، دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.	۰/۷۵																		
۱۹	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵)و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید،(۰/۲۵) در حالی که فشار روانی(استرس)ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.(۰/۲۵)	۰/۷۵																		
۲۰	در جدول زیر برخی واژه ها در ستون A با یک عبارت در ستون B ارتباط منطقی دارد. موارد مرتبط را به هم وصل کنید. <table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>۱- دود دست سوم پ</td><td>الف- ماده ی دخانی ۵</td></tr><tr><td>۲- جایگزین کردن خواسته ها ث</td><td>ب- افسردگی ۶</td></tr><tr><td>3- خشم منفی ج</td><td>پ- چسبیدن نیکوتین تنباکوی دود شده روی مبل ۱</td></tr><tr><td>4- دود دست دوم</td><td>ت- خوش بینی ۸</td></tr><tr><td>5- تنباکوی استنشاقی الف</td><td>ث- ورزش ۲</td></tr><tr><td>6 - طلاق والدین ب</td><td>ج- سردرد ۳</td></tr><tr><td>۷- بازداري</td><td></td></tr><tr><td>۸- تاب آوری ت</td><td></td></tr></table>	A	B	۱- دود دست سوم پ	الف- ماده ی دخانی ۵	۲- جایگزین کردن خواسته ها ث	ب- افسردگی ۶	3- خشم منفی ج	پ- چسبیدن نیکوتین تنباکوی دود شده روی مبل ۱	4- دود دست دوم	ت- خوش بینی ۸	5- تنباکوی استنشاقی الف	ث- ورزش ۲	6 - طلاق والدین ب	ج- سردرد ۳	۷- بازداري		۸- تاب آوری ت		۱/۵
A	B																			
۱- دود دست سوم پ	الف- ماده ی دخانی ۵																			
۲- جایگزین کردن خواسته ها ث	ب- افسردگی ۶																			
3- خشم منفی ج	پ- چسبیدن نیکوتین تنباکوی دود شده روی مبل ۱																			
4- دود دست دوم	ت- خوش بینی ۸																			
5- تنباکوی استنشاقی الف	ث- ورزش ۲																			
6 - طلاق والدین ب	ج- سردرد ۳																			
۷- بازداري																				
۸- تاب آوری ت																				

صفحه	درس ۱۰: بهداشت روان صفحه ۱۱۱-۱۲۶	بارم: ۲ نمره
۱۱۱	چه عواملی پیچیدگی های زندگی انسان را بالا برده و انسان ها را با چالش و فشارهای متعدد رو به رو ساخته است ؟ ۱- نیازهای زندگی امروز ۲- تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ۳- تغییر ساختار خانواده ۴- شبکه های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن ها ۵- گسترده گی و هجوم منابع اطلاعاتی ۶- تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه و ...	
۱۱۱	برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از فشار های زندگی و آشفته گی های هیجانی، لازم است چه ویژگی هایی در فرد تقویت شود؟ خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری و ...	
۱۱۱	اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از، این است که خود را بشناسیم. (۱۴۰۲/۱۰)	روان خود
۱۱۱	اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی/ عزت نفس/ تاب آوری) ما را کامل تر می کند. (۱۴۰۳/۶)	خودآگاهی
	خودآگاهی	
۱۱۲	خودشناسی را تعریف کنید . خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیاز ها، آرزو ها، اهداف و ... است .	
۱۱۲	مزایای خودآگاهی را بنویسید . ۱- کمک به شکل گیری هویت مطلوب ۲- می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتار های پرخطر جلوگیری نماید . ۳- خود آگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است.	
۱۱۲	خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می تواند تأثیر گذار باشد؟ (۱۴۰۳/۳) از بروز اختلالات روانی (۰/۲۵) و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری می نماید. (۰/۲۵)	
۱۱۲	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله ی حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدام یک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روان توصیه شده است؟ (۱۴۰۲/۳)	خودآگاهی
۱۱۲	کدام افراد در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند ؟ نوجوانان	
۱۱۲	عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید. (۹۹/۳) عزت نفس، سرسختی، تاب آوری	
	عزت نفس	
۱۱۳	عزت نفس را تعریف کنید . (۱۴۰۱/۶)	احساس ارزشمند بودن است
۱۱۳	منظور از عزت نفس، احساس است . (۹۷/۱۰)	ارزشمند بودن
۱۱۳	ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی های خاص است. (۱۴۰۳/۳)	نادرست
۱۱۳	خودآگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل ارزشمند و محترم است . انسان بودن	
۱۱۳	احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند . (خرداد ۱۴۰۰)	عزت نفس
۱۱۳	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید . (۹۸/۶) جوانانی که دارای عزت نفس هستند : برای خود احترام قابل اند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند : «تو با ارزشی! تو می توانی ! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی » و... افرادی که دچارضعف عزت نفس هستند : در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند.	
۱۱۳	فعالیت ۳: برخی از پیام های درونی منفی یک نوجوان را که می تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد را بنویسید . ۱- بهتر است راستش را نگویم زیرا شاید از من برنجد و دوستم نداشته باشند . ۲- بهتر است به جای شوخ طبعی وخوشرویی، تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر غلطی نکنند . ۳- من هرگز نباید برای رفع مشکلات خانوادگی ام درخواست کمک کنم تا دیگران فکر کنند در خانواده ام همه چیز عالی است . ۴- بهتر است به جای اصلاح رفتار نامناسبی که در خانواده ام هست ، با آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی برنخورد .	

	۵- اگر احساساتم را بروز ندهم، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم . ۶- من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم . ۷- من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم .	
۱۱۳	پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام یک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روانی تأثیر منفی می گذارد؟ (۱۴۰۲/۳)	الف) عزت نفس ب) سر سختی ج) تاب آوری د) خودآگاهی پاسخ : عزت نفس
۱۱۳	جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام یک از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می گذارد؟ (۱۴۰۲/۶)	عزت نفس
۱۱۳	من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می گذارد؟ (۱۴۰۲/۱۰)	عزت نفس
۱۱۴	نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند ؟ (۹۸/۱۰)	نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار <u>اعتیادهای رفتاری</u> (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت ، اعتیاد به کار ، اعتیاد به خرید و..... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای <u>پرخطر</u> قرار دهد . (۰/۲۵)
۱۱۴	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. (۹۹/۳)	تجارب
۱۱۴	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجرب در زندگی است. (۹۹/۶)	درست
۱۱۴	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید . (۹۸/۶-۹۹/۶-۹۹/۱۰)	۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آن ها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت های فردی و اجتماعی مدرسه همچون نماز جماعت، مسابقات فرهنگی- هنری، اردوها و ... ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی
۱۱۴	تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود در بهبود کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر می گذارد؟ (۱۴۰۳/۱۰)	عزت نفس
	سرسختی و تاب آوری	
۱۱۵	کدام یک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟ (۱۴۰۳/۳)	سرسختی (تاب آوری)
۱۱۵	دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید. (۹۹/۳)	فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند ، مثلاً چنین شخصی یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند . افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد ، کمتر مستعد بیماری هستند . معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند . نسبت به آنچه انجام می دهند ، تعلق خاطر بیشتری دارند . در قبال تغییرات پذیرا هستند . افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های <u>تعهد</u>، <u>کنترل</u> و <u>چالش پذیری</u> هستند.
۱۱۵	در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل ، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه می کند. (۱۴۰۲/۳)	تاب آور
۱۱۵	افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های <u>تعهد</u> ، <u>کنترل</u> و هستند. (۱۴۰۲/۱۰)	چالش پذیری
۱۱۵	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است ؟ (۹۷/۱۰-۹۹/۳ خارج)	او به جای فاجعه ساختن از مشکل (۰/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن ، (۰/۲۵) به خود و توانایی هایش (۰/۲۵) توجه بیشتری می کند . (۰/۲۵)
۱۱۵	فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد ؟ (۹۸/۱۰)	فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵)
۱۱۵	فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک می داند نه یک تهدید. (۱۴۰۳/۱۰)	فرصت

۱۱۵	افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند ، تعلق خاطر (بیشتری – کمتری) دارند . (خرداد ۱۴۰۰)	بیشتری
۱۱۵	افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند . (۹۸/۱۰)	درست
۱۱۶	منظور از تاب آوری چیست ؟ (۹۹/۶)	
	مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است (۰/۲۵) که فرد به کمک آن ها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود (۰/۲۵) و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد . (۰/۲۵)	
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلینی است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد . (۹۸/۱۰)	درونی
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است ، اما می تواند در تعامل با محیط ، تقویت و توسعه یابد . (۱۴۰۱/۱۰)	درست
۱۱۶	دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید . (۹۹/۳) ادبیات- ۹۸/۶- خارج- ۱۴۰۰/۳- ۱۴۰۰/۱۰	
	تقویت مذهب و معنویت در خود داشتن عزت نفس داشتن هدف در زندگی توسعه دادن ارتباطات با دیگران داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی	مراقبت از تغذیه و سلامت کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات خوش بینی ایجاد دلبستگی های مثبت
	اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی	
۱۱۷	فعالیت ۶: علائم هشدار دهنده اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی کدامند ؟ احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست غیبت های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان تردید و دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...) نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل	
۱۱۸	علل اختلالات روانی دوره نوجوانی را بنویسید . آشناختگی در فضای خانوادگی - تغییرات هورمونی - عدم مهارت کافی در استفاده از قابلیت ها و استعداد های نوجوانی - تغییرات جسمانی و عاطفی دوران بلوغ - بلوغ دیررس و یا زودرس - تغییر محیط زندگی و دوستان - مشکلات تحصیلی و ...	
۱۱۸	شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید . (چهار مورد) (۹۷/۱۰) خارج) استرس ، اضطراب ، افسردگی و خشم	
۱۱۸	کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ (۹۷/۱۰) (۱) استرس (۲) اضطراب (۳) خشم (۴) تاب آوری	تاب آوری
	فشار روانی (استرس)	
۱۱۸	فشار روانی (استرس) را تعریف کنید . زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می شود .	
۱۱۸	آثار مثبت استرس سالم را بنویسید . (۹۸/۳) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید. (۰/۲۵)	
۱۱۸	فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود . (۱۴۰۰/۶)	درست
۱۱۸	فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد ؟ (۹۸/۶ - ۹۸/۱۰) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. (۰/۲۵)	
۱۱۸	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. (۱۴۰۰/۱۰) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.	
۱۱۸	اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. (۹۹/۳) ادبیات) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد ، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.	
۱۱۹	اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) را بنویسید . فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب ، ناراحتی معده ، سرگیجه ، سردرد ، تعریق و لرزش	

۱۱۹	کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد ؟ (۹۹/۱۰) (۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد کاهش فشار خون
۱۱۹	تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند ؟ دو مورد را بنویسید . (۹۸/۳-۹۷/۱۰ خارج) بیماری های قلبی-عروقی ، التهاب های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سردرد ، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان
۱۱۹	بیماری های قلبی -عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می باشد . (۱۴۰۰/۶) پایدار
۱۱۹	کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ (۱۴۰۲/۱۰) (۱) التهاب های پوستی (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سرگیجه التهاب های پوستی
۱۱۹	کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۹۹/۶) (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما احساس گرما
۱۱۹	هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است ؟ (۹۸/۶ خارج) الف) احساس تپش قلب : اثرات زودگذر ب) ضعف سیستم ایمنی: اثرات جسمی پایدار
۱۱۹	کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ (۱۴۰۳/۱۰) (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) تعریق و لرزش (۴) سردرد گزینه ۴ (سردرد)
۱۱۹	فعالیت ۷: راهکارهای مدیریت و کنترل استرس را نام ببرید . داشتن صبر و حوصله یافتن راه حل منطقی توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن نرمش و ورزش منظم یادگیری و انجام تمرین های تمرکز و آرام سازی خود مانند تنفس های عمیق شکمی داشتن لیخند و شاد بودن خودداری از عصبانیت و خصومت گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت بهره گیری از ذکر، دعا و توسل پرداختن به امور هنری مورد علاقه گفت و گوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم های عجولانه اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی
	اضطراب
۸، ۹ و ۱۱۸	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی - رفتاری شایع در نوجوانان می باشد؟ (۱۴۰۳/۳) آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود (الف) ، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود (ب) به مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی خوابی و بی قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد. الف) بعد جسمانی (درس ۱) ب) بعد معنوی (درس ۲) ج) اضطراب (درس ۱۰) د) استرس سالم (به استرس نمره داده شود) (درس ۱۰)
۱۲۰	اضطراب را تعریف کنید. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص ، که با احساسی از فشار درونی ، ترس و هراس همراه است ، به کار می رود.
۱۲۰	چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟ (۹۸/۶ خارج) زیرا به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن ،خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم .
۱۲۰	اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است ؟ (۹۹/۳) زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد .
۱۲۰	علائم اضطراب علائم بدنی ← تپش قلب ، تنگی تنفس ، بی اشتها ، تهوع ، بی خوابی ، بی قراری و ... علائم تفکر ← سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری و ... علائم روانی ← عصبانیت ، بی تاب ، دلواپسی و ...

۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید .	<table><tr><td>الف) « الف »</td><td>ب) « ب »</td></tr><tr><td>الف) بی تابی</td><td>۱- علائم بدنی</td></tr><tr><td>ب) بی اشتهایی</td><td>۲- علائم تفکر</td></tr><tr><td>ج) حواس پرتی</td><td>۳- علائم روانی</td></tr></table>	الف) « الف »	ب) « ب »	الف) بی تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی اشتهایی	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی
الف) « الف »	ب) « ب »									
الف) بی تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی اشتهایی	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
	الف) ۳ ب) ۱ ج) ۲									
۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است . هر یک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد . آنها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید . (۱۴۰۰/۳)	<table><tr><td>الف) « الف »</td><td>ب) « ب »</td></tr><tr><td>الف) علائم بدنی</td><td>۱- دلواپسی</td></tr><tr><td>ب) علائم روانی</td><td>۲- بی قراری</td></tr><tr><td>ج) علائم تفکر</td><td>۳- ترس از دست دادن کنترل</td></tr></table>	الف) « الف »	ب) « ب »	الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی	۲- بی قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل
الف) « الف »	ب) « ب »									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
	الف) ۲ ب) ۱ ج) ۳									
۱۲۰	یک مورد از علائم <u>تفکر</u> اضطراب را ذکر کنید . (۹۹/۳) از علائم <u>بدنی</u> اضطراب دو مورد را بنویسید . (۱۴۰۱/۳) علائمی همچون عصبانیت و بی تابی ، از علائم اضطراب هستند . (۱۴۰۰/۳) سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر / روانی) اضطراب است . (۹۹/۳ ادبیات) درست حواس پرتی از علائم روانی اضطراب می باشد. (۱۴۰۲/۳) نادرست									
۱۲۰	کدام یک از علائم بدنی اضطراب <u>نمی باشد</u> ؟ (۹۸/۶) (۱) تپش قلب (۲) تنگی نفس (۳) بی اشتهایی (۴) حواس پرتی	گزینه ۴								
۱۲۰	سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ۱- بازداری با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب مقدور است. ۲- برون ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود . ۳- جایگزین کردن خواسته ها شرکت در فعالیت های لذت بخش و آرامش دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی اجتماعی و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر.									
۱۲۰	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید . (۹۹/۱۰-۹۹/۳-۹۷/۱۰) بازداری - برون ریزی - جایگزین کردن خواسته ها									
۱۲۰	پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا ، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است . (۱۴۰۰/۱۰) درست									
۱۲۰	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید . (۱۴۰۱/۶) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود .									
۱۲۰	در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است ؟ (۱۴۰۰/۶) (۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی (۲) گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد . (۳) خواندن داستان های پند آموز (۴) گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها	گزینه ۲								
۱۲۰	هر یک از موارد زیر به کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟ (۱۴۰۳/۱۰) الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه: جایگزین کردن خواسته ها ب) حرف زدن درباره نگرانی های خود: برون ریزی									
۱۲۰	فعالیت ۸: در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. اصل بازداری (۹۹/۶) ب) «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداری) برون ریزی / جایگزین کردن خواسته ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد. (۱۴۰۲/۶) بازداری ج) با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو.									

	اصل برون ریزی (۹۹/۶) (د) نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. اصل بازداري (ه) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم. اصل جایگزین کردن خواسته ها
۱۱۸ و ۱۱۹	با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. (۱۴۰۳/۶) «سینا در آزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه ی خود را آغاز می کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سؤالات آزمون می رود. متوجه می شود که نمی تواند سؤالات را پاسخ دهد رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می شود. شب را نیز با سختی به صبح می رساند.» الف) این نوع اختلال روانی- رفتاری سینا چه نام دارد؟ (فشار روانی) یا (استرس) ب) این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی-عروقی دارد؟ (دو مورد) افزایش فشار خون، افزایش تعداد نبض و تپش قلب (ذکر دو مورد) ج) سینا با رعایت کدام اصول می تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد) بازداري، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها
	افسردگی
۱۲۱	افسردگی را تعریف کنید . احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است .
۱۲۱	افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه/ طولانی) شکل می گیرد. (۱۴۰۳/۳) طولانی
۱۲۱	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی می باشد ؟ احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است . (۹۹/۳-۹۷/۱۰) خارج افسردگی
۱۲۱	افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. (۹۹/۳) ادبیات نادرست
۱۲۱	یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید . (۱۴۰۰/۶) ۱- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین ، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج ، مرگ یکی از عزیزان و ۲- بیماری ها و اختلالات جسمی ، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکنه مغزی ، صرع ، آسیب وارد شده به سر ، کم خونی و برخی از سرطان ها) دارند ، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است . ۳- برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد . ۴- نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده شان سابقه ندارد ، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند .
۱۲۱	از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید . (۱۴۰۰/۳) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی ، صرع ، آسیب وارد شده به سر ، کم خونی و برخی از سرطان ها
۱۲۱	کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد ؟ (۱۴۰۰/۱۰-۱۴۰۱/۶-۹۹/۱۰) B
۱۲۱	کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. (۱۴۰۳/۶) نادرست
۱۲۱	چرا باید برای بازگشت افسردگی به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد ؟ (۹۸/۶) خارج زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود ، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتار های پرخطر ، افزایش خشونت و ... شود .
۱۲۲	فعالیت ۹: دو مورد از علائم هشدار دهنده افسردگی را بنویسید. (۱۴۰۱/۳) غمگینی مداوم نارضایتی و بی علاقهگی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند . خستگی مفرط و فقدان انرژی افزایش خشم ، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد ، نق زدن و شکایت ، بی قراری غیر قابل توجیه و گریه زاری و ...) اختلال خواب تغییر وزن یا تغییر اشتها عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری احساس بی ارزش بودن ، ناامیدی ، ضعف عزت نفس ، خشم یا احساس گناه بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ

۱۲۲	فعالیت ۹: نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند، علایم هشدار دهنده کدام گزینه است؟ (۱۴۰۰/۱۰) ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب‌آوری ۴- افسردگی گزینه ۴
	خشم
۱۲۲	خشم را تعریف کنید . خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود . این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است .
۱۲۲	خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می‌کند ؟ (دو مورد) (۹۹/۳) ادبیات) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن ، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می‌کند .
۱۲۳	خشم اغلب با چه رفتارهایی همراه است ؟ خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت ، خشونت ، کینه‌ورزی ، غضب ، تنفر ، توهین ، تحقیر و ... همراه است .
۱۲۳	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید . (۹۷/۱۰) آثار مثبت خشم : می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم . آثار منفی خشم : - مشکلات جسمی ← (سر درد ، سکنه‌های قلبی ، ناراحتی‌های گوارشی و ...) - مشکلات روانی ← (فشار روانی ، اضطراب ، افسردگی ، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...) - مشکلات اجتماعی ← (درماندگی ، انزوا و تنهایی و ...)
۱۲۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی‌های (جسمی / اجتماعی / روانی) ناشی از خشم منفی است. (۱۴۰۳/۱۰) روانی
۱۲۳	یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است. (۱۴۰۰/۱۰) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید. (۹۹/۱۰)
۱۲۳	برای هر یک از آثار منفی خشم ، یک مثال بنویسید. (۹۸/۶ - ۹۹/۳ - ۱۴۰۱/۳) الف) ناراحتی‌های روانی ب) ناراحتی‌های اجتماعی ج) ناراحتی‌های جسمی
۱۲۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است. (۱۴۰۲/۱۰) روانی
۱۲۳	به کارگیری روش‌های مهم‌ترین روش مقابله با خشم است. (۱۴۰۳/۳) خودآرام‌سازی
۱۲۳	روش‌های خودآرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن را بنویسید . ۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید . ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید . ۳. قدری آب خنک بنوشید . ۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند و ...» را با جملاتی مانند «او قصد عصبانی کردن من را دارد، اما من کنترل اوضاع را در دست دارم» یا «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم» جایگزین کنید. ۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید . ۶. در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید و عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید .
۱۱۸	بهر روز دردوره نوجوانی بسر می‌برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی رفتاری است، در هر یک از موارد زیر ، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پراونز مشخص کنید. (۱۴۰۱/۱۰) ۱۲۳ (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان . ب) غمگینی مداوم ، خستگی مفرط و فقدان انرژی . ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی ، نسبت به شرایط محیطی است. د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان . ه) جایگزین کردن خواسته‌ها می‌تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد . استرس افسردگی استرس خشم استرس - اضطراب
۱۱۸	با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره ی نوجوانی ، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. (۱۴۰۲/۳) ۱۲۳ بهر روز و سعید همکلاسی بوده و در دوره ی نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش». سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند.

الف) نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین ها می تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ج) توصیه ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی- رفتاری می باشد؟ د) توصیه ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می شود؟ افسردگی ویتامین های B خشم استرس	
با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید. (۱۴۰۲/۶) نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می گیرد که باعث بروز جلوه هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است). الف) شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می شود، مربوط است؟ ب) شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ ج) در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ د) شماره (۴) به کدام یک از شایعترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می کند؟ ه) برای آرام سازی نوید در شرایط مورد (۴)، چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید. (دو مورد) ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید. ۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳- قدری آب خنک بنوشید. ۴- افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند» را از ذهنتان بیرون کنید. ۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. خودآگاهی(خودشناسی) سرسختی و تاب آوری سالم خشم	۱۱۲ تا ۱۲۳
هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد ؟ (یک مورد از کلمات اضافه است) (۱۴۰۰/۶-۹۸/۳) (خود آگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) الف) مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است . ب) به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید . ج) از آثار مثبت آن این که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود . د) واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود . تاب آوری خودآگاهی خشم اضطراب	۱۱۲ تا ۱۲۳
توصیه های خود مراقبتی	
توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، را بنویسید . اولویت های خود را مشخص کنید تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید خواسته های خود را بررسی کنید سبک زندگی سالمی داشته باشید زمان استراحت و تفریح داشته باشید یاد بگیرید « نه » بگویید ورزش کنید دفتر یادداشت روزانه داشته باشید کودک شوید شوخی طبع باشید به زندگی معنوی خود غنا ببخشید	۱۲۴
از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید . (۱۴۰۱/۶) یا: منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است . (۱۴۰۰/۶-۹۸/۳) پاسخ: غذاهای سالم بخورید . برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید . سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید .	۱۲۴

۱۲۴	داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است . (۱۴۰۰/۶) مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی)
۱۲۵	برای حفظ سلامت روان ، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت . (۱۴۰۰/۳) نادرست
۱۲۵	برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می کنید. (۱۴۰۲/۱۰) رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی کند ، (۰/۲۵) (یا یاد بگیرد نه بگوید).
۱۲۵	رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی کند چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می کند؟ (۱۴۰۳/۱۰) موجب می شود که او زمان مناسبی (۰/۲۵) را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند. (۰/۲۵)

صفحه	درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل صفحه ۱۲۹-۱۳۸	بارم: ۲ نمره
۱۲۹	بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) می باشد . (۹۸/۱۰ - ۱۴۰۰/۱۰ - ۱۴۰۱/۱۰)	دخانیات
۱۲۹	کدامیک از عوامل زیر، بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می‌باشد؟ (۱۴۰۳/۶)	گزینه ۳
۱۲۹	(۱) سکنه قلبی (۲) سکنه مغزی (۳) مصرف دخانیات (۴) انواع سرطان‌ها	
۱۲۹	منظور از دخانیات چیست ؟ (۱۴۰۰/۶) هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن ، گیاه <u>توتون</u> و یا <u>تنباکو</u> یا مشتقات آن باشد .	
۱۲۹	از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند ؟ یک مورد نام ببرید . (۱۴۰۱/۳)	توتون و یا تنباکو
۱۲۹	مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی ، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند . (۹۸/۱۰)	نادرست
۱۲۹	انواع محصولات دخانی را نام ببرید .	سیگار ، پیپ و قلیان
	سیگار	
۱۲۹	پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است . (۹۸/۳)	سیگار
۱۲۹	قلیان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است . (۹۹/۶)	نادرست
۱۲۹	مواد اصلی تشکیل دهنده سیگار را نام ببرید .	توتون - کاغذ - فیلتر - برخی افزودنی ها
۱۳۰	شکل ۱: مصرف کدام ماده دخانی دروازه ی ورود به اعتیاد است؟ (۱۴۰۲/۳-۱۴۰۳/۶)	سیگار
۱۳۰	۴ مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی را نام ببرید . نیکوتین - قطران (تار) - آرسنیک - سیانیدریک اسید (جوهریادام تلخ) - مواد رادیواکتیو(پرتوزا) - آمونیاک - کربورهای هیدروژن	
۱۳۰	اثرات هر یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی بر بدن را بنویسید . نیکوتین: - سمی شدیداً کشنده - همان ماده اعتیادآور دخانیات - سبب انقباض عروق داخل بینی - فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی - در تشدید سینوزیت - التهاب نواحی گوش و حلق و بینی - افزایش بروز سکنه قلبی - افزایش قند خون قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.	
	آرسنیک: نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.	
	سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.	
	مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.	
	آمونیاک: ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه	
	کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.	

۱۳۰	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید . (۹۸/۳-۹۸/۱۰-۹۹/۳ ادبیات- ۱۴۰۰/۳-۱۴۰۰/۶-۱۴۰۱/۱۰) الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد ؟ قطران ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند ؟ سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) ج) کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست ، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد ؟ نیکوتین د) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود : نیکوتین ه) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه ، کبد کلیه ها و طحال جذب بدن می شود : آرسنیک
۱۳۰	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد ؟ (۹۸/۶-۱۴۰۰/۳-۱۴۰۲/۳) (۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین
۱۳۰	بروز سرطان لب در مادر باردار ، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می تواند ایجاد شود؟ آرسنیک
۱۳۰	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود ؟ (۹۸/۳-۹۹/۱۰-۱۴۰۰/۱۰) (۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین
۱۳۰	کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد ؟ (۹۹/۶-۹۸/۱۰-خارج-۱۴۰۰/۶) (۱) آمونیاک (۲) نیکوتین (۳) کربورهای هیدروژن (۴) سیانیدریک اسید
۱۳۰	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ (۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۲) آمونیاک (۴) نیکوتین
۱۳۰	نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می شود . (۱۴۰۰/۳) کدام ماده موجود در سیگار در افزایش قند خون نقش دارد ؟ (۱۴۰۱/۳) کدام ماده ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه کننده ی قلب نقش دارد؟ (۱۴۰۲/۳) نیکوتین
۱۳۰	هر یک از ویژگی های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ (۱۴۰۳/۳) الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها قطران (تار) ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان آرسنیک
۱۳۰	هریک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ (۱۴۰۳/۱۰) الف) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها: قطران (تار) ب) فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی: نیکوتین پ) جایگزینی در پوست، مو و استخوان: آرسنیک
۱۳۰	نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات درسی تکمیل کنید. (۱۴۰۲/۶) مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی (الف) پوسته ضخیم قهوه ای در ریه ها (ب) ماده اعتیادآور دخانیات آمونیاک (د) (ج) سرطان لب
۱۳۰	نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می باشد. موارد خواسته شده را در پاسخ برگ بنویسید. (۱۴۰۲/۱۰) مواد سمی سیگار ب تشدید سینوزیت الف تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ آمونیاک ج
۱۳۰	قطران چیست ؟ (۹۸/۶-۹۹/۳ ادبیات) ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.
۱۳۰	آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود ؟ (دو مورد) (۱۴۰۱/۶) پوست ، مو و استخوان

۱۳۰	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. (۹۹/۳)										
	<table> <tr> <th>عبارت ها</th><th>موارد</th></tr> <tr> <td>الف) آرسنیک</td><td>۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td></tr> <tr> <td>ب) آمونیاک</td><td>۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td></tr> <tr> <td>ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td><td>۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td></tr> <tr> <td>د) نیکوتین</td><td>۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</td></tr> </table> الف) ۲ ب) ۴ ج) ۳ د) ۱	عبارت ها	موارد	الف) آرسنیک	۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.
عبارت ها	موارد										
الف) آرسنیک	۱ - همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.										
ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.										
ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳ - این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.										
د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.										
۱۳۱	علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن ، نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می شود . هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات										
۱۳۱	یک مثال از محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین بنویسید. سیگارهای الکترونیکی										
۱۳۱	چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان ها می شوند؟ (۱۴۰۲/۱۰) در اثر انفجار باتری این محصولات										
۱۳۱	عوارض بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی را بنویسید. بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان زا و سمی است که می تواند موجب بروز سرطان های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندان ها و مرگ ناشی از انفجار باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است.										
۱۳۳	قلیان										
۱۳۳	فعالیت ۵: برخی از باورهای غلط درباره قلیان ، که سبب حساسیت کمتر نسبت به مصرف آن می شود را بنویسید . ۱- عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می شود. ۲- قلیان اعتیادآور نیست. ۳- مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است. ۴- مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.										
۱۳۳	برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند. (۱۴۰۳/۳) درست										
۱۳۳	مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. (۱۴۰۰/۶) درست										
۱۳۳	نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، برخلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی کند. (۱۴۰۳/۶) نادرست										
۱۳۳	مواد موجود در دود قلیان را نام ببرید . مواد شیمیایی سرطان زا - گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن - فلزات سنگین - ترکیبات شیمیایی سرطان زای متشده										
۱۳۳	فرد مصرف کننده قلیان ، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می دهد. (۱۴۰۰/۶) منواکسیدکربن										
۱۳۳	استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه ای اثرات زیانبارتری دارد. (۱۴۰۰/۶) درست										
۱۳۳	مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود. (۱۴۰۰/۱۰) تنباکوهای میوه ای										
۱۳۳	استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه ای اثرات زیانبارتری دارد. دلیل علمی آن را بنویسید. (۹۸/۳ - ۹۸/۱۰ - ۹۹/۱۰ - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن ها (۰/۲۵) می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵)										
۱۳۳	چرا تنباکوهای میوه ای می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی و آسم شوند؟ (۹۸/۳ - ۹۸/۱۰ - ۹۹/۱۰ - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵) به آن ها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.										
۱۳۳	چرا تنباکوهای میوه ای عامل انواع بیماری های خطرناک و کشنده هستند؟ (۱۴۰۳/۳) به دلیل افزودنی های شیمیایی (۰/۲۵) و مواد مضر (۰/۲۵)										
۱۳۴	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک اثرات زیانبارتری دارد؟ (۹۷/۱۰) در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵)، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۰/۲۵)										
۱۳۴	دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. (۹۹/۶) اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده)										
۱۳۴	کدام نوع ویروس در اثر استفاده ی مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ (۱۴۰۲/۳) تبخال										
۱۳۴	در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. (۹۹/۳) مشترک										
۱۳۴	یک مورد از بیماری های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می شوند را بنویسید. (۱۴۰۳/۶ - ۱۴۰۳/۱۰) اگزمای دست - ویروس تبخال										
۱۳۴	باکتری عامل زخم معده می باشد . هلیکوباکتری										
۱۰۵	در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ی ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ (۱۴۰۲/۳) گزینه د										
۱۳۴و	الف) کوتاهی بیش از حد قد ب) نازایی یا سقط مکرر ج) ازدواج های فامیلی د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری										

۱۳۴	شکل ۲: ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. (۹۹/۳)	درست
۱۳۴	۹۰٪ افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند از سنین زیر سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند.	۱۸
۱۳۵	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید. (۹۷/۱۰-۹۹/۱۰-۱۴۰۱/۶)	
	۱- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر ۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ۷- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی	
۱۳۵	سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید. (۱۴۰۰/۳)	
۱۳۵	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.	
۱۳۵	مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می‌شود. (۱۴۰۰/۱۰)	نادرست
۱۳۵	شکل ۴: در کودکانی که والدین مصرف کننده ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه ی بروز بیشتری دارد؟ (۱۴۰۲/۳) گوش میانی	
۱۳۵	منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟ (۹۸/۳-۹۹/۳-۱۴۰۱/۶)	
	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود.	
۱۳۵	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می‌گیرند، به این دود چه می‌گویند؟ (۱۴۰۳/۶)	دود دست دوم
۱۳۵	قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود. (۱۴۰۰/۶)	دوم
۱۳۶	منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ (۹۷/۱۰-۹۹/۳-۱۴۰۱/۳-۱۴۰۰/۱۰)	بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد.
۱۳۶	بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود. (۹۹/۶)	سوم
۱۳۶	بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد، دود دست نامیده می‌شود. (۱۴۰۳/۳)	سوم
۱۳۶	بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می‌شود؟ (۱۴۰۱/۱۰)	نیکوتین
	بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته ی بیشتر با ماده ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می‌شود. (۱۴۰۲/۳)	سوم
۱۳۶	الکل	
۱۳۶	الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد اثر منفی می‌گذارد. (۱۴۰۱/۳)	جسمی
۱۳۷	با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می‌کند. (۱۴۰۲/۶)	فیزیولوژیک یا جسمی
۱۳۸	از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. (۱۴۰۲/۳-۱۴۰۳/۶)	درست
۱۳۷	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید. (۹۷/۱۰-۹۸/۶-۱۴۰۱/۳)	
و	بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵)	
۱۳۸	آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵)	
۱۳۸	شکل ۵: نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود. (۱۴۰۰/۳)	درست
۱۳۸	شکل ۵: با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: (۱۴۰۱/۱۰)	
	الف) چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ موجب کاهش اندازه مغز می‌شود.	
	ب) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می‌گذارد؟ سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می‌شود.	
۱۳۸	سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد های سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. (۹۸/۳-۹۸/۱۰-۹۹/۳-۱۴۰۰/۱۰-۱۴۰۰/۶)	
	الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.	
۱۳۸	در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می‌دهد. علت چیست؟ (۹۸/۶)	
	یا: اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. (۹۹/۳)	
	یا: چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می‌شود؟ (۹۹/۶)	
	یا: چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کبد می‌شود؟ (۱۴۰۰/۳)	



	پاسخ: به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی (۰/۲۵)، چربی ذخیره شده در کبد (۰/۲۵) نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵)
۱۳۸	مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی برای انتقال چربی به مکان های ذخیره سازی چه بیماری را ایجاد می کند؟ (۹۸/۱۰ خارج) یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری سیروز کبدی و سرطان است. در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند؛ وضعیتی که به آن «کبد چرب» می گویند.
۱۳۸	یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف، بیماری سیروز کبدی است. (۹۷/۱۰ خارج) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. (۱۴۰۱/۶ - ۱۴۰۲/۳) مشروبات الکلی سیروز کبدی و سرطان
۱۳۸	دو مورد از شایع ترین بیماری های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید. (۱۴۰۳/۳) سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) - سرطان کبد (اشاره به فیروز و کبدچرب نمره دارد)
۱۳۸ و ۷۱	مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ (۱۴۰۰/۶ - ۹۸/۳) ویروس هپاتیت
۱۳۸	یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود. (۱۴۰۲/۶) درست
۱۳۸	مراحل به هم ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. (شماره ها را در موارد "الف" تا "د" پاسخ برگ بنویسید.) (۱۴۰۲/۱۰) ۳) کبد چرب ۱) فیروز ۴) سیروز کبدی ۲) سرطان کبد پاسخ: الف) ۳) کبد چرب ب) ۱) فیروز ج) ۴) سیروز کبدی د) ۲) سرطان کبد
۱۳۸	فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده ای رخ می دهد؟ (۱۴۰۳/۶) الکل
۱۳۸	موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می باشد. بر اساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را در پاسخ برگ وارد کنید. (۱۴۰۳/۱۰) ۱) زخمی کردن بافت های پیرامونی ۲) التهاب شدید کبد ۳) سرطان کبد ۴) تبدیل کالری های اضافی به چربی الف) ۴- تبدیل کالری های اضافی به چربی ب) ۱- زخمی کردن بافت های پیرامونی پ) ۲- التهاب شدید کبد ت) ۳- سرطان کبد

صفحه	درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	صفحه ۱۳۹-۱۵۳	بارم: ۲ نمره
۱۳۹	الف) چرا برخی از نوجوانان نمی توانند دوره نوجوانی را به خوبی پشت سر گذارند ؟ نداشتن حس ارزشمندی - نداشتن دانش و مهارت های مقابله ای مؤثر - عدم دسترسی به حمایت های لازم در خانواده و جامعه ب) این گروه از نوجوانان دچار چه مشکلاتی می شوند ؟ افت تحصیلی - منزوی بودن - گوشه گیری - اعتماد به نفس ضعیف - عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگ سالان - پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه. این مشکلات می تواند باعث ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری، اعتیاد و ... شود .		
	اعتیاد		
۱۴۰	اعتیاد را تعریف کنید . عادت کردن ، خو گرفتن و خود را وقف عاداتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن .		
۱۴۰	فرد معتاد چه کسی است؟ (۹۷/۱۰-۱۴۰۳/۶) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰/۲۵) مواد مخدر یا دارو (۰/۲۵) به آن وابسته (۰/۲۵) شده باشد.		
۱۴۰	فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا به آن وابسته شده باشد . (۱۴۰۲/۱۰) دارو		
۱۴۰	اعتیاد اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد، اما غیر قابل پیشگیری و درمان است. (۱۴۰۳/۱۰) نادرست		
۱۴۰	پیشگیری یعنی مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا شود. (۱۴۰۳/۱۰) ناتوانی		
۱۴۰	وابستگی به مواد را تعریف کنید . (۹۸/۱۰) منظور از وابستگی به مواد ، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی (۰/۲۵) بر سلامت جسمی و روانی (۰/۲۵) فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند . (۰/۲۵).		
۱۴۰ و ۱۴۱	پیامدهای وابستگی به داروها و مواد مخدر را بنویسید. ۱- توان استدلال ، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. ۲- معتادان به تدریج حس اجبار به مصرف می کنند . ۳- مواد مخدر برای آن ها از کار ، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم تر می شود . ۴- آن ها اگرچه گاهی سعی می کنند مصرف این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی شوند. ۵- توانایی آن ها در خود کنترلی شدیداً آسیب دیده و به این مواد وابستگی پیدا می کنند.		
	وابستگی به مواد و اختلالات مصرف		
۱۴۱	انواع جنبه های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید . (۱۴۰۱/۶) جسمانی و روانی		
۱۴۱	منظور از وابستگی جسمانی به مواد مخدر چیست ؟ (۹۸/۳) وضعیتی است که در آن ، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می دهد ، (۰/۲۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته ، (۰/۲۵) مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مصرف کند . (۰/۲۵)		
۱۴۱	حالتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟ (۱۴۰۳/۶) وابستگی جسمانی		
۱۴۱	وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد. (۱۴۰۳/۳) درست		
۱۴۱	چرا افرادی که مواد مخدر مصرف می کنند در هر بار مصرف باید میزان مواد مخدر خود را افزایش دهند؟ (۹۹/۳ خارج عصر) فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. به بیان دیگر، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند.		
۱۴۲	منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست ؟ (۹۹/۳) میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵) و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است . (۰/۲۵)		
۱۴۲	میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیاد آور مربوط به (وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف / وابستگی روانی) است. (۱۴۰۲/۶) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد ، نام دارد . (۹۹/۱۰-۹۸/۱۰ خارج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار ، به ادامه مصرف مواد ، مربوط به کدام جنبه وابستگی می باشد؟ (۱۴۰۱/۱۰) وابستگی روانی		
۱۴۲	در صورت عدم مصرف مواد مخدر، در فردی که دچار وابستگی روانی به مواد شده، چه علائمی بروز می کند؟ لرز - گرفتگی عضلانی - تب - تهوع - استفراغ		
۱۴۲	از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید . (۹۸/۳) ۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر ۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا ، خمیازه های مکرر و لرز ، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال)		

۱۴۲	سندرم محرومیت ، یکی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است . (۱۴۰۱/۱۰)	درست			
۱۴۲	دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید. (۹۹/۶-۱۴۰۱/۳)	درد های شدید دست و پا - خمیازه های مکرر و لرز - آب ریزش بینی و چشم ها - اسهال			
۱۴۲	در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه های مکرر و آبریزش بینی از نشانه های سندرم می باشد. (۱۴۰۳/۳)	محرومیت			
۱۴۳	منظور از اختلالات مصرف مواد چیست ؟ (۱۴۰۱/۳)	حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند ، مصرف می کند . (۰/۷۵)			
۱۴۳	سیر اختلالات مصرف مواد مخدر (معمولاً/به ندرت/همیشه) به سمت وابستگی حرکت می کند. (۱۴۰۳/۱۰)	معمولاً			
۱۴۳	اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد ؟ (۱۴۰۲/۳-۱۴۰۱/۱۰)	خفیف تر از وابستگی است.			
۱۴۳	اختلالات مصرف مواد (خفیف تر از/ شدیدتر از/ معادل با) وابستگی به یک ماده است. (۱۴۰۲/۱۰)	خفیف تر			
۱۴۳	پیشگیری از اختلالات مصرف ، دارای اهمیت زیادی است . دو دلیل برای آن بنویسید . (۹۸/۱۰-۹۹/۳ ادبیات)	۱-اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد . ۲-اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود . ۳-ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند .			
۱۴۳	شکل ۲: سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت حرکت می کند.	وابستگی			
	مواد اعتیاد آور				
۱۴۳	اکنون در جهان بیش از نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از نوع ماده مخدر صنعتی تولید می شود .	ده - هزار			
۱۴۳	مواد اعتیاد آور از چه ترکیباتی ساخته شده اند؟	از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند.			
۱۴۳	بر چه اساسی ، مواد اعتیاد آور را در سه گروه قرار می دهند؟	نوع تأثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده			
۱۴۴	سه گروه مواد اعتیاد آور:	۱- اثر بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن ۲- به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند ۳- هیجان کاذب ۴- حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت ۵- احساس شدید افسردگی و جست وجو برای مواد بیشتر } محرك های طبیعی : کوکائین - کافئین - کراک محرك های مصنوعی : آمفتامین ها - اکستازی - ریتالین توهم زاها ۱- دچار اوهام حسی و بصری می شود ۲- ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند } توهم زاهای طبیعی : فراورده های گیاه شاهدانه - حشیش - گراس توهم زا های مصنوعی : ال.اس.دی (L.S.D) مخدرها ۱- خاصیت منگی ، بی حسی ، بی دردی و تخدیر کنندگی ۲- فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده ۳- فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند } مخدرهای طبیعی : تریاک و شیره تریاک مخدرهای مصنوعی : هروئین - ترامادول - متادون - بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین <tr> <td>۱۴۴</td><td>سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید . (۹۸/۶)</td><td> محرك ها : کوکائین توهم زاها : فراورده های گیاه شاهدانه مخدرها : تریاک کدئین </td></tr>	۱۴۴	سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید . (۹۸/۶)	محرك ها : کوکائین توهم زاها : فراورده های گیاه شاهدانه مخدرها : تریاک کدئین
۱۴۴	سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید . (۹۸/۶)	محرك ها : کوکائین توهم زاها : فراورده های گیاه شاهدانه مخدرها : تریاک کدئین			

۱۴۴	برای هر یک از مواد اعتیاد آور زیر یک مثال بنویسد . (۹۹/۱۰)													
۱۴۴	هر کدام از مواد زیر جزء کدام گروه از مواد اعتیاد آور است ؟ (۹۹/۳) خارج عصر													
۱۴۴	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید . (۹۹/۶)													
۱۴۴	از توهم زاهای مصنوعی می توان به (آمفتامین / ال.اس.دی / ریتالین) اشاره کرد. (۱۴۰۱/۱۰)	ال.اس.دی												
۱۴۴	با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد ؟ دو مورد را بنویسید . (۹۹/۳)	محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست وجو برای مواد بیشتر می دهد.												
۱۴۴	با مصرف گراس (توهم زای طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ دهد ؟ (۹۸/۱۰)	با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود (۰/۲۵) و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند (۰/۲۵) که وجود خارجی ندارند .												
۱۴۴	با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ دهد ؟ (دو مورد را بنویسید) (۹۹/۳) ادبیات	خاصیت منگی ، بی حسی ، بی دردی و تخدیر کنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند .												
۱۴۴	الف) کدام گروه از مواد اعتیاد آور به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند ؟ (۹۸/۱۰) خارج ب) قرص های مسکن حاوی کدئین ، در کدام گروه از مواد اعتیاد آور قرار می گیرد ؟ ج) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت را به همراه دارد؟ (۱۴۰۱/۱۰) د) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند ؟ (۱۴۰۱/۳) ه) یکی از فرآورده های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهام حسی و بصری می شود را نام ببرید. (۱۴۰۲/۳)	شاهدانه یا حشیش یا گراس												
۱۴۴	هشدار : در ارتباط با مواد مخدر ، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد ؟ (۱۴۰۱/۱۰)	ترکیبات کدئینه												
۱۴۴	جدول زیر را کامل کنید. (۱۴۰۳/۱۰)	<table><tr><td>نوع ماده اعتیادآور</td><td>نام ماده اعتیادآور</td><td>اثر ماده اعتیادآور</td></tr><tr><td>محرک طبیعی</td><td>(الف) یک مورد</td><td>افزایش فعالیت های فکری و بدنی به طور گذرا</td></tr><tr><td>(ب)</td><td>ال.اس.دی</td><td>شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.</td></tr><tr><td>مخدر مصنوعی</td><td>متادون</td><td>(پ) یک مورد</td></tr></table>	نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور	محرک طبیعی	(الف) یک مورد	افزایش فعالیت های فکری و بدنی به طور گذرا	(ب)	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.	مخدر مصنوعی	متادون	(پ) یک مورد
نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور												
محرک طبیعی	(الف) یک مورد	افزایش فعالیت های فکری و بدنی به طور گذرا												
(ب)	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.												
مخدر مصنوعی	متادون	(پ) یک مورد												
	الف) کوکائین، کافئین، کراک (یک مورد) ب) توهم زای مصنوعی (به ذکر توهم زای به تنهایی نیز نمره تعلق می گیرد) پ) خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیر کنندگی دارند و مصرف آن ها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند. (یک مورد)													
۱۴۴	در کادر زیر سه نوع ماده اعتیادآور مصنوعی مرتبط با موارد الف تا ج ذکر شده است ، مورد مرتبط با هر یک را در برگه پاسخ بنویسید. (۱۴۰۲/۶)	ریتالین - گراس - ترامادول - کراک - ال.اس.دی - شیرۀ تریاک - حشیش - کافئین												
	الف) هیجان کاذب : ریتالین ب) اوهام حسی و بصری : ال.اس.دی ج) خاصیت منگی : ترامادول													
۱۴۴	با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است) (۱۴۰۳/۳)	اکستازی - تریاک - LSD - کراک - متادون												
	الف) کدام یک موجب شنیدن صداهایی می شود که وجود خارجی ندارند؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی حسی، بی دردی و منگی می گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟	LSD متادون تریاک اکستازی												
۱۴۴	با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید . (۱۴۰۲/۱۰)	مخدر مصنوعی ، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی ، خاصیت بی حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)												
	<table><tr><td>نوع ماده اعتیادآور</td><td>(الف)</td><td>توهم زای مصنوعی</td><td>(ب)</td></tr><tr><td>نام ماده اعتیادآور</td><td>ریتالین</td><td>(ج)</td><td>تریاک</td></tr><tr><td>اثر ماده اعتیادآور</td><td>هیجان کاذب</td><td>(ه)</td><td>خاصیت منگی</td></tr></table>	نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم زای مصنوعی	(ب)	نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک	اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(ه)	خاصیت منگی	
نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم زای مصنوعی	(ب)											
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک											
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(ه)	خاصیت منگی											
	الف) محرک مصنوعی ب) مخدر طبیعی ج) ال.اس.دی د) توهمات حسی													

در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.
(۹۷/۱۰)

ستون الف	ستون ب
الف) خاصیت منگی و بی دردی	۱- کراک
ب) توهم زای طبیعی	۲- متادون
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳- حشیش

الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱

(۹۸/۳)

ستون الف	ستون ب
الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت
ج) گراس	۳. بست کردن فعالیت های فکری و بدنی

الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱

(۹۷/۱۰ خارج)

ستون الف	ستون ب
الف) محرک طبیعی	۱. گیاه شاهدانه
ب) محرک مصنوعی	۲. هروئین
ج) مخدر مصنوعی	۳. کراک
د) توهم زای طبیعی	۴. ترامادول

(۱۴۰۱/۶)

گروه	مثال
الف) توهم زاها	۱) ریتالین
ب) مخدرها	۲) ال.اس.دی
ج) محرک ها	۳) ترامادول

پاسخ: الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱

گرفتاری در دام اعتیاد

۱۴۵

فعالیت ۳: دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر را بنویسید.

- ۱- سابقه خانوادگی
- ۲- مراقبت ها و رفتارهای والدین
- ۳- مصرف مواد در بین دوستان
- ۴- فقدان عزت نفس
- ۵- افسردگی
- ۶- نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت

۱۴۶

دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید. (۹۷/۱۰-۹۹/۶-۱۴۰۱/۶)
ایمان به خدا - اشتغال به تحصیل علم - کسب و کار سالم - پایبندی به مذهب و معنویت - انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و...

با توجه به عبارت های زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید. (۱۴۰۲/۳)

- ۱ - اختلال عملکرد در تحصیل و کار
 - ۲ - نداشتن برنامه برای اوقات فراغت
 - ۳ - پایبندی به مذهب و معنویت
 - ۴ - پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت
 - ۵ - انجام جدی ورزش
 - ۶ - سابقه ی خانوادگی
- الف) کدامیک از عوامل ، بازدارنده ی نوجوانان در رو آوردن به مصرف مواد مخدر به شمار می رود؟ ۳ یا ۵ (یک مورد کافی است)
ب) می تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ پاسخ سازمان سنجش: ۶
ج) کدام مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر می باشد؟ ۱ یا ۴ (یک مورد کافی است)

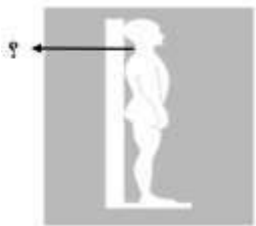
۱۴۶

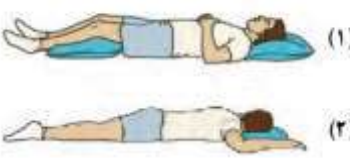
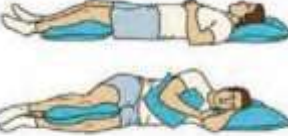
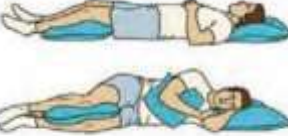
هشدار: مسیر اعتیاد چگونه آغاز می شود و شکل می گیرد؟

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل گیری اعتیاد می شود.

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد		
۱۴۷	یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید. (۹۸/۱۰-خارج-۱۴۰۱/۶-۱۴۰۲/۳)	اصرار دوستان و همسالان
۱۴۷	چرا افراد مصرف کننده مواد مخدر، سعی می کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟ (۱۴۰۱/۳)	برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند
۱۴۷	فعالیت ۴: دوستان با چه جملات و عباراتی به مصرف مواد دعوت می کنند؟ تو که نمی ترسی! می ترسی؟! همه همین کار را می کنند. به خاطر این و آن، لذت خود را از دست نده. بچه ننه نباش، مطمئن باش هیچ کس جز من و تو از این موضوع باخبر نمی شه. یک بار امتحان کردن کسی را معتاد نمی کنه. اگر این کار را نکنی، دیگه پیش ما نیا. مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی یاد، خیلی خوش می گذره. نگران نباش! ما مدت هاست داریم همین کار را می کنیم. مطمئن باش حال بهتری پیدا می کنی.	
۱۴۷	عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید . - اصرار دوستان و همسالان - فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان <u>طرده</u> شود، نمی تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می دهد . - برخی از افراد مجبورند <u>شرایط سختی</u> را برای مقابله با خواسته های دوستان ناباب خود تحمل کنند. - آنها ممکن است <u>اعتماد به نفس</u> کافی نداشته باشند و مدتی پس از « نه » گفتن، تسلیم فشار همسالان شوند.	
۱۴۸	مهارت نه گفتن یکی از راه کارهای بهره گیری از مهارت است . (۱۴۰۱/۱۰)	مقاومتی
۱۴۸	چه دلایلی سبب می شود یک فرد نتواند به درخواست دیگران « نه » بگوید ؟	خجالت ، ترس از ناراحت شدن دیگران ، رعایت احترام
۱۴۹ و ۱۵۰	دو دستورالعمل مهارت های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید. (۹۹/۱۰-۹۸/۱۰-خارج) ۱- با اعتماد به نفس نه بگویید ۲- برای نه گفتن دلیلی بیاورید ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید ۴- پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید ۵- از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید ۶- با معتادان رفت و آمد نکنید ۷- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید ۸- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید	
۱۴۹	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست ؟ (۹۷/۱۰-۹۸/۶-۹۹/۳-ادیات-۱۴۰۲/۶) پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (۰/۲۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۲۵)	
۱۴۹	از مهارت های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می شود؟ (۱۴۰۳/۳) پاسخ منفی تان را (۰/۲۵) مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (۰/۲۵)	
۱۵۰	منظور از سازگار کردن پیام های غیر کلامی با پیام های کلامی چیست ؟ - تظاهر به مصرف سیگار نکنید . به سیگار و سایر مواد لب نزنید . - چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیمش تأیید مصرف سیگار و سایر مواد باشد . - هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری سیگار و سایر مواد را بخرید . - هرگز سیگار و سایر مواد شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.	
۱۵۱	فعالیت ۶: وقتی فردی با شرایطی رو به رو می شود که برای مصرف مواد تحت فشار دوستان است ، برای امتناع چه جملاتی استفاده کند ؟ نه! من جداً نمی خواهم . نه! این کار خلاف قانون است . نه! من می خواهم بروم فوتبال، بیا با من برویم فوتبال . نه! من عقلم را هنوز از دست نداده ام. نه! به نظرم مصرف مواد خوب نیست .	

۱۵۱	دو مورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتار های پر خطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید . (۹۸/۳) ۱-ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت ۲- احترام به خود ۳-احترام به ارزش ها و قوانین ۴- مهارت های مقاومتی ۵- داشتن دوستان سالم ۶- خودکنترلی ۷- مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۸- برخورداری از مهارت های اجتماعی ۹- داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۱۰- روابط خانوادگی مطلوب ۱۱- داشتن الگوی سالم ۱۲- مهارت های مدیریت استرس ۱۳- مهارت های کنترل خشم ۱۴- حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی
۱۵۲	نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید . (۹۹/۳) کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند (۰/۲۵) و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند ، مقاومت می کنند . (۰/۲۵)
۱۵۲	<u>برخورداری از مهارت های اجتماعی</u> ، خطر مصرف موادمخدر را می دهد. (۱۴۰۱/۳) کاهش
۱۵۲	چرا خطر مصرف موادمخدر در جوانانی که از مهارت های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می یابد ؟ (۱۴۰۲/۱۰) زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می کنند. (۰/۲۵)
۱۵۳	<u>پیروی از ارزش های خانوادگی</u> ، مربوط به کدام گروه از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می باشد؟ (۱۴۰۱/۱۰) روابط خانوادگی مطلوب
۱۵۳	چرا جوانانی که در <u>فعالیت های ورزشی یا کلاسی</u> شرکت می کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند؟ (۱۴۰۳/۱۰) زیرا این فعالیت ها غالباً زمان بر هستند (۰/۲۵) و وقت کمتری برای جوانان باقی می گذارند. (۰/۲۵)

صفحه	درس ۱۳- پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی صفحه ۱۵۶-۱۷۱	بارم: ۲ نمره
۱۵۶	در بزرگسالان از هر ده نفر ، نفر در طول زندگی خود با مشکلات ناحیه تحتانی کمر مواجه می شوند .	۸
۱۵۷	در بدن هر فرد بالغ ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله ، به سه طریق انجام می شود؛ نام آنها را بنویسید.(۱۴۰۲/۳) غضروف ها- رباط ها(زردپی)- مفاصل	
۱۵۷	یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان ، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. (۹۸/۳)	درست
۱۵۷	اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است . (خرداد ۱۴۰۰)	کار
۱۵۷	یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان است که در آن مفاصل ، استخوان ها ، ماهیچه ها دچار آسیب می شوند . (۹۷/۱۰) (خارج)	اختلالات اسکلتی - عضلانی
۱۵۷	عوامل مؤثر در اختلالات اسکلتی - عضلانی را بنویسید . ۱- ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی ۲- نداشتن وضعیت بدنی مناسب ۳- عادات و رفتار های غلط در انجام کار های روزمره ۴- عدم رعایت اصول ارگونومی	
۱۵۷	شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند کدامند ؟ کمر ، مچ دست ، شانه ، بازو ، زانو ، مچ پا و گردن	
۱۴۲ و ۱۵۸	کدامیک از علایم روانی وابستگی به مواد مخدر ، می تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟ (۱۴۰۲/۳)	گرفتگی عضلانی
۱۵۸	آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات ، (زانو/ کمر/ گردن) می باشد. (۹۸/۳- ۱۴۰۰/۱۰- ۱۴۰۱/۱۰)	کمر
۱۵۸	آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی ، (کمر/ مچ دست/ زانو) است. (۱۴۰۳/۳)	کمر
۱۵۸	وضعیت بدنی را به زبان ساده تعریف کنید . (۹۸/۳) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد . یا نحوه قرارگرفتن قسمت های مختلف بدن ، شامل سر ، تنه و اندام ها در فضا . (ذکر یک تعریف کافی است)	
۱۵۸	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است ؟ (۹۷/۱۰- ۹۹/۳ ادبیات- ۱۴۰۰/۳- ۱۴۰۱/۳) حالتی است که در آن کمترین (۰/۲۵) فشار و تنش (۰/۲۵) به سیستم اسکلتی عضلانی (۰/۲۵) وارد می شود .	
۱۵۸	به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود (وضعیت بدنی/ پوسچر / ارگونومی) گفته می شود. (۱۴۰۲/۶)	پوسچر
۱۵۸	وضعیت بدنی مناسب ، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد. (۱۴۰۲/۱۰)	نادرست
۱۵۸	افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر/کمتر) به انجام برسانند . (۹۸/۱۰)	کمتر
۱۵۸	فعالیت ۳: مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید . (۹۸/۶) از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پاتان ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد(۰/۲۵) . اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید(۰/۲۵). اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی مترو در کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است. (۰/۲۵)	
۱۵۸	در آزمون دیوار ، فاصله گودی گردن تا دیوار ، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد ؟ (۹۸/۳)	۵ سانتی متر
۱۵۸	در هنگام اجرای آزمون دیوار ، فاصله در محل مشخص شده باید (۲ / ۵ / ۱۵) سانتی متر باشد. (۱۴۰۳/۱۰) ۵	
۱۵۸	در آزمون دیوار ، فاصله ایده آل ناحیه گردن با دیوار چقدر است؟ (۱۴۰۲/۱۰)	گزینه ۳
۱۵۸	در آزمون دیوار ، پاشنه پا ، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد . (۱۴۰۱/۱۰)	نادرست
۱۵۸	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید . (۹۷/۱۰) ۱- عادات غلط هنگام ایستادن ، راه رفتن ، نشستن و خوابیدن ۲- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۳- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۴- اضافه وزن و چاقی ۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند	
۱۵۸	اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود. (۱۴۰۱/۳)	درست

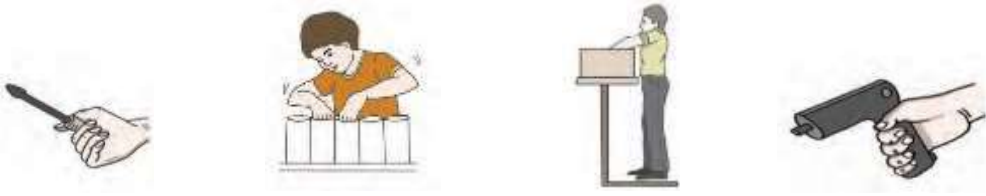
۱۵۹	در تصاویر زیر نحوه صحیح و نادرست وضعیت بدن را مشخص کنید . (۹۷/۱۰خارج)	الف) اشتباه ب) صحیح
	 	« الف » « ب »
۱۵۹	در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف را نشان می دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید . (۹۹/۶)	
	 	« الف » « ب »
	الف) شماره ۲ ب) شماره ۱	
۱۵۹	تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید . (۹۹/۶ - ۱۴۰۰/۱۰ - ۱۴۰۱/۱۰)	
	 الف)  ب)  ج)  د)	الف) شماره ۲ ب) شماره ۱ ج) شماره ۱ د) شماره ۲
۱۵۹	با در نظر 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 . (۱۴۰۳/۶)	
	 الف)  ج)  ب)  د)	الف) (×) یا (نادرست) ب) (×) یا (نادرست) ج) (✓) یا (درست) د) (✓) یا (درست)
۱۵۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد . (۹۹/۱۰)	پاسخ : شماره ۱
۱۵۹	شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است . (۱۴۰۰/۱۰)	کمر درد
۱۵۹	 درصد علل بروز کمر درد ، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری است .	۹۰
	بلند کردن و حمل بار از روی زمین	
۱۶۰	از دیدگاه سلامت ستون فقرات ، بلند کردن بار با کمر و پاهای روشی ایمن تر است . (۹۷/۱۰ - ۹۹/۳)	راست - خمیده
۱۶۰	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن تر است . (۱۴۰۳/۶)	خمیده

۱۶۰	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. (۹۸/۳) سبک 
۱۶۰	شکل روبه رو روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را نشان می دهد. آن را توضیح دهید. (۹۸/۱۰ - ۱۴۰۰/۶)  بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن تر است. باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.
۱۶۰	هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟ (۱۴۰۳/۳) الف) سنگین ب) سبک  الف ب
۱۶۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید. (۹۸/۶ - خارج) پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.
۱۶۰	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می باشد، آنها را مرتب کنید. (۱۴۰۱/۱۰) پاسخ: ۳، ۴، ۱ و ۲ ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم.
۱۶۰	در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید. (۱۴۰۲/۶) ۱ - جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند. ۲ - با پاهای صاف، در نزدیک جسم بایستد. ۳ - زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد. پاسخ: الف) ۲ ب) ۳ ج) ۱
۱۶۰	برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد. (۹۹/۱۰) سبک
۱۶۰	برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. (۱۴۰۰/۱۰) نادرست
	رایج ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آن ها
۱۶۱	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کار گیری کدام روش صحیح، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ (۱۴۰۱/۳ - ۱۴۰۰/۳ - ۹۹/۳) الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو: ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است) ب) هنگام نشستن روی صندلی: بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است)
۱۶۱	در هنگام اتو کردن لباس، به کار گیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟ (۹۹/۱۰ - ۹۸/۳) ۱- انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵) ۲- استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵)
۱۶۱	در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. (۹۹/۱۰) درست
۱۶۱	در پوشیدن کفش به کدام روش باید عمل کرد؟ 

۱۶۲	برای برداشتن اشیاء از روی یخچال و ... چگونه باید عمل کرد ؟ بهرتر است به جای کشش بیش از حد بدن خود از یک چهار پایه مناسب استفاده شود .
۱۶۲	برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟ (۹۸/۱۰-۱۴۰۲/۱۰) بهرتر است بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵)، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند (۰/۲۵)، این کار انجام شود.
۱۶۲	هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت . (۱۴۰۰/۶)
۱۶۲	در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است. (۹۸/۶)
۱۶۲	در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به چه دلیلی است ؟ (۱۴۰۱/۶) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر
۱۶۳	حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟ (۱۴۰۲/۳) کمر (علاوه بر تقویت عضلات کمر به شکم و گردن نیز می تواند اشاره کند)
	ارگونومی
۱۶۴	علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟ (۹۸/۱۰) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد، به یاری انسان می آید.
۱۶۴	کاربرد علم ارگونومی به محیط کار محدود می شود و کل زندگی افراد را در بر نمی گیرد. (۱۴۰۳/۱۰)
۱۶۴	کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد. (۱۴۰۳/۳)
	تبلت
۱۶۵ و ۱۶۴	شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان می دهد ؟ (۹۸/۶ خارج) در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود .
۱۶۵ و ۱۶۴	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۹/۱۰-۱۴۰۰/۱۰) جواب مثل سؤال بالا
	دوچرخه
۱۶۵	برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود ؟ (۹۸/۶-۱۴۰۱/۶) یا : سینا می خواهد دوچرخه ای مناسب با قد خودش بخرد. چه توصیه ای برای او دارید؟ (۱۴۰۳/۱۰) از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری ، زاویه بین ران (۰/۲۵) و ساق پا (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (هر عددی بین ۲۵ تا ۳۰ صحیح است). (۰/۲۵)
۱۶۵	با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبه رو: برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه ای می شود؟ (۱۴۰۳/۶) از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری ، زاویه بین ران و ساق پا (۰/۲۵) وقتی رکاب پایین است (۰/۲۵) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (۰/۲۵)
۱۶۵	در دوچرخه سواری وقتی رکاب پایین است ، زاویه ی بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟ (۱۴۰۲/۳)
	کوله پشتی
۱۶۵	کدام گزینه ، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی نیست ؟ (۱۴۰۰/۱۰) ۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه ۳- بروز تغییرات قلبی - عروقی ۴- کف پای صاف
۱۶۵	وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد ؟ (۹۸/۳) گزینه ۳ ۱۰ ÷ ۶۰ = ۶ (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم
۱۶۵	وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است . (۹۹/۱۰) (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۵ کیلوگرم (۳) ۴ کیلوگرم (۴) ۶ کیلوگرم
۱۶۵	کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰-۱۵) درصد وزن شما باشد . (۱۴۰۰/۶)
۱۶۵	هنگام خرید کوله پشتی، چه نکاتی باید رعایت شود ؟ (۹۷/۱۰) سبک تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب تر نیرو ، بندهای شانه ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتماً دارای دو بند باشد . (۰/۲۵)

۱۶۵	دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید. (۹۹/۳) بندهای شانه ای کوله پشتی باید <u>پهن</u> بوده و کوله پشتی دارای دو <u>بند</u> باشد و در قسمت بندها از <u>اسفنج</u> استفاده شده باشد.
۱۶۵	بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. (۹۸/۶) نادرست
	بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند. (۱۴۰۲/۱۰) درست
۱۶۵	در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت آن قرار می گیرند. (۱۴۰۲/۶) عقب (پشت)
۱۶۵	در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین تر و اشیای سبک در کدام قسمت کوله پشتی قرار می گیرند؟ (۹۷/۱۰-خارج-۱۴۰۲/۳) اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت - اشیای سبک در جلوی کوله پشتی
۱۶۵	بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند. (۱۴۰۰/۳) (۱) عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت (۲) عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو (۳) میانی کوله پشتی (۴) جلوی کوله پشتی گزینه ۱
۱۶۶	چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟ (۹۸/۶-خارج) وسایل مازاد با دست ها حمل شود.
۱۶۶	نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید. (۹۸/۱۰) کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. (۰/۲۵) همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۰/۲۵)
۱۶۶	هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای، به شکل تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. (۱۴۰۳/۱۰) متقارن (یا هم اندازه یا یکسان)
۱۶۶	فعالیت ۸: الف) چه وسایل دیگری به جز رایانه و کوله پشتی می تواند وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به مخاطره اندازد؟ میز - نیمکت - میز مطالعه برای رفع این مشکل چه راه حل هایی را پیشنهاد می کنید؟ استفاده از میز و نیمکت استاندارد تهیه شده بر اساس ارگونومی
	اصول ارگونومی
۱۶۶	شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است. (۹۷/۱۰-۱۴۰۱/۳) S شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟ (۱۴۰۲/۳) پایین کمر (اشاره به کمر نمره تعلق گیرد) نادرست
۱۶۷	شکل ۱۶: در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد. (۱۴۰۱/۱۰) ساکروم (خاجی)
۱۶۷	شکل ۱۶: تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است؟ (۱۴۰۱/۶) سینه ای
۱۶۷	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. اگر در حالت ایستاده قرار گرفته اید، از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید. این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود.
۱۶۷	کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. (۱۴۰۰/۶) درست
۱۶۷	چرا باید در حالت ایستاده از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنیم؟ (۹۸/۱۰-خارج) این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود.
۱۶۷	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. برای کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک <u>حمایت کننده</u> مناسب ستون فقرات استفاده شود. وجود حمایت کننده مناسب، باعث حفظ انحناهای ستون فقرات می شود.
۱۶۷	دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (ذکر دو مورد) (۱۴۰۲/۶-۱۴۰۲/۱۰) کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. (۰/۲۵)

۱۶۸	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۸/۳-۱۴۰۰/۳) زاویه مناسب <u>گردن</u> را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که <u>گردن</u> در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. 
۱۶۸	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۹/۳ ادبیات) <u>بازوها</u> را در کنار بدن طوری قرار دهید که <u>شانه ها</u> در حالت استراحت قرار گرفته باشند. (شانه ها و بازوها در ارتفاع پایین تر و در وضعیت استراحت قرار گیرد.) 
۱۶۸	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۱۴۰۰/۳) با قرار دادن <u>مچ دست</u> و <u>ساعد</u> در یک سطح، <u>مچ دست</u> را در وضعیت خنثی قرار دهید. 
۱۶۸	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۸/۳) برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث <u>صرف نیروی کمتر</u> شود. 
۱۶۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۸/۳) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. 
۱۶۹	بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟ (۹۹/۳) با ثابت قراردادن آن ها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.
۱۶۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. در ارتفاع مناسب کار کنید. ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع کار تنظیم کنید. انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید. 
۱۶۹	انجام کارهای سنگین را کمی (پایین تر - بالاتر) از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی (پایین تر - بالاتر) از ارتفاع آرنج تنظیم کنید. پاسخ: پایین تر - بالاتر (۹۷/۱۰ خارج)
۱۶۹	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. این اصل بر تعداد حرکات در طول روز تکیه دارد. 
۱۷۰	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟ (۹۹/۶) حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.
۱۷۰	استفاده از پیچ گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می دهد یا کاهش؟ (۱۴۰۲/۳) افزایش
۱۷۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۱۴۰۳/۱۰-۱۴۰۰/۶) انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو (۰/۲۵) مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. (۰/۲۵) 
۱۷۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۸/۶) با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید. 
۱۷۰	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۹۹/۱۰) فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. 

	۱۷۰ اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید . علاوه بر انجام روزانه فعالیت های جسمانی ، هنگام انجام کارهای طولانی مدت ، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید .	۱۷۰
۱۷۰ بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت ، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد ؟ (۹۸/۱۰-خارج-۹۹/۶)	حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود	۱۷۰
	۱۷۱ اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید . تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود ، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید .	۱۷۱
۱۶۷ در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟ (۹۷/۱۰)	الف ب ج د 	۱۶۷ تا ۱۷۱
۱۶۷ در شکل مقابل ، کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟ (۱۴۰۱/۳-۱۴۰۱/۶)	پاسخ : شکل ۱  پاسخ : شکل ۱	۱۶۷ تا ۱۷۱
۱۶۷ یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد ، تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید. (۱۴۰۲/۶)	۱ ۲ ۳ ۴ 	۱۶۷ تا ۱۷۱
درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید. (۱۴۰۳/۳)	الف (الف نادرست) ب (ب درست) ج (ج درست) د (د نادرست) 	۱۷۱
توصیه های خود مراقبتی		
۱۷۱ دو مورد از توصیه های خود مراقبتی برای جلوگیری از بروز ناهنجاری های اسکلتی عضلانی را بنویسید .	۱- در موقعیت های مختلف (ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن) وضعیت بدنی صحیح خود را حفظ کنید . ۲- هنگام انجام کار های طولانی مدت ، مانند مطالعه ، هر ۵۰ دقیقه یک بار ، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید . ۳- نکات ارگونومی کار با وسایل مختلف (کوله پشتی ، گوشی ، دوچرخه و ...) را رعایت کنید . ۴- هنگام انجام کار های روزمره ، بکشید حرکات را صحیح انجام دهید و از حرکات غلط اجتناب کنید . ۵- اصول ارگونومی را در انجام کار های روزمره خود رعایت کنید . ۶- با انجام روزانه حرکات کششی و نرمش های عمومی ، عضلات خود را تقویت کنید .	۱۷۱
۵۰	هنگام انجام کار های طولانی مدت ، مانند مطالعه ، هر دقیقه یک بار ، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید.	۱۷۱

صفحه	درس ۱۴- پیشگیری از حوادث خانگی صفحه ۱۷۲ - ۱۸۴	بارم: ۲ نمره
۱۷۲	بسیاری از حوادث در رخ می دهد .	خانه
۱۷۲	بر اساس شواهد ، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد . (۹۸/۶)	درست
۱۷۲	بر اساس شواهد ، حوادث در مورد پسران بیشتر در خارج از خانه رخ می دهد .	درست
۱۷۲	منظور از حوادث خانگی چیست ؟ سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود .	
۱۷۲	سه سطح پیشگیری از حوادث سطح ۱ زمان: قبل از بروز حادثه ← تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث سطح ۲ زمان: وقوع حادثه ← آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب - تماس با نهادهای امداد رسان (اورژانس و آتش نشانی) سطح ۳ زمان: پس از وقوع حادثه ← توجه به توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	
۱۷۲	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ (۹۷/۱۰) ب) سطح ۱ در چه زمانی صورت می گیرد؟ (۹۸/۱۰) ج) در سطح ۱ باید روی چه موردی تمرکز کرد؟ (۹۸/۱۰) د) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد؟ (۱۴۰۱/۱۰) خارج سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) ه) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟ (۹۷/۱۰) و) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ (۹۸/۶) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه) ز) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟ (۹۸/۳ - ۹۹/۳ ادبیات- ۱۴۰۱/۶) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او . ح) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ (۹۸/۶) خارج سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)	تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث قبل از بروز حادثه کاهش عوامل خطر حوادث
۱۷۲	کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟ (۱۴۰۱/۱۰)	گزینه ۱
۱۷۲	۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه ، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.	
۱۷۶	۲) قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان ، ظروف از محیط خارج شوند.	
۱۷۸	۳) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک ، استفاده از آب است.	
۱۸۲	۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود .	
۱۷۲ و ۱۷۹ و ۱۸۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث می باشد؟ (۱۴۰۳/۱۰) الف) انتقال مصدوم به بیمارستان سطح ۳ یا پس از وقوع حادثه ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب در آتش سوزی خشک سطح ۲ یا زمان وقوع حادثه پ) استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام سطح ۱ یا قبل از وقوع حادثه	
۱۷۲	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. (۱۴۰۳/۳) الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث پاسخ: ج - الف - ب	
۱۷۲	الف) تصویر مقابل ، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می دهد؟ (۱۴۰۲/۶) ۲ ب) این سطح پیشگیری ، مربوط به (قبل از/ زمان/ پس از) وقوع حادثه است؟ زمان	
۱۷۲	آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند . (۹۸/۳)	اورژانس
۱۷۲	یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید. (۱۴۰۲/۱۰)	اورژانس و یا آتش نشانی
۱۷۲	اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود . (۱۴۰۱/۱۰)	درست
۱۷۲	شماره تلفن اورژانس می باشد . شماره تلفن آتش نشانی می باشد .	۱۱۵ ۱۲۵

خطر چیست ؟	
۱۷۴	خطر چیست ؟ شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد.
۱۷۴	از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی سه مورد را بنویسید. (۹۸/۳ خارج) ۱- وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان ، سالمندان ، بیماران و معلولین ۲- استرس و هیجان ؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ۳- ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴- اعتیاد افراد به سیگار و مادمخدر ۵- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷- ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه
۱۷۴	استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ (۹۹/۳) زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد (۰/۲۵) و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود . (۰/۲۵)
۱۷۴	چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می یابد؟ (۱۴۰۱/۶) زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد.
۱۷۴	استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود. (۱۴۰۱/۳) افزایش
۱۷۴	شایع ترین حوادث خانه که در اثر عوامل خطر ساز رخ می دهد را نام ببرید . مسمومیت با گاز مونوکسید کربن - مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی - آتش سوزی - خفگی - سقوط
مسمومیت با گاز مونوکسید کربن	
۱۷۴	چگونه مونوکسید کربن تولید می شود؟ گازی است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل می شود.
۱۷۴	در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی، کدام گاز مسموم کننده ایجاد می شود؟ (۱۴۰۲/۱۰) مونوکسید کربن
۱۷۴	مونوکسید کربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت های فسیلی حاصل می شود. (۱۴۰۳/۶) نادرست
۱۷۴	چرا مسمومیت با گاز مونوکسید کربن به سادگی رخ می دهد؟ چون گازی بی رنگ، بی بو، بی مزه و غیرمحرک است.
۱۷۴	علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن را بنویسید. با علائم سرماخوردگی شباهت بسیار دارد و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی حالی و تهوع است که در نهایت هوشیاری فرد کم شده و به اغما ختم می گردد.
۱۷۴	مسمومیت شدید با گاز مونوکسید کربن چه عوارضی دارد؟ ایست قلبی تنفسی ایجاد شده و در صورت عدم درمان به مرگ می انجامد.
۱۷۴	اقدامات ضروری در برخورد با موارد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن را بنویسید. به سرعت مصدوم را از محیط خارج کرده و به فضای آزاد منتقل کنید. بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید. علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید و از باز بودن راه های هوایی او اطمینان حاصل کنید.
مسمومیت با مواد شیمیایی	
۱۷۵	دو مورد از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. (۹۸/۳ - ۹۹/۱۰) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم ها و پوست ، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال
۱۷۵	کدام یک از علائم ناشی از مسمومیت نمی باشد ؟ (۹۸/۶) ۱) تغییر رنگ پوست ۲) دردهای شکمی و اسهال ۳) سردرد ۴) خفگی گزینه ۴
۱۷۵	خطرات کار با مواد شیمیایی را بنویسید . مسمومیت - تاول های پوستی - مشکلات تنفسی - خطرات فیزیکی (همچون انفجار و آتش سوزی)
۱۷۵	دو مورد از روش هایی که به کمک آن می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید. (۹۹/۳ ادبیات) استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن - استفاده از وسایل حفاظت فردی - استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز - جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطر تر

مواد شوینده	
۱۷۵	برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شوینده در منزل چه توصیه هایی را باید به کار بگیرید ؟ ۱- از پاک کننده استاندارد استفاده کنید . بهتر است از مواد کم خطرتر نظیر جوش شیرین به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی استفاده شود. ۲- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم ، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد جداً پرهیزید. ۳- بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند . بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، باز کردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها پیشگیری کند. ۴- استفاده ، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد . هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید . اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید. ۵- در صورت جابه جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید ، در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید .
۱۷۵	برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از (جوهر نمک/ جوش شیرین/ سفید کننده قوی) استفاده شود. (۱۴۰۲/۱۰-۱۴۰۲/۳-۱۴۰۱/۳-۹۸/۶) جوش شیرین
۱۷۵	بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم ، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است . (۹۹/۱۰) جوهر نمک
۱۷۵	بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و برای چشم و ریه ها خطرناک است. (۱۴۰۳/۳) وایتکس (سفید کننده یا آب ژاول)
۱۷۵	از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد . دلیل علمی آن را بنویسید . (۹۸/۱۰) یا : از ماسک های کاغذی در هنگام کار با مواد ضد عفونی کننده استفاده نشود. دلیل آن را بنویسید. (۱۴۰۳/۱۰) بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند . (۰/۲۵)
۱۷۶	در صورت جا به جا کردن مواد شیمیایی بعد از استفاده از آن ها، برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ (دو مورد) بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آن ها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. (۱۴۰۱/۱۰ خارج)
اسپری حشره کش	
۱۷۶	نکات استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل : ۱- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید. ۲- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری ، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند. ۳- برای استفاده از اسپری حشره کش ، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد . بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید. ۴- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت ، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید ، سپس وارد اتاق شوید .
۱۷۶	قبل از استفاده اسپری حشره کش ، چه اقداماتی باید انجام شود ؟ - قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید. - همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری ، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.
۱۷۶	الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری حشره کش چگونه باید باشد ؟ (۹۸/۳) برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. (۰/۲۵) ب) بعد از اسپری کردن ، چه اقداماتی باید انجام شود ؟ بعد از اسپری کردن حشره کش فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست هایتان را بشویید . (۰/۲۵)
لامپ های کم مصرف	
۱۷۷	روش پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف : ۱- اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست ، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند ، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید. ۲- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید ، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد. ۳- لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها ، درون کیسه پلاستیکی ، دفع شود .
۱۷۷	بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند. (۹۸/۶) جیوه

۱۷۷	اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست ، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست ؟ (۱۴۰۱/۳) (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.
۱۷۷	چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از <u>دستمال آشپزخانه و جاروبرقی</u> استفاده کرد ؟ (۹۹/۱۰) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.
۱۷۷	چرا برای جمع آوری خرده های لامپ کم مصرف ، باید از <u>دستکش یکبار مصرف و کاغذ</u> استفاده شود. (۱۴۰۲/۶) زیرا خطر جذب جیوه (۰/۲۵) توسط پوست وجود دارد. (۰/۲۵)
۱۷۷	در شکل روبه‌رو، کدام موارد مربوط به پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد) (۱۴۰۳/۶) استفاده از دستکش - جمع‌آوری درون کیسه پلاستیکی - جدا کردن از سایر زباله‌ها (ذکر دو مورد کافی است)
۱۷۷	برای پاک‌سازی خرده های لامپ های کم مصرف به جای استفاده از جاروبرقی و دستمال باید از چه وسیله ای استفاده کرد؟ (۱۴۰۱/۱۰) (خارج) با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آن‌ها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.
	آتش سوزی
۱۷۷	بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی ، در اتفاق می افتد . خانه ها
۱۷۷	 ناشی از آتش سوزی ، باعث اختلالات شعور یا خواب آلودگی می شود . گازهای سمی
۱۷۸	مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می شود . (۱۴۰۱/۱۰-۱۴۰۱/۶) خفگی
۱۷۸	مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می‌شود. (۱۴۰۳/۳) خفگی
۱۷۸	خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد . (۹۷/۱۰) درست
۱۷۸	انواع آتش سوزی ها (بر اساس منشأ) - آتش سوزی خشک - خاکستر بر جای می گذارد - بهترین راه مبارزه : سرد کردن آتش - بهترین سردکننده آتش: آب - مانع رسیدن هوا (با پتو ، فرش مرطوب یا وسیله مرطوب دیگر) - آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال - مهم ترین روش : قطع اکسیژن (با توجه به نوع آتش سوزی با پودر، کف، شن، ماسه، پتوی خیس) - هرگز از آب استفاده نشود . - ظروف مشتعل را نباید حرکت داد . - خفه کردن آتش با نمک یا کپسول اطفای حریق - آتش سوزی ناشی از برق ← استفاده از دی اکسید کربن - آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال - ابتدا باید منبع گاز را قطع کنید - بستن در و پنجره ها - با حفظ خونسردی خارج شوید - تماس فوری با آتش نشانی
۱۷۸	چرا در آتش سوزی ناشی از <u>فرآورده های چوبی</u> باید آنها را سریع با <u>پتو یا فرش مرطوب پوشاند</u> ؟ (۹۹/۶) زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.
۱۷۸	برای <u>سرد کردن آتش</u> در آتش سوزی های خشک ، چه اقداماتی می توان انجام داد ؟ (۹۸/۱۰) باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد (۰/۲۵) و به این منظور باید آن ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله ای مرطوب دیگر پوشاند. (۰/۲۵)
۱۷۸	<u>سرد کردن آتش</u> ، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است. (۱۴۰۲/۶) خشک
۱۷۸	بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های <u>خشک</u> ، استفاده از (نمک - آب) است. (۱۴۰۱/۳) آب
۱۷۸	مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی <u>مایعات قابل اشتعال</u> (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است . (۹۹/۱۰) قطع اکسیژن
۱۷۸	در خاموش کردن آتش سوزی ناشی از <u>الکل</u> ، به چه منظور از <u>پتوی خیس</u> استفاده می شود ؟ (۱۴۰۲/۱۰) قطع اکسیژن
۱۷۸	برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از <u>مایعات</u> ، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد. (۱۴۰۱/۳) کپسول اطفای حریق
۱۷۹	بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از <u>برق</u> ، استفاده از (کربن دی اکسید / شن / نمک) است. (۱۴۰۱/۱۰-۱۴۰۱/۶) کربن دی اکسید

۱۷۸ و ۱۷۹	در هریک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. (۹۷/۱۰) الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال : قطع اکسیژن ب) آتش سوزی خشک : سرد کردن آتش ج) آتش سوزی ناشی از برق : گاز دی اکسید کربن										
۱۷۸ و ۱۷۹	در آتش سوزی های ناشی از موارد زیر ، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. (۱۴۰۲/۳) الف) فرآورده های چوبی: سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است) ب) مایعات قابل اشتعال: نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است) ج) احتراق ژئوتورها: گاز دی اکسید کربن										
۱۷۸ و ۱۷۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است ؟ (۹۸/۳) الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش ، استفاده از گاز دی اکسید کربن است : آتش سوزی ناشی از برق ب) در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود : آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ج) این نوع حریق معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد : آتش سوزی خشک										
۱۷۸ و ۱۷۹	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع آتش سوزی آمده است . عبارت های مرتبط به هم را در بر گه پاسخ بنویسید . (یک مورد در ستون انواع آتش سوزی اضافه است .) (۹۸/۶)										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th><th>انواع آتش سوزی</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد</td><td>۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td></tr> <tr> <td>ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است .</td><td>۲) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td></tr> <tr> <td>ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود .</td><td>۳) آتش سوزی خشک</td></tr> <tr> <td></td><td>۴) آتش سوزی ناشی از برق</td></tr> </tbody> </table> الف) ۳ ب) ۴ ج) ۱		ویژگی	انواع آتش سوزی	الف) معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد	۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است .	۲) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود .	۳) آتش سوزی خشک		۴) آتش سوزی ناشی از برق
ویژگی	انواع آتش سوزی										
الف) معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد	۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال										
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است .	۲) آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال										
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود .	۳) آتش سوزی خشک										
	۴) آتش سوزی ناشی از برق										
۱۷۸ و ۱۷۹	در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی نوشته شده است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را در بر گه پاسخنامه بنویسید. (۱۴۰۳/۶)										
بهترین سرد کننده آتش- کف - گاز دی اکسید کربن- بستن در و پنجره الف) آتش سوزی علوفه و حبوبات ب) آتش سوزی ناشی از کابل های برق ج) آتش سوزی ناشی از کپسول گاز د) آتش سوزی ناشی از گازوئیل											
۱۷۹	برای خاموش کردن انواع آتش های کوچک می توان از مناسب آن ها استفاده کرد . کپسول های آتش نشانی										
۱۷۹	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ (۹۷/۱۰) کشیدن ضامن										
۱۷۹	با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: « اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام می شود . » (خرداد ۹۹) پاسخ : جاروب - ۳										
۱۷۹	با توجه به شکل ها، مراحل نحوه ی استفاده ی صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخنامه شماره گذاری نمایید. (۱۴۰۲/۳)										
    ۱ ۲ ۳ ۴ پاسخ: الف) ۳ ب) ۴ ج) ۱ د) ۲											
۱۷۹	مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید. (۱۴۰۱/۱۰) ۱- کشیدن ضامن ۲- تمرکز بر روی آتش ۳- فشار آوردن بر روی اهرم ۴- اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش										
۱۷۹	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید. (۱۴۰۲/۱۰-۱۴۰۳/۳) کشیدن ضامن										
۱۷۹	مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی (کشیدن ضامن/ فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است. (۱۴۰۲/۶) فشار آوردن بر روی اهرم										

۱۸۰	فعالیت ۳: روش های کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل را بنویسید . ۱- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید . ۲- کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید . ۳- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید . ۴- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید . ۵- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید . ۶- شمع های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید.
۱۸۰ و ۱۸۱	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید . (۹۸/۶) ۱- هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. ۲- یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید . به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا ، از خانه خارج شوید. ۳- قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. ۴- اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. ۵- بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید. ۶- اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج ، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید . ۷- اگر کسی در ساختمان مانده است ، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید . در صورتی که آتش کوچک است ، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.
	انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)
۱۸۱	منظور از خفگی را بنویسید . خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست .
۱۸۱ و ۱۸۲	علت خفگی چیست ؟ ۱- انسداد راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی روی دهان یا بینی را بپوشاند . این امر به قطع ورود هوا به شش ها منجر می شود . ۲- گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا ، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی . این بیشتر در <u>خردسالان</u> اتفاق می افتد . ۳- فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تختخواب .
۱۸۲	علائم انسداد خفیف راه تنفسی ۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید انسداد کامل راه تنفسی ۱- عدم توانایی در سرفه کردن ، نفس کشیدن و صحبت کردن ۲- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه ۳- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها ۴- معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار می دهد .
۱۸۲	دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید . (۹۹/۶) جواب در بالا
۱۸۲	روش باز کردن راه تنفس هوایی در انسداد خفیف را بنویسید . در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت .
۱۸۲	هشدار: در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟ (۹۸/۳-۱۴۰۱/۳-۱۴۰۲/۱۰-۱۴۰۳/۱۰) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) باعث انسداد کامل گردد . (۰/۲۵)
۱۸۲	سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است ؟ (۹۸/۶)
۱۸۲	در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با انجام می شود. (۱۴۰۳/۱۰)
۱۸۲	دو مورد از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی را بنویسید .
۱۸۲	در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود. (۹۹/۱۰) درست
۱۸۲	رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها، از علائم کدام یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می باشد؟ (۹۸/۱۰-۱۴۰۲/۶)
۱۸۲	از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می توان به (اضطراب شدید/ خشونت صدا/ عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد. (۱۴۰۳/۶)
	عدم توانایی در سرفه کردن

۱۸۲	هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟ (۱۴۰۳/۳) الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها انسداد خفیف انسداد کامل
۱۸۲ و ۱۸۳	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در انسداد کامل را بنویسید. ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شست به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شست قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.
۱۸۲ و ۱۸۳	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید. (۹۷/۱۰) پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (۰/۲۵) (انگشت شست به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شست قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید، (۰/۲۵) دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. (۰/۲۵) این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود. (۰/۲۵)
۱۸۳	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در افراد و به جای شکم روی قفسه سینه فشرده می شود. خیلی چاق - خانم های باردار
۱۸۳	برای پیشگیری از خفگی چه نکاتی را باید رعایت کرد ؟ ۱- هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید . ۲- غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود . ۳- هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید . ۴- اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید ، به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید . ۵- از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد .
	سقوط
۱۸۳	شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است . (۱۴۰۱/۳-۹۸/۱۰) سقوط
۱۸۳	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند ، آن دو را بنویسید. (۹۷/۱۰) ۱- برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند . ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد .
۱۸۳ و ۱۸۴	عوامل خطر آفرین سقوط عوامل مربوط به محیط ۱- سطوح ناصاف و لغزنده ۲- بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن باشد ۳- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان ، میز و صندلی ۴- نور بد و روشنائی ناکافی در محیط ۵- قالیچه های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک) ۶- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب ۷- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن عوامل فردی ۱- مشکلات بینایی ، عصبی ، قلبی ۲- افت فشار خون ۳- مشکلات مفصلی و اسکلتی عضلانی ۴- استفاده از داروهایی مانند داروهای خواب آور ، آرام بخش ، ضدافسردگی
۱۸۴	قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند ؟ (۹۸/۶) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند .
۱۸۴	وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام یک از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ (۱۴۰۲/۶) عوامل محیطی
۱۸۴	نورپردازی منزل به صورت سایه روشن ، خطر کدام یک از حوادث خانگی را افزایش می دهد؟ (۱۴۰۲/۱۰) سقوط
۱۸۴	از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید. (۹۹/۱۰) ۱- نصب میله های محافظ در توالت و حمام ۲- استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام ۳- اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل ۴- حذف اشیای زائد در هنگام عبور
۱۸۴	استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ (۱۴۰۱/۶) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد .

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی را بنویسید.

۱- نصب کپسول آتش نشانی در خانه؛

۲- تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛

۳- ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛

۴- اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش های راه پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛

۵- قرار دادن درپوش در پریش های برق؛

۶- چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریت ها و آتش نشانی و... نزدیک محل تلفن؛

۷- استفاده از قفل های مخصوص اطفال در کابینت های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک؛

۸- ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده ها، پاک کننده ها، سموم و همچنین داروها در ظروف مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به خصوص کودکان)؛

۹- هنگام حضور کودک در منزل از گذاشتن قابلمه، کتری و یا ظروف دارای دسته در قسمت های جلویی گاز، اجتناب کنید.



نمونه‌ای از سوالات مفهومی از صفحات ۱۸۲-۱۳۸ سلامت و بهداشت با کلید

(درس های ۱۲ تا ۱۴)



وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسط
و تفریح آموزش دوره دوم متوسط نظری

تهیه شده در دبیرخانه راهبری کشوری زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

مستقر در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران

ردیف	متن سوالات با کلید	بارم
۱	درستی یا نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) وابستگی به داروها و مواد مخدر توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد را بالا می‌برد. نادرست ب) استنشاق هوای بسیار گرم می‌تواند به ریه‌های انسان آسیب برساند. درست پ) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود می‌شود. نادرست ت) جوانانی که به خود احترام می‌گذارند و برای خودشان ارزش قائل‌اند، خودباوری بیشتری دارند. درست ث) توصیه می‌شود از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضای باز خودداری کرد. نادرست ح) عدم برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را افزایش می‌دهد. درست ج) بیشتر مرگ و میرها و آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی، در خانه‌ها اتفاق می‌افتد. درست چ) در آزمون دیوار، پاشنه‌ی پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. نادرست	۲
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی مهارت نه گفتن است. (۰/۲۵) ب) می‌توان برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، به جای مواد سفیدکننده‌ی قوی از مواد کم‌خطرتر مانند.....جوش شیرین..... استفاده کرد. (۰/۲۵) پ) اعتیاد اغلب سیریمزمن و عودکننده..... دارد. (۰/۲۵) ت) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر،اصرار دوستان و همسالان است. (۰/۲۵) ث) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات،کمر..... است. (۰/۲۵)	۳

	ح) اختلالات اسکلتی عضلانی با بروزدرد..... نمایان میشوند وکیفیت... زندگی افراد را تحت تأثیر قرار میدهند. (۰/۵) ج) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بارهای کوچک و سبک با کمر ...راست..... و پاهای ...خمیده.....، روشی ایمن تر است. (۰/۵) چ) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت ..عقب..... آن قرار میگیرند. (۰/۲۵) خ) بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمیجیوه..... هستند. (۰/۲۵) د) مهمترین روش مقابله در آتش سوزی ناشی از بنزین و الکلقطع اکسیژن..... است. (۰/۲۵)	
۳	پاسخ مناسب را انتخاب کنید: الف) در جهان بیش از (۱۰۰-۱۰۰۰) نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از (۱۰۰-۱۰۰۰) نوع ماده مخدر صنعتی تولید می شود. (۰/۵) ب) در بدن هر فرد بالغ (۶۰۰-۲۰۶) استخوان و بیش از (۶۰۰-۲۰۶) عضله وجود دارد. (۰/۵) پ) گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد (وابستگی روانی - وابستگی جسمی) تلقی میشود. (۰/۲۵) ت) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت) ، قلمداد می شود. (۰/۲۵)	۱/۵
۴	آتش سوزی بر اساس منشأ آتش سوزی به چند دسته تقسیم میشوند؟ آتش سوزی خشک، آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال، آتش سوزی ناشی از برق، آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال (هر مورد ۰/۲۵)	۱
۵	یکی از مهارت های مقابله ای در برابر دعوت به مصرف مواد اعتیاد آور ، استفاده از تکنیک ضبط صوت است. چگونگی استفاده از این مهارت را توضیح دهید. پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید (۰/۲۵) تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند. (۰/۲۵)	۰/۵
۶	۴ مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر را بنویسید. احترام به خود، احترام به ارزش ها و قوانین، مهارت های مقاومتی، داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف، مهارت های مدیریت استرس، حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی (ذکر ۴مورد هر مورد ۰/۲۵))	۱
۷	به چه کسی معتاد می گویند؟ فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر (۰/۲۵) یا دارو (۰/۲۵) به آن وابسته شده باشد.	۰/۵

۱/۲۵	۸ مواد اعتیادآور براساس نوع تأثیر بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، به چند گروه تقسیم میشوند؟ از هر کدام یک مورد بعنوان مثال ذکر کنید. در سه گروه (۰/۲۵) قرار می گیرند: محرک ها (۰/۲۵) مانند کوکائین، (۰/۲۵) کافئین، ترامادول - مخدرها (۰/۲۵) مانند تریاک، (۰/۲۵) هروئین، متادون و توهم زاها (۰/۲۵) مانند حشیش، (۰/۲۵) گراس، ال.اس.دی
۰/۲۵	۹ دلیل علمی جمله ی زیر را بنویسید. جوانانی که در فعالیت های ورزشی یا کلاسی شرکت می کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند. این فعالیت ها غالباً زمانبر هستند (۰/۲۵) وقت کمتری برای جوانان باقی میگذارند. (۰/۲۵) و از این فعالیت ها لذت میبرند، (۰/۲۵)،
۰/۲۵	۱۰ اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟ خفیف تر از وابستگی است.
۱/۵	۱۱ سوالات تستی الف) کدام گزینه از شایعترین نواحی که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی می شوند <u>نیست</u>؟ (۱) گردن (۲) کف پا (۳) شکم (۴) شانه ب- کدام یک از موارد زیر عامل اختلالات اسکلتی عضلانی <u>نمی</u> باشد؟ (۱) عادات و رفتار های غلط در انجام کار های روزمره (۲) داشتن وضعیت بدنی مناسب (۳) ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی (۴) عدم رعایت اصول ارگونومی پ- زاویه ی صحیح بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است در دوچرخه ی مناسب دوچرخه سواری کدام گزینه است ؟ (۱) حدود ۲۵ تا ۴۰ درجه (۲) حدود ۳۵ تا ۴۰ درجه (۳) حدود ۱۵ تا ۳۰ درجه (۴) حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه ت- اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم است، وزن کوله پشتی مناسب شما چقدر است؟ (۱) ۵ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم ث- هنگام مطالعه، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید. (۱) هر ۲۰ دقیقه یک بار (۲) هر ۵۰ دقیقه یک بار (۳) هر ۶۰ دقیقه یک بار (۴) هر ۳۵ دقیقه یک بار ج) کدام گزینه از علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟

	(۱) استفراغ و تهوع (۲) دردهای شکمی و اسهال (۳) سردرد و تاری دید (۴) تغییر رنگ پوست	
۱۲	با توجه به عبارت های زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید. 1- اختلال عملکرد در تحصیل و کار ۲ - نداشتن برنامه برای اوقات فراغت ۳ - پایبندی به مذهب و معنویت 4- پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت ۵ - انجام جدی ورزش ۶ - سابقه ی خانوادگی الف) کدامیک از عوامل ، بازدارنده ی نوجوانان در رو آوردن به مصرف مواد مخدر به شمار میرود؟ 3 و ۲ ب) میتواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ ۶ - سابقه ی خانوادگی ج) کدام مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر میباشد؟ ۴ و ۱	۱/۲۵
۱۳	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید. طبیعی : تریاک و شیرۀ ی تریاک مصنوعی : هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین	۰/۵
۱۴	دو نشانه ی سندرم محرومیت را بنویسید. دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال (ذکر دو مورد)	۰/۵
۱۵	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی ، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می یابد؟ زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد. (۰/۵) ب) استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد. (۰/۵)	۱
۱۶	سطح های پیشگیری از حوادث در منزل را نوشته توضیح دهید. سطح ۱ - قبل از بروز حادثه (۰/۲۵): تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث. (۰/۲۵) سطح ۲ - زمان وقوع حادثه (۰/۲۵): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس (۱۱۵) و آتش نشانی (۱۲۵). (۰/۲۵) سطح ۳ - پس از وقوع حادثه (۰/۲۵): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او. (۰/۲۵)	۱/۵

۱۷	در جدول زیر برخی واژه ها در ستون A با یک عبارت در ستون B ارتباط منطقی دارد. موارد مرتبط را به هم وصل کنید.	۱/۵																		
<table><tr><th>A</th><th>B</th></tr><tr><td>۱- وابستگی جسمانی</td><td>الف - گرفتگی عضلانی</td></tr><tr><td>۲- وضعیت بدنی مناسب</td><td>ب- دعوت به مصرف سیگار</td></tr><tr><td>3- وابستگی روانی</td><td>الف - گرفتگی عضلانی</td></tr><tr><td>4- احتراق ژانراتور</td><td>ج- دی اکسیدکربن</td></tr><tr><td>5- فشار روانی</td><td>ب- دعوت به مصرف سیگار</td></tr><tr><td>6- اعتیاد</td><td>پ- مشکلات اجتماعی</td></tr><tr><td>۷- وضعیت بدنی نامناسب</td><td></td></tr><tr><td>۸- سقوط</td><td>ت- دوران کودکی و سالمندی</td></tr></table>			A	B	۱- وابستگی جسمانی	الف - گرفتگی عضلانی	۲- وضعیت بدنی مناسب	ب- دعوت به مصرف سیگار	3- وابستگی روانی	الف - گرفتگی عضلانی	4- احتراق ژانراتور	ج- دی اکسیدکربن	5- فشار روانی	ب- دعوت به مصرف سیگار	6- اعتیاد	پ- مشکلات اجتماعی	۷- وضعیت بدنی نامناسب		۸- سقوط	ت- دوران کودکی و سالمندی
A	B																			
۱- وابستگی جسمانی	الف - گرفتگی عضلانی																			
۲- وضعیت بدنی مناسب	ب- دعوت به مصرف سیگار																			
3- وابستگی روانی	الف - گرفتگی عضلانی																			
4- احتراق ژانراتور	ج- دی اکسیدکربن																			
5- فشار روانی	ب- دعوت به مصرف سیگار																			
6- اعتیاد	پ- مشکلات اجتماعی																			
۷- وضعیت بدنی نامناسب																				
۸- سقوط	ت- دوران کودکی و سالمندی																			
جمع	موفقیت شما آرزوی ماست .	۲۰																		

گردآوری و تنظیم
گروه زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت
استان مازندران