



وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان

گروه های آموزشی استان سیستان و بلوچستان

بانک سوالات درس سلامت و بهداشت

بهار ۱۴۰۳

دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (یک مورد در ستون "ب" اضافی است.)

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) تامین آب سالم آشامیدنی	۱-عوامل ژنتیکی و فردی
ب)رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	۳-عوامل ژنتیکی و فردی

عبارت "آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست" اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۱۱

سوالات درس دو

	متن سوال	ردیف
	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید: الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. ج) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.</p>	۱
	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید . الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول است. ب) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است. ج) در بین عوامل موثر بر سلامت ، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. د) در گام اول خود مراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد.</p>	۲
	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید. الف) در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم. ب) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است.</p>	۳
	<p>وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است؟</p>	۴
	<p>از بین عوامل موثر بر سلامت، کدامیک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟</p>	۵
	<p>فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟</p>	۶
	<p>چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟</p>	۷
	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی</p>	۸
	<p>"کنترل خشم" در کدامیک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می شود؟</p>	۹
	<p>دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.</p>	۱۰

ردیف	متن سوال
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید .</p> <p>الف) بطور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود</p> <p>ب) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.</p> <p>ج) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود.</p> <p>د) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد.</p> <p>ه) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.</p> <p>و) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند.</p> <p>ز) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود.</p> <p>ح) بدن برای انج ام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.</p> <p>ط) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزی ها بیشتر باشد.</p> <p>ی) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ فرد می شود.</p> <p>ک) کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند.</p> <p>ل) چربی اشباع نشده، عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.</p>
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .</p> <p>الف) نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود.</p> <p>ب) جگر منبع غنی ویتامین است.</p> <p>ج) حذف برخی وعده ها بویژه از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.</p> <p>د) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به شود.</p> <p>ه) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می شود.</p> <p>و) غنی ترین منبع ویتامین ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است.</p> <p>ز) هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می کند.</p> <p>ح) یکی از عادات های غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها بویژه است.</p> <p>ط) پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، می باشد.</p> <p>ی) برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل ، تعادل و تناسب توجه می شود.</p> <p>ک) در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی می شود.</p>
۳	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید .</p> <p>الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (E-C) به چربی نیاز دارد .</p> <p>ب) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود.</p> <p>ج) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.</p> <p>د) ویتامین های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می شوند.</p> <p>ه) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.</p> <p>و) ویتامین های محلول در (چربی - آب) می توانند در بدن ذخیره شوند.</p> <p>ز) هر چه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی باید (بیشتر - کمتر) باشد.</p> <p>ح) بیماری گواتر ناشی از کمبود (ید - روی) است.</p> <p>ط) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی شود.</p> <p>ی) ویتامین (E-B) معمولاً در کبد ذخیره می شود.</p> <p>ک) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.</p> <p>ل) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.</p> <p>م) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند.</p> <p>ن) اسیدهای چرب (اشباع - غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد.</p>

	<p>س) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.</p>
<p>۴</p>	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>(a) کدامیک از ویتامین های زیر، معمولا در کبد ذخیره می شوند؟ الف) C و E ب) B و C ج) E و K د) B و E</p> <p>(b) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ الف) جگر و پسته ب) ماهی کلیکا و پنیر ج) جگر و پنیر د) ماهی کلیکا و یستنی</p> <p>(c) کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ الف) ید ب) کلسیم ج) آهن د) ویتامین D</p> <p>(d) چربی های غیر اشباع در کدامیک از مواد زیر یافت می شود؟ الف) ماهی ب) گوشت ج) مرغ د) محصولات لبنی</p> <p>(e) کدامیک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ الف) غلات ب) تخم مرغ ج) مغزها د) خشکبار</p> <p>(f) گیاهانی که در سواحل دریا می رویند، منابع خوب هستند. الف) آهن ب) کلسیم ج) روی د) ید</p> <p>(g) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارد؟ الف) غلات ب) قند ج) حبوبات د) سبزی ها</p> <p>(h) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ الف) فندق ب) غلات سبوس دار ج) سبزی های سبز تیره د) قلوه</p> <p>(i) کدامیک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ الف) تامین انرژی ب) ساخت سلول های مغزی ج) کمک به مصرف ویتامین E در بدن د) رشد و ترمیم</p> <p>(j) کدامیک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می رود؟ الف) حبوبات ب) غلات ج) شیر د) خشکبار</p> <p>(k) کدام گزینه از موارد زیر می تواند تامین کننده پروتئین کامل باشد؟ الف) تخم مرغ ب) غلات ج) حبوبات د) خشکبار</p> <p>(l) ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می باشد. الف) د - آب ب) د - چربی ج) آ - چربی د) آ - آب</p> <p>(m) چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ * آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد / ** سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد / *** منیزیم در حمل اکسیژن خون موثر است / **** قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند</p> <p>الف) چهار ب) سه ج) دو د) یک</p>
<p>۵</p>	<p>پروتئین کامل را تعریف کنید.</p>
<p>۶</p>	<p>برای برخورداری از تغذیه سالم، رعایت چه اصولی در برنامه غذایی روزانه افراد لازم است؟</p>
<p>۷</p>	<p>به سوالات زیر پاسخ دهید: الف) کدامیک از انواع پروتئین معمولا از طریق منابع گیاهی تامین می شوند؟ ب) در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری می کند؟ ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.</p>
<p>۸</p>	<p>چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟</p>
<p>۹</p>	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوانها کمک می کند؟ ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. ج) دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.</p>

	<p>د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟ ه) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ و) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ ز) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. ح) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟</p>								
۱۰	<p>هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان</p>								
۱۱	<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدامیک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟</p>								
۱۲	<p>در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟</p> 								
۱۳	<p>منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟</p>								
۱۴	<p>با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تامین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟</p>								
۱۵	<p>دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید.</p>								
۱۶	<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید: الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید. ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.</p>								
۱۷	<p>در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید. الف) ید ب) آهن</p>								
۱۸	<p>جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="142 1318 1458 1512"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	"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								

سوالات درس چهار

	متن سوال	ردیف
	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید .</p> <p>الف) چاقی با الگوی سبب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.</p> <p>ج) چاقی با الگوی سبب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد</p>	۱
	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .</p> <p>الف) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند.</p> <p>ب) داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد.</p>	۲
	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید</p> <p>الف) اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی (سبب - گلابی) است.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سبب در بین (زنان - مردان) شایع تر است.</p> <p>ج) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.</p> <p>د) چاقی با الگوی (سبب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ه) از عوارض جانبی (کاهش - افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.</p>	۳
	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>a) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟</p> <p>الف) فعالیت بدنی زیاد (ب) عامل ژنتیک (ج) بیماریهای جسمی (د) داروها</p> <p>b) "التهاب مزمن" مربوط به کدامیک از مشکلات ناشی از چاقی است؟</p> <p>الف) قلبی - عروقی (ب) سیستم عصبی (ج) غددی (د) روانی</p> <p>c) التهاب کبد مربوط به کدامیک از عوارض چاقی است؟</p> <p>الف) مشکلات عضلانی - استخوانی (ب) مشکلات گوارشی (ج) مشکلات غددی (د) سیستم عصبی</p> <p>d) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟</p> <p>الف) ریزش (ب) افت فشار خون (ج) چین و چروک و شل شدن صورت (د) اختلالات انعقادی خون</p>	۴
	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود؟</p> <p>ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟</p> <p>ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۵
	<p>کدامیک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماریهای قلب - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	۶
	<p>در شکل مقابل، افراد با کدامیک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	۷
	<p>دو مورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را نام ببرید.</p>	۸
	<p>از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.</p>	۹

۱۰	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟
۱۱	طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (دو مورد)
۱۲	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم کاری تیروئید
۱۳	عبارت "چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد" مربوط به کدام قانون است؟
۱۴	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید: الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. د) الگوی چاقی سیب در زنان شایعتر است یا در مردان؟ ه) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ و) کوشینگ چیست؟ ز) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ح) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. ط) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. ی) پر خوری عصبی مربوط به کدامیک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ ک) بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ ل) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. م) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل " افراط نکردن در کاهش وزن " را رعایت کنند؟ ن) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. س) در طبقه بندی نمایه توده بدنی، افرادی با BMI محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟
۱۵	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) به چه افرادی توصیه می شود، هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟
۱۶	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در بر گه پاسخ بنویسید.



ردیف	متن سوال
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید . الف) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، حدود ۲ ساعت است. ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ج) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. د) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. ه) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. و) در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. ز) دیابت نوع یک، شایعترین نوع دیابت است. ح) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. ط) بیماران مبتلا به دیابت نوع دو اغلب بدون علامت هستند. ی) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. ک) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست. ل) به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پالک، تشکیل می شود.</p>
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید الف) آزمایش ماموگرافی در تشخیص سرطان به کار می رود. ب) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است. ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود است. د) از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرده. ه) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۰۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تامین می شود. و) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می شود. ز) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته هستند. ح) یکی از شایعترین بیماریهای مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، می باشد. ط) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود.</p>
۳	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید . الف) میزان نمک مصرفی در طول یک روز برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با (۳-۵) گرم است. ب) اسیدهای چرب (ترانس - اشباع) در روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده، وجود دارد. ج) در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. د) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (HDL - LDL) خون می شود. ه) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می شود. و) بیشترین علت مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای (واگیر - غیرواگیر) است. ز) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماریهای قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد. ح) وقتی سلولهای تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می شود.</p>
۴	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید . a) کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ الف) اختلال در جریان خون در دست و پا ب) ناپینایی یا کم بینایی ج) استفراغ یا سرفه خونی د) نارسایی کلیه b) کدامیک از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی بطور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ الف) فشارخون بالا ب) اضافه وزن و چاقی ج) عدم تحرک د) استعمال دخانیات</p>

	<p>c) کدامیک می تواند از علائم سکنه مغزی باشد؟</p> <p>الف) عرق سر (ب) از دست دادن تکلم (ج) ضعف و خستگی بدون علت (د) رنگ پریدگی پوست</p> <p>d) تاثیر کدامیک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟</p> <p>الف) تری گلیسرید (ب) اسیدهای چرب اشباع (ج) LDL (د) HDL</p>
۵	چرا برخی به بیماری فشارخون بالا، قاتل خاموش می گویند؟
۶	دو چربی موجود در خون را نام ببرید که با افزایش میزان آنها در خون، خطر بروز بیماریهای قلبی افزایش می یابد.
۷	یک تفاوت بین تومور خوش خیم و بدخیم را بنویسید.
۸	چرا مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکنه مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است؟
۹	فشار خون را تعریف کنید.
۱۰	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟
۱۱	چرا مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.
۱۲	<p>در مورد بیماریهای غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟</p> <p>ب) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟</p> <p>ج) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.</p> <p>د) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بنویسید.</p> <p>ه) اسیدهای چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟</p> <p>و) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟</p> <p>ز) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکنه مغزی در فرد، مهمترین اقدام چیست؟</p> <p>ح) در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟</p> <p>ط) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟</p> <p>ی) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟</p> <p>ک) از عوامل خطر زمینه ساز بیماریهای فشارخون بالا دو مورد را بنویسید.</p> <p>ل) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>م) ایسکمی قلبی را تعریف کنید</p> <p>ن) یکی از علائم دیابت نوع یک را نام ببرید.</p> <p>س) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهمتر هستند و باید بطور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟</p> <p>ع) از گامهای پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.</p> <p>ف) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>ص) از گامهای پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.</p> <p>ق) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.</p> <p>ر) چرا تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد؟</p>
۱۳	<p>هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟</p> <p>الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا (ب) پرنوشی و پراداراری</p> <p>ج) بدن به انسولین مقاوت نشان می دهد (د) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود</p>
۱۴	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟
۱۵	<p>از هر یک از آزمایشهای زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟</p> <p>الف) کولونوسکوپی (ب) پاپ اسمیر (ج) ماموگرافی</p>
۱۶	<p>برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع دو، یک مورد را بنویسید.</p> <p>الف) عوامل قابل پیشگیری (ب) عوامل غیر قابل پیشگیری</p>

	از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟	۱۷
	کدام نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود و به همین دلیل به آن کلسترول خوب نیز می گویند؟	۱۸
	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۱۹
	سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.	۲۰
	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات	۲۱

	متن سوال	ردیف
	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید:</p> <p>الف) ویروس اچ آی وی از طریق حشرات(پشه) و یا نیش آنها منتقل نمی شود.</p> <p>ب) در فرد آلوده به اچ آی وی در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.</p> <p>ج) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود.</p> <p>د) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود.</p> <p>ه) یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده زایی می باشد.</p> <p>و) در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود.</p>	۱
	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .</p> <p>الف) مهمترین بیماریهای وبروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرما خوردگی و می باشند.</p> <p>ب) یکی از شایعترین بیماریهای انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند است.</p> <p>ج) مرحله پیشرفته اچ آی وی را می نامند.</p> <p>د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می شود.</p> <p>ه) مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق است.</p> <p>و) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند.</p> <p>ز) بیش از نیمی از بیماریها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه منتقل می شوند.</p>	۲
	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید</p> <p>الف) بیماریهای واگیردار را می توان بر اساس شیوه های(انتقال - درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.</p> <p>ب) در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی - مثبت) است.</p> <p>ج) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می توان از واکسن استفاده کرد.</p> <p>د) هیپاتیت B اسهالی خونی از بیماریهای است که از طریق دستگاه (تناسلی - گوارش) منتقل می شود.</p> <p>ه) پدیکلوزیس یکی از شایعترین بیماریهای(انگلی - وبروسی) است.</p> <p>و) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (C - B) بیشتر است.</p> <p>ز) ویروس HIV تنها در(گلوبول قرمز / پلاکت / گلوبول سفید) قادر به ادامه حیات است.</p>	۳
	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>a) ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟</p> <p>الف) استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک (ب) عطسه و سرفه (ج) نیش حشرات مانند پشه (د) همه موارد</p> <p>b) کدامیک از انواع هیپاتیت شایعتر است؟</p> <p>الف) A و B (ب) B و C (ج) C و D (د) E و G</p> <p>c) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع بیشتر است.</p> <p>الف) A (ب) B (ج) C (د) D</p> <p>d) کدامیک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟</p> <p>الف) امروز برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هیپاتیت، از واکسن استفاده می شود.</p> <p>ب) پدیکلوزیس از شایعترین بیماری های انگلی است.</p> <p>ج) یاببندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند</p> <p>د) احتمال مزمن شدن بیماری در هیپاتیت نوع C بیشتر است</p>	۴
	<p>هر یک از بیماریهای واگیردار زیر از طریق کدام دستگاه یا قسمت بدن منتقل می شوند؟</p> <p>الف) وبا (ب) آنفولانزا</p> <p>ج) سوزاک (د) هیپاتیت</p>	۵

۶

جدول زیر در رابطه با بیماریهای واگیردار و شیوه انتقال آنهاست. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) آنفولانزا	۱-.....
ب)	۲- دستگاه تناسلی
ج) وبا	۳-.....

۷

در رابطه با بیماریها، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف) در بیماری هپاتیت کدام اندام التهاب پیدا می کند و فعالیت آن مختل می شود؟

ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟

ج) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)

د) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟

ه) علت نگرانی و خطر در مورد بیماریهای واگیردار چیست؟

و) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماریهای سوزاک، زگیل تناسلی را بنویسید.

ز) چرا ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود؟

ح) در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقا در کدام قسمت های بدن انسان زندگی می کند؟

ط) عامل بیماری ایدز چه نام دارد؟

ی) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟

ک) یکی از راه های اصلی پیشگیری از انتقال عامل بیماری ایدز را بنویسید.

ل) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟

م) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماریهای عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟

ن) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایعترین آنها را نام ببرید.

س) چرا زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود؟

ع) چرا در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند؟

ف) کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود و به صورت زردی بروز می کند؟

۸

کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟
الف) اسهال خونی
ب) سوزاک

۹

بیماری هپاتیت چگونه بوجود می آید؟

۱۰

دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی را بنویسید.

۱۱

از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماریهای سوزاک، زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.

۱۲

جدول زیر در رابطه با بیماریهای واگیردار و راه انتقال آنهاست. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) پدیکلوزیس	۱-خون
ب) هپاتیت	۲- دستگاه گوارش
ج) وبا	۳- پوست و مو

۱۳

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؟

	<p>۱۴ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماریهای زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس (ب) ایدز</p>	۱۴														
<p>۱۵ جدول زیر در رابطه با بیماریهای واگیردار و راه انتقال آنهاست. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="820 281 1446 327">"نام بیماری"</th> <th data-bbox="190 281 820 327">"شیوه انتقال وانتشار"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="820 327 1446 375">الف) سوزاک</td> <td data-bbox="190 327 820 375">۱- خون پوست و مو</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 375 1446 424">ب) وبا</td> <td data-bbox="190 375 820 424">۲- دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 424 1446 472">ج) پدیکلوزیس</td> <td data-bbox="190 424 820 472">۳- گوارش</td> </tr> </tbody> </table>	"نام بیماری"	"شیوه انتقال وانتشار"	الف) سوزاک	۱- خون پوست و مو	ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی	ج) پدیکلوزیس	۳- گوارش	۱۵						
"نام بیماری"	"شیوه انتقال وانتشار"															
الف) سوزاک	۱- خون پوست و مو															
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی															
ج) پدیکلوزیس	۳- گوارش															
	<p>۱۶ دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.</p>	۱۶														
<p>۱۷ 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 پاسخنامه بنویسید. (دو مورد اضافه است)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="820 627 1446 676">"ستون الف"</th> <th data-bbox="190 627 820 676">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="820 676 1446 724">الف) فشارخون بالا</td> <td data-bbox="190 676 820 724">۱- عوارض آن تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 724 1446 772">ب) ایدز</td> <td data-bbox="190 724 820 772">۲- در جریان آن یک سلول موزی در بدن ایجاد می شود</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 772 1446 821">ج) دیابت</td> <td data-bbox="190 772 820 821">۳- شایعترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 821 1446 913">د) کرونا</td> <td data-bbox="190 821 820 913">۴- با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی ها می شود</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 913 1446 961"></td> <td data-bbox="190 913 820 961">۵- از طریق سرفه عفونی سرایت می کند</td> </tr> <tr> <td data-bbox="820 961 1446 1010"></td> <td data-bbox="190 961 820 1010">۶- بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد</td> </tr> </tbody> </table>	"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 موزی در بدن ایجاد می شود	ج) دیابت	۳- شایعترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است	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	۱۷
"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 موزی در بدن ایجاد می شود															
ج) دیابت	۳- شایعترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است															
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															
	<p>۱۸ چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را بنویسید.</p>	۱۸														

متن سوال	ردیف
<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید .</p> <p>الف) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.</p> <p>ج) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پالک میکروبی، قلیایی می شود.</p> <p>د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.</p> <p>ه) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا هستند.</p> <p>و) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p>	۱
<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید</p> <p>الف) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود.</p> <p>ب) دریافت امواج صوتی و ، دو وظیفه مهم گوش می باشند.</p> <p>ج) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد.</p> <p>د) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زبان بار فرابنفش نور خورشید، است.</p> <p>ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد.</p> <p>و) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد.</p>	۲
<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید</p> <p>الف) در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچکتر - بزرگتر) از حد طبیعی است.</p> <p>ب) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰ - ۶۰) دقیقه باشد.</p> <p>ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیرمستقیم) بر DNA می شود.</p> <p>د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.</p> <p>ه) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.</p> <p>و) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.</p> <p>ز) بطور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (کمتر - بیشتر) می شود.</p>	۳
<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>a) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟</p> <p>الف) کاهش دقت ب) کاهش دمای بدن ج) افزایش میزان رشد د) زودرنجی</p> <p>b) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟</p> <p>الف) ۵۰ تا ۶۰ ب) ۲۰ تا ۳۰ ج) ۷۰ تا ۸۰ د) ۳۰ تا ۴۰</p> <p>c) کدامیک از عيوب انكساری چشم به علت شكل غيرعادی قرنیه ایجاد می شود؟</p> <p>الف) پیرچشمی ب) نزدیک بینی ج) آستیگماتیسم د) دوربینی</p> <p>d) در بیماری پوسته چشم سخت می شود.</p> <p>الف) پیرچشمی ب) آستیگماتیسم ج) دوربینی د) نزدیک بینی</p> <p>e) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟</p> <p>الف) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود ب) درمان قطعی دارد</p> <p>ج) تعریق باعث تشدید آن می شود د) معمولاً با افزایش سن از بین می رود</p>	۴
<p>هر یک از علائم زیر بیانگر چه عیوب انکساری چشم است؟</p> <p>الف) شکل غیرعادی قرنیه</p> <p>ب) سخت شدن پوسته عدسی چشم:</p>	۵

	<p>۶ دو عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید.</p>	۶
	<p>۷ در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ ج) کدامیک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ د) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ ه) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. و) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟(دو مورد) ز) دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. ح) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان به شمار می رود؟ ط) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ ی) دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ک) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ل) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ م) چرا همه افراد بویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ن) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ س) در کدامیک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ ع) از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. ف) دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید ص) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ ق) از روشهای معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. ر) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ ش) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟ ت) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. ث) قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) خ) دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. ذ) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ ض) از اثرات اشعه UVA نو خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. ظ) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم بوجود می آید؟</p>	۷
	<p>۸ در رابطه با بیماریهای چشم، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می پیوندد؟</p>	۸
	<p>۹ برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟</p>	۹
	<p>۱۰ منظور از آلودگی صوتی چیست؟</p>	۱۰
	<p>۱۱ در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟</p>	۱۱
	<p>۱۲ حدت بینایی(دید مطلوب) را تعریف کنید.</p>	۱۲

باتوجه به متن زیر به سوالات زیر پاسخ دهید.

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. بعلاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس 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؟

ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟

ج) قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟

د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است.

ردیف	متن سوال
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید .</p> <p>الف) لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتما ۶ ماه قبل از بارداری تجویز شود.</p> <p>ب) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.</p> <p>ج) مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست.</p> <p>د) یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.</p> <p>ه) در بیشتر بیماری های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می شود.</p>
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید</p> <p>الف) خانم ها از ۳ ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند.</p> <p>ب) همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند.</p> <p>ج) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است.</p> <p>د) بنا بر فرموده پیامبر، هر کس کند بوسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.</p> <p>ه) سوزاک که از عوامل نسبتا شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود.</p>
۳	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید .</p> <p>الف) تالاسمی (ماژور – مینور) بیمار است و و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.</p> <p>ب) به توانمندی های لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی – اجتماعی) اطلاق می گردد.</p> <p>ج) لازم است واکسن (سرخجه – دیفتی) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتما سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.</p>
۴	<p>در پرسش چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>a) در تصویر زیر که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟</p> <p>الف) ۱ ب) ۲ ج) ۳ د) ۴</p> 
۵	<p>به سوالات زیر درباره آزمایش ها و واکسیناسیون قبل از عقد پاسخ دهید.</p> <p>الف) آزمایش ادرار به چه منظوری انجام می شود؟</p> <p>ب) چه واکسنی به خانم ها تزریق می شود؟</p>
۶	<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را نام ببرید.</p> <p>ب) یک مورد از توصیه های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.</p> <p>ج) رشد شخصیت مربوط به کدامیک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟</p> <p>د) داروهای محرک و مکمل چه تاثیری روی باروری می گذارند؟ توضیح دهید.</p> <p>ه) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟</p> <p>و) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.</p> <p>ز) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟</p> <p>ح) چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟</p> <p>ط) یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.</p> <p>ی) خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خود ایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تاخیر بیندازند؟</p>
۷	تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟
۸	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
۹	تاثیر وزن مادر در ناباروری را بنویسید.

ردیف	متن سوال
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت.</p> <p>(ب) افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.</p> <p>(ج) پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است.</p> <p>(د) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.</p> <p>(ه) فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.</p> <p>(و) افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند.</p> <p>(ز) تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.</p>
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید</p> <p>(الف) احساس ناخوشایندی که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است، نام دارد.</p> <p>(ب) علائمی همچون عصبانیت و بی تابی، از علائم اضطراب هستند.</p> <p>(ج) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است</p> <p>(د) احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می توانند مانند سپری قوی در برابر آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.</p> <p>(ه) منظور از عزت نفس، احساس است.</p> <p>(و) تاب آوری اگرچه قابلیت است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد.</p> <p>(ز) کمبود ویتامین های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.</p> <p>(ح) داشتن موجب می شود بدانید کدامیک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.</p> <p>(ط) از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های اشاره کرد.</p>
۳	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در بر گه پاسخنامه بنویسید .</p> <p>(الف) محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود.</p> <p>(ب) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است.</p> <p>(ج) افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.</p> <p>(د) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است.</p> <p>(ه) بیماریهای قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (پایدار - زودگذر) استرس می باشد.</p>
۴	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید</p> <p>a) کدامیک از علائم تفکر اضطراب می باشد؟</p> <p>(الف) حواس پرتی (ب) تنگی نفس (ج) عصبانیت (د) تپش قلب</p> <p>b) کدامیک از شایعترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟</p> <p>(الف) استرس (ب) اضطراب (ج) خشم (د) تاب آوری</p> <p>c) کدامیک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟</p> <p>(الف) افزایش تعداد نبض (ب) کاهش فشار خون (ج) ناراحتی معده (د) سردرد</p> <p>d) ناراضی و بی علاقه به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علائم هشدار دهنده کدام گزینه است؟</p> <p>(الف) خشم (ب) اضطراب (ج) تاب آوری (د) افسردگی</p> <p>e) کدامیک از علائم بدنی اضطراب نمی باشد؟</p> <p>(الف) تپش قلب (ب) تنگی نفس (ج) بی اشتها (د) حواس پرتی</p> <p>f) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟</p> <p>(الف) التهاب های پوستی (ب) ضعف سیستم ایمنی (ج) اختلالات گوارشی (د) احساس گرما</p> <p>g) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟</p>

	<p>الف) حضور در محافل دینی - اجتماعی (ب) گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد ج) خواندن داستانهای پندآموز (د) گفت و گو با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها h) کدامیک از شایعترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ الف) فشارخون بالا (ب) افسردگی (ج) استرس (د) خشم</p>
۵	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟
۶	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب رعایت سه اصل توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.
۷	<p>به سوالات زیر درمورد خشم پاسخ دهید: الف) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید ب) برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید. ج) برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. ۱- ناراحتی‌های جسمی ۲- ناراحتی‌های روانی</p>
۸	عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.
۹	دو مورد از علائم هشدار دهنده افسردگی را بنویسید.
۱۰	<p>هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدامیک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است) (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید. ج) از آثار مثبت آن اینک می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.</p>
۱۱	<p>در مورد استرس به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟</p>
۱۲	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟
۱۳	<p>در مورد بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از ویژگیهای افراد تاب آور را بنویسید. ب) اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ ج) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید د) یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید. ه) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می‌شود را بنویسید. و) سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. ز) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می‌کند را بنویسید. ح) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید. ط) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ ی) فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پر خطر چه برخوردی دارد؟ ک) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟ ل) دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. م) دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. ن) کمبود کدام گروه ویتامین ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ س) عزت نفس را تعریف کنید. ع) از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید</p>

	<p>(ف) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید. (ص) از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.</p>									
۱۴	<p>برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف) مشکلات روانی ب) مشکلات اجتماعی</p>									
۱۵	<p>دو مورد از عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.</p>									
۱۶	<p>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 پاسخنامه بنویسید .</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی	ب) علائم روانی	۲- بی قراری	ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲- بی قراری									
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	<p>احساس ناخوشایندی که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است، چه نام دارد؟</p>									
۱۸	<p>فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.</p>									
۱۹	<p>جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیامهای درونی با یکدیگر مقایسه کنید.</p>									
۲۰	<p>منظور از تاب آوری چیست؟</p>									
۲۱	<p>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 پاسخنامه بنویسید.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) بی تابی</td> <td>۱- علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب) بی اشتهائی</td> <td>۲- علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج) حواس پرتی</td> <td>۳- علائم روانی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) بی تابی	۱- علائم بدنی	ب) بی اشتهائی	۲- علائم تفکر	ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) بی تابی	۱- علائم بدنی									
ب) بی اشتهائی	۲- علائم تفکر									
ج) حواس پرتی	۳- علائم روانی									
۲۲	<p>یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.</p>									
۲۳	<p>بهر روز در دوره نوجوانی به سر می برد 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 پرانتز مشخص کنید.</p> <p>(خشم - استرس - افسردگی - اضطراب)</p> <p>الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشار خون 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 خواسته ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد.</p>									

ردیف	متن سوال
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید</p> <p>الف) ضرر قلبان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.</p> <p>ب) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند.</p> <p>ج) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود.</p> <p>د) مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند.</p> <p>ه) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود.</p> <p>و) قلبان پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.</p> <p>ز) مصرف متناوب قلبان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند.</p>
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید</p> <p>الف) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تاثیر منفی می گذارد.</p> <p>ب) پر مصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است.</p> <p>ج) ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود.</p> <p>د) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود.</p> <p>ه) فرد مصرف کننده قلبان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می دهد.</p>
۳	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید</p> <p>الف) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد.</p> <p>ب) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکت قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می شود.</p> <p>ج) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.</p> <p>د) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.</p> <p>ه) قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.</p>
۴	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>a) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟</p> <p>الف) سیانیدریک اسید (ب) آرسنیک (ج) آمونیاک (د) نیکوتین</p> <p>b) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟</p> <p>الف) کربورهای هیدروژن (ب) نیکوتین (ج) سیانیدریک اسید (د) آمونیاک</p> <p>c) کدامیک از مواد موجود در سیگار اعتیادآور است؟</p> <p>الف) سیانیدریک اسید (ب) آرسنیک (ج) آمونیاک (د) نیکوتین</p> <p>d) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها بویژه ریه نقش دارد</p> <p>الف) سیانیدریک اسید (ب) آرسنیک (ج) آمونیاک (د) نیکوتین</p> <p>e) کدام ماده اعتیادآور دخانیات در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟</p> <p>الف) آمونیاک (ب) نیکوتین (ج) کربورهای هیدروژن (د) سیانیدریک اسید</p>
۵	<p>در مورد مصرف دخانیات و الکل به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟</p> <p>ب) به ذرات ریز موجود در سیگار که در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهند، چه می گویند؟</p> <p>ج) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید.</p> <p>د) چرا تنباکوهای میوه ای می توانند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک شوند؟</p> <p>ه) دود دست سوم را تعریف کنید.</p> <p>و) یکی از شایعترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی چیست؟</p> <p>ز) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟</p>



ج) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟
 ط) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها بویژه ریه ها است؟
 ی) دود دست دوم را تعریف کنید.
 ک) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.
 ل) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟
 م) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟
 ن) دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل میشود را نام ببرید.
 س) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟
 ع) چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟
 ف) کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟
 ص) از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید.
 ق) از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می هد، دو مورد را بنویسید.
 ر) کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟
 ش) اثر دود دست سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟
 ت) مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود؟
 ض) یکی از شایعترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید.
 ظ) بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر در دود سیگار می تواند ایجاد شود؟
 غ) با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی:

۱) چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ ۲) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟

۶

در مورد مصرف دخانیات و الکل به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟
 ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟
 ج) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟

۷

جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.

"موارد"	"عبارات ها"
الف) آرسنیک	۱- همان ماده اعتیاد آور موجود تر سیگار است.
ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.
ج) مواد رادیو اکتیو (پرتوزا)	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها بویژه ریه است.

۸

هر یک از ویژگیهای زیر مربوط به کدامیک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخنامه بنویسید.
 الف) نوعی گاز در سیگار 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
 ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.
 ج) از عوامل مهم ایجاد تحریک و تخریب بافت ها بویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است

۹

اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید

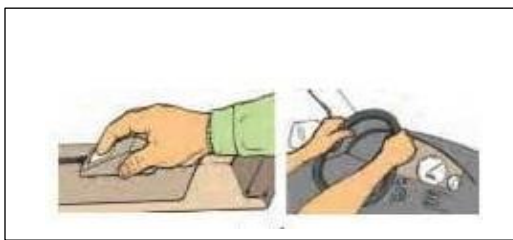
۱۰	دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید
۱۱	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم چیست؟
۱۲	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک اثرات زیان بارتری دارد؟
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید
۱۴	افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟
۱۵	چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه ای بیشتر است؟
۱۶	قطران چیست؟
۱۷	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.
۱۸	منظور از دخانیات چیست؟
۱۹	آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندامهای بدن جایگزین می شود؟

	متن سوال	ردیف
	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید .</p> <p>الف) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p> <p>ب) یکی از شایعترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی – عضلانی است.</p> <p>ج) اختلالات اسکلتی – عضلانی یک پدیده چند علتی است.</p> <p>د) کمر همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.</p> <p>ه) در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، نصف قد فرد باید باشد.</p> <p>و) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است.</p> <p>ز) برای برداشتن اشیای سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. بهتر است در چیدمان</p> <p>ح) وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند.</p> <p>ط) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند</p> <p>ی) در آزمون دیوار ، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد.</p>	۱
	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .</p> <p>الف) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است.</p> <p>ب) همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است.</p> <p>ج) درصد از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.</p> <p>د) اختلالات اسکلتی – عضلانی یکی از شایعترین بیماری های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است.</p> <p>ه) اگر وزن فردی ۷۰ کیلوگرم باشد، نباید کوله پشتی سنگین تر از را حمل کند.</p> <p>و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن تر است.</p> <p>ز) شایعترین اختلالات اسکلتی – عضلانی است.</p> <p>ح) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است.</p> <p>ط) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت.</p> <p>ی) در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد .</p>	۲
	<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید</p> <p>الف) بر اساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالتر – پایین تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.</p> <p>ب) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر – کمتر) به انجام برسانند.</p> <p>ج) برای برداشتن اشیای (سبک – سنگین) از روی میز باید کنار جسم زانو بنشینیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.</p> <p>د) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر – چشم) است.</p> <p>ه) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰- ۱۵) درصد وزن شما باشد.</p> <p>و) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (زانو – کمر – گردن) می باشد.</p>	۳
	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>a) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟</p> <p>الف) ۳ کیلوگرم ب) ۴ کیلوگرم ج) ۶ کیلوگرم د) ۷ کیلوگرم</p> <p>b) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند.</p> <p>الف) عقب کوله پشتی – نزدیک به پشت ب) عقب کوله پشتی – نزدیک به جلو</p> <p>ج) میانی کوله پشتی د) جلوی کوله پشتی</p> <p>c) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در</p>	۴

<p>استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. (الف) ۳ کیلوگرم (ب) ۵ کیلوگرم (ج) ۴ کیلوگرم (د) ۶ کیلوگرم</p>	<p>(d) کدام گزینه از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی نیست؟ (الف) تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات (ب) درد کمر و شانه (ج) بروز تغییرات قلبی - عروقی (د) کف پای صاف</p>	
	<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟</p>	<p>۵</p>
	<p>هنگام نشستن روی صندلی بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟</p>	<p>۶</p>
<p>در شکل مقابل کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟</p>  <p>شکل ۱ شکل ۲</p>	<p>۷</p>	
	<p>به سوالات زیر پاسخ دهید. (الف) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟ (ب) وضعیت بدنی به زبان ساده را تعریف کنید. (ج) در هنگام اتو کردن لباس، بکارگیری چه روشهایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟ (د) دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید. (ه) بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟ (و) دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. (ز) هنگام خرید کوله پشتی چه نکاتی باید رعایت شود؟</p>	<p>۸</p>
<p>شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است.</p> 	<p>۹</p>	
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)</p>  <p>الف ب ج</p>	<p>۱۰</p>	
	<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟</p>	<p>۱۱</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل لازم نیست)</p> 	<p>۱۲</p>	
<p>در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ (الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو: (ب) هنگام نشستن روی صندلی:</p>	<p>۱۳</p>	

اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های زیر را توضیح دهید.

۱۴



ب



الف

در آزمون دیوار، اگر وضعیت بدن فردی ایده آل باشد، فاصله بین گودی گردن و کمر این فرد با دیوار چقدر است؟

۱۵

در کدامیک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟

۱۶



د



ج



ب



الف

به پرسش های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید.

۱۷

(الف) روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید

(ب) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟

(ج) نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.

(د) توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است

(ه) بر اساس اصل ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی به چه منظوری باید استفاده کرد؟

(و) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به چه دلیلی است؟

(ز) در انتخاب د و چرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته ای توصیه می شود؟

(ح) تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است؟

در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد؟

۱۸

(الف) به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها

(ب) به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو

اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های زیر را توضیح دهید.

۱۹



ب



الف

توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟

۲۰

<p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.</p>	<p>۲۱</p>
<p>(ب)</p>  <p>۲ ۱</p>	<p>(الف)</p>  <p>۳ ۲ ۱</p>
 <p>۲ ۱ (د)</p>	<p>ج</p>  <p>۳ ۲ ۱</p>
<p>مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید.</p>	<p>۲۲</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید.</p> 	<p>۲۳</p>
<p>روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.</p>	<p>۲۴</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید.</p> 	<p>۲۵</p>
<p>در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟</p>  <p>شکل ۲ شکل ۱</p>	<p>۲۶</p>
<p>مراحل نا مرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد "الف" تا "د" در پاسخنامه بنویسید.</p> <p>(۱) بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم (۲) جسم را در نزدیک خودمان بگیریم (۳) پاها را صاف رو زمین بگذاریم (۴) تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم</p>	<p>۲۷</p>



شکل ۱



شکل ۲

متن سوال	ردیف
<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید</p> <p>(الف) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p> <p>(ب) در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کامل مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود.</p> <p>(ج) براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد.</p> <p>(د) اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود.</p>	۱
<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید .</p> <p>(الف) شایعترین حادثه دوران کودکی وسالمندی، و زمین خوردن است.</p> <p>(ب) آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.</p> <p>(ج) اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام می شود.</p> <p>(د) بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است.</p> <p>(ه) بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند.</p>	۲
<p>در جملات زیر، از کلمات داخل پرانتز گزینه درست را انتخاب کرده و در برگه پاسخنامه بنویسید .</p> <p>(الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود.</p> <p>(ب) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (آب - نمک) است.</p> <p>(ج) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.</p> <p>(د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علائم انسداد (خفیف - کامل) راه تنفس هوایی است.</p> <p>(ه) مهمترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.</p> <p>(و) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن دی اکسید - شن - نمک) است.</p> <p>(ز) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی - خفگی - مسمومیت) قلمداد می شود.</p>	۳
<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید .</p> <p>(a) کدامیک از علائم ناشی از مسمومیت نمی باشد؟</p> <p>(الف) تغییر رنگ پوست (ب) دردهای شکمی و اسهال (ج) سردرد (د) خفگی</p> <p>(b) کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟</p> <p>(الف) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد</p> <p>(ب) قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند</p> <p>(ج) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، استفاده از آب است</p> <p>(د) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود</p>	۴
<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>(الف) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.</p> <p>(ب) چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟</p> <p>(ج) به جای مواد سفید کننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟</p> <p>(د) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گازه جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست</p> <p>(ه) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟</p> <p>(و) در سطح ۳ چه اقداماتی انجام می شود؟</p> <p>(ز) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟</p> <p>(ح) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟</p> <p>(ط) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟</p> <p>(ی) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟</p> <p>(ک) چرا از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد؟</p>	۵

	<p>ل) سطح ۱ در چه زمانی و روی چه موردی تمرکز دارد؟ م) برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟ ن) از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد را ذکر کنید. س) در کدام سطح، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ ع) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بجای مواد سفید کننده قوی از کدام ماده کم خطر می توان استفاده کرد؟ ف) سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ ص) قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ ق) دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید. ر) چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟ ش) دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. ت) در آتش سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده ای است؟ ض) چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می یابد ظ) استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ غ) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟</p>											
	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. ب) در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.</p>	۶										
	<p>استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟</p>	۷										
	<p>در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (ب) آتش سوزی خشک (ج) آتش سوزی ناشی از برق</p>	۸										
	<p>شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟</p> 	۹										
	<p>عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند آن دو را بنویسید.</p>	۱۰										
	<p>مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.</p>	۱۱										
	<p>در جدول زیر عبارتی 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).</p> <table border="1" data-bbox="235 1522 1421 1806"> <tr> <td data-bbox="738 1522 1421 1575">"ستون الف"</td> <td data-bbox="235 1522 738 1575">"ستون ب"</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1575 1421 1627">الف) معمولاً از خود خاکستر بر جای میگذارد.</td> <td data-bbox="235 1575 738 1627">۱- آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1627 1421 1711">ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.</td> <td data-bbox="235 1627 738 1711">۲- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1711 1421 1764">ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td> <td data-bbox="235 1711 738 1764">۳- آتش سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1764 1421 1816"></td> <td data-bbox="235 1764 738 1816">۴- آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) معمولاً از خود خاکستر بر جای میگذارد.	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	۱۲
"ستون الف"	"ستون ب"											
الف) معمولاً از خود خاکستر بر جای میگذارد.	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											
	<p>مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید.</p>	۱۳										

کلیدسوالات درس سلامت و بهداشت

کلیدسوالات درس یک

ردیف	جواب سوال								
۱	الف) درست (ب) درست (ج) نادرست (د) نادرست (ه) درست هر مورد ۰/۲۵								
۲	الف) بهداشت (ب) کوتاه (ج) بهداشت (د) روان (ه) معنوی (و) جسمانی ز) سبک زندگی هر مورد ۰/۲۵								
۳	الف) گزینه ب (b) گزینه ب (c) گزینه ب هر مورد ۰/۲۵								
۴	الف) بقراط (ب) معنوی (ج) حکومت ها (د) روانی-عاطفی هر مورد ۰/۲۵								
۵	۱- در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه با هر معلوماتی و و با هزینه کم میسر است. ۳- در پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی برای تهیه دارو و تجهیزات وجود ندارد. ۴- در پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری ها و پیامدهای آن جلوگیری کرد. (یک مورد کافی است.) هر مورد ۰/۵								
۶	الف) سلامت روانی (ب) سلامت اجتماعی (ج) سلامت معنوی (د) سلامت روانی هر مورد ۰/۲۵								
۷	۱- عوامل محیطی ۲- عوامل ژنتیکی و فردی ۳- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - ۴- سبک زندگی (ذکر دو مورد کافی است) هر مورد ۰/۲۵								
۸	پیشگیری هر مورد ۰/۲۵								
۹	الف) عوامل محیطی آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت ب) سبک زندگی معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک (برای هر کدام یک مورد کافی است) هر مورد ۰/۲۵								
۱۰	هر مورد ۰/۲۵ <table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) (۲)</td> <td>۱- اضافی</td> </tr> <tr> <td>ب) (۳)</td> <td>۲- (الف)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- (ب)</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) (۲)	۱- اضافی	ب) (۳)	۲- (الف)		۳- (ب)
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف) (۲)	۱- اضافی								
ب) (۳)	۲- (الف)								
	۳- (ب)								
۱۱	سلامت معنوی هر مورد ۰/۲۵								

کلیدسوال‌ات درس دو

ردیف	جواب سوال
۱	الف) درست ب) نادرست ج) درست هر مورد ۰/۲۵
۲	الف) خودمراقبتی ب) معنوی ج) سبک زندگی د) واضح - قابل اندازه گیری هر مورد ۰/۲۵
۳	الف) کوچک ب) روانی، عاطفی هر مورد ۰/۲۵
۴	اجتماعی هر مورد ۰/۲۵
۵	سبک زندگی هر مورد ۰/۲۵
۶	خودمراقبتی هر مورد ۰/۲۵
۷	زیرا با پیشگیری از بروز بیماری در فرد (۰/۲۵) بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد (۰/۲۵)
۸	الف) اجتماعی ب) معنوی هر مورد ۰/۲۵
۹	روانی - عاطفی هر مورد ۰/۲۵
۱۰	۱- هدف خود را تعیین کنیم ۲- مدت زمانی که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم ۳- میزان دست یابی به هدف، موفقیت و شکست را ثبت کنیم ۴- پیمان ببندیم ۵- یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم ۶- برای شروع گام های کوچک برداریم ۷- از یاد آورها استفاده کنیم ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بررسییم ۹- در صورت شکست هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم ۱۰- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم ۱۱- مهارت های الزم برای خودمراقبتی را کسب کنیم . (دو مورد کافی است) هر مورد ۰/۲۵

کلیدسوال‌ات درسی سه

ردیف	جواب سوال								
۱	الف) درست (ب) درست (ج) درست (د) نادرست (ه) نادرست (و) نادرست (ز) درست (ح) نادرست (ط) درست (ی) درست (ک) درست (ل) نادرست هرمورد ۰/۲۵								
۲	الف) فعالیت بدنی (ب) A (ج) صبحانه (د) مسمومیت (ه) گلیکوژن (و) D (ز) ۴ (ح) صبحانه (ط) آب (ی) تنوع (ک) کمتر هرمورد ۰/۲۵								
۳	الف) E (ب) کمتر (ج) کمتر (د) چربی (ه) کمی (و) چربی (ز) بیشتر (ح) ید (ط) B (ی) E (ک) بالای (ل) حبوبات (م) سدیم (ن) غیراشباع (س) تناسب هرمورد ۰/۲۵								
۴	a) ج (b) الف (c) الف (d) الف (e) ب (f) ید (g) الف (h) د (i) د (ج) ج (k) الف (l) ب هرمورد ۰/۲۵								
۵	مشمول بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است. ۰/۵								
۶	تعادل، تنوع و تناسب هرمورد ۰/۲۵								
۷	الف) ناقص (ب) بیشتر (ج) تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است). هرمورد ۰/۲۵								
۸	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت فرد (دو مورد کافی است) هرمورد ۰/۲۵								
۹	الف) کلسیم ۰/۲۵ (ب) یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۵) ج) پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها بویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا، خوردن غذای ناکافی و ... (دو مورد کافی است) د) ید (۰/۲۵) (ه) آهن (۰/۲۵) (و) غلات ز) تعادل، تنوع، تناسب (دو مورد کافی است) (۰/۵) (ح) ید (۰/۲۵) هرمورد ۰/۲۵								
۱۰	الف) کلسیم (ب) روی هرمورد ۰/۲۵								
۱۱	الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت فرد (دو مورد کافی است) (۰/۵) ب) اصل تناسب (۰/۲۵) (ج) ویتامین آ (۰/۲۵) هرمورد ۰/۲۵								
۱۲	نان و غلات هرمورد ۰/۲۵								
۱۳	مصرف انواع مختلف مواد غذایی (۰/۲۵) که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۲۵)								
۱۴	باید از نمک یددار تصفیه شده (۰/۲۵) که دارای مجوز بهداشتی است (۰/۲۵) استفاده شود								
۱۵	آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (دو مورد کافی است) (۰/۵) هرمورد ۰/۲۵								
۱۶	الف) تعادل، تنوع، تناسب (دو مورد کافی است) ب) خوردن غذای پاک و حلال، شست و شوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن، شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا، لقمه کوچک برداشتن و ... (سه مورد کافی است) هرمورد ۰/۲۵								
۱۷	الف) گواتر (ب) بیماری کم‌خونی هرمورد ۰/۲۵								
۱۸	هرمورد ۰/۲۵								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ۳</td> <td>ب-۱</td> </tr> <tr> <td>ب) ۱</td> <td>ج-۲</td> </tr> <tr> <td>ج) ۲</td> <td>الف-۳</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۳	ب-۱	ب) ۱	ج-۲	ج) ۲	الف-۳
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف) ۳	ب-۱								
ب) ۱	ج-۲								
ج) ۲	الف-۳								

کلید سوالات درس چهار

ردیف	جواب سوال
۱	الف) درست (ب) درست (ج) درست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) روان (ب) کورتون هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) سیب (ب) مردان (ج) ماه (د) سیب (ه) کاهش هرمورد ۰/۲۵
۴	الف (a) الف (b) الف (c) ب (d) د هرمورد ۰/۲۵
۵	الف) کورتون ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان بارده و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه ج) تغذیه و فعالیت بدنی هرمورد ۰/۲۵
۶	گزینه ب هرمورد ۰/۲۵
۷	گزینه الف هرمورد ۰/۲۵
۸	امل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها (دو مورد کافی است). هرمورد ۰/۲۵
۹	ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (دو مورد کافی است). هرمورد ۰/۲۵
۱۰	فعالیت بدنی هرمورد ۰/۲۵
۱۱	افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان بارده و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (دو مورد کافی است). هرمورد ۰/۲۵
۱۲	الف) عامل روانی (ب) عامل بیماری های جسمی هرمورد ۰/۲۵
۱۳	قانون تعادل انرژی هرمورد ۰/۲۵
۱۴	الف) کم کاری تیروئید، کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان بارده و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی د) مردان (ه) سن، قد، جنس (و) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (ز) سیبی شکل ح) وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد) هر مورد ۰/۲۵ ط) دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی (ذکر یک مورد) (ی) مشکلات روانی ک) افزایش می یابد. ل) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی م) 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) ن) درمان دارویی و جراحی س) ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن (۰/۲۵) و ۳۵ تا ۴۰ چاقی درجه دو (۰/۲۵)
۱۵	الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند (۰/۲۵) ب) چنانچه کالری دریافتی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد (۰/۲۵)
۱۶	الف) انرژی مصرفی (ب) انرژی دریافتی هرمورد ۰/۲۵

سوالات درس پنچ

ردیف	متن سوال										
۱	الف) نادرست ب) نادرست هرمورد ۰/۲۵										
۲	الف) بو ب) کارت بهداشت ج) مسمومیت غذایی هرمورد ۰/۲۵										
۳	الف) فیزیکی ب) ۷۰ هرمورد ۰/۲۵										
۴	الف) (a) ب) (b) هرمورد ۰/۲۵										
۵	الف) زمانی که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند. (۰/۵) ب) بوسيله کرک، ترشحات دهان و مدفوع هرمورد ۰/۲۵										
۶	زمانی که تمام قسمت های (۰/۲۵) آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند. (۰/۲۵)										
۷	زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن می شوند (۰/۵)										
۸	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 (دو مورد کافی است). هرمورد ۰/۲۵										
۹	آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها (دو مورد کافی است). هرمورد ۰/۲۵										
۱۰	هرمورد ۰/۲۵ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ۴</td> <td>ب-۱</td> </tr> <tr> <td>ب) ۱</td> <td>ج-۲</td> </tr> <tr> <td>ج) ۲</td> <td>د-۳</td> </tr> <tr> <td>د) ۳</td> <td>الف-۴</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۴	ب-۱	ب) ۱	ج-۲	ج) ۲	د-۳	د) ۳	الف-۴
"ستون الف"	"ستون ب"										
الف) ۴	ب-۱										
ب) ۱	ج-۲										
ج) ۲	د-۳										
د) ۳	الف-۴										
۱۱	الف) 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 (یک مورد) هرمورد ۰/۲۵ ب) ۱-شیمیایی -۲- بیولوژیکی -۳- فیزیکی -۴- مکانیکی (دو مورد) ج) بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیربهداشتی را می گویند. (۰/۵) هرمورد ۰/۲۵										
۱۲	الف) شیمیایی ب) بیولوژیکی ج) فیزیکی هرمورد ۰/۲۵										

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) نادرست (ب) نادرست (ج) درست (د) درست (ه) نادرست (و) درست (ز) نادرست (ح) نادرست ط) درست (ی) نادرست (ک) درست (ل) نادرست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) سینه (ب) ۵ (ج) ۳ ساعت (د) سرخچه (ه) چربی (و) پاپ اسمیر (ز) مغزی ح) فشار خون بالا (ط) کاهش هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) ۵ (ب) ترانس (ج) نوع ۲ (د) LDL (ه) پروستات (و) غیرواگیر (ز) HDL ح) بدخیم هرمورد ۰/۲۵
۴	الف (b) ج (a) ب (c) د (d) هرمورد ۰/۲۵
۵	زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵)
۶	تری گلیسرید - LDL (۰/۵)
۷	تومور خوش خیم: رشد نمی کند . تومور بدخیم: رشد می کند و تقسیم می شود و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین می برد و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی می کند. (۰/۵)
۸	زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. (۰/۵)
۹	به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد ، را می گویند (۰/۵)
۱۰	بیماری های غیر واگیر (۰/۲۵)
۱۱	این چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماریهای قلبی - عروقی می شوند. (۰/۵)
۱۲	الف) ایسکمی قلبی هرمورد ۰/۲۵ ب) ۱- عدم مصرف دخانیات و الکل - ۲- عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک - ۳- کنترل وزن در حد 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 (دو مورد کافی است) ج) ۱- تغییر در حال های پوستی - ۲- زخم های بدون بهبود - ۳- پیدایش توده در هر جای بدن - ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا - ۵- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی - ۶- استفراغ یا سرفه خونی - ۷- اسهال یا یبوست طولانی - ۸- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه - ۹- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (دو مورد) د) کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن چاقی، عدم تحرک، دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد) ه) روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها، ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون (دو مورد) و) زیرا اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند ز) رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت ح) در صورتیکه تکثیر و تقسیم شود (۰/۲۵) و سلولهای طبیعی اطراف خود را از بین ببرد (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند (۰/۲۵) ط) دیابت نوع یک ی) دیابت نوع دو ک) ۱- سابقه خانوادگی - ۲- سن بالای ۵۰ سال - ۳- مصرف دخانیات و الکل - ۴- تغذیه نامناسب - ۵- کم تحرکی (دو مورد) ل) سرطان روده م) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد را گویند ن) پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، الغری و تاری دید (یک مورد) س) فشار خون بالا و اختلالات چربی خون ع) ۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری - ۴- حفظ وزن مطلوب - ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه - ۶- پرهیز از مصرف دخانیات - ۷- کنترل منظم قند خون (دو مورد) ف) دهانه رحم ص) ۱- نشان های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید - ۲- از مصرف سیگار، قلیان و

	<p>پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید -۳ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید -۴ روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید -۵ مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید -۶ وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید -۷ روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید -۸ از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید -۹ آلاینده های سرطانزا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید -۱۰ با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (یک مورد)</p> <p>ق) کم تحرکی، اضافه وزن، فشارخون بالا، کلسترول بالا، نژاد (ژنتیک)، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</p> <p>ر) چون با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.</p>
۱۳	الف) نوع دو (ب) نوع یک (ج) نوع دو (د) نوع یک هر مورد ۰/۲۵
۱۴	رعایت رژیم غذایی مناسب (۰/۲۵)، داشتن فعالیت بدنی کافی (۰/۲۵)
۱۵	الف) سرطان روده (ب) سرطان دهانه رحم (ج) سرطان سینه هر مورد ۰/۲۵
۱۶	الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشارخون بالا، کلسترول بالا (۰/۲۵) ب) نژاد (ژنتیک)، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (۰/۲۵)
۱۷	فشار خون بالا (۰/۲۵)
۱۸	HDL (۰/۲۵)
۱۹	آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (۰/۲۵)
۲۰	۱-تغییر در خال های پوستی -۲ زخم های بدون بهبود -۳ پیدایش توده در هر جای بدن -۴-سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا -۵ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی -۶ استفراغ یا سرفه خونی -۷ اسهال یا یبوست طولانی -۸ خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه -۹ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل (یک مورد) هر مورد ۰/۲۵
۲۱	الف) کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع (ب) ماموگرافی (ج) آزمایش خون هر مورد ۰/۲۵

کلیدسوالات درس هفت

ردیف	پاسخ سوال								
۱	الف.درست (ب نادرست (ج نادرست (د نادرست (ه درست (و نادرست هر مورد ۰/۲۵								
۲	الف) آنفولانزا (ب) پدیکلوزیس (ج) ایدز (د) تناسلی (ه) دستگاه تناسلی (و) ایمنی (ز) گوارش هر مورد ۰/۲۵								
۳	الف) انتقال (ب) منفی (ج) هیپاتیت B (د) گوارش (ه) انگلی (و) C (ز) گلبول سفید هر مورد ۰/۲۵								
۴	الف (a) د (b) ب (c) ج (d) الف هر مورد ۰/۲۵								
۵	الف)دستگاه گوارش (ب) دستگاه تنفسی (ج) دستگاه تناسلی (د) از راه خون و ترشحات هر مورد ۰/۲۵								
۶	هر مورد ۰/۲۵ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱-.....(دستگاه تنفسی)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ب).....(سوزاک،زگیل تناسلی، تبخال تناسلی)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۳-.....(دستگاه گوارش)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	۱-.....(دستگاه تنفسی)		ب).....(سوزاک،زگیل تناسلی، تبخال تناسلی)		۳-.....(دستگاه گوارش)	
"ستون الف"	"ستون ب"								
۱-.....(دستگاه تنفسی)									
ب).....(سوزاک،زگیل تناسلی، تبخال تناسلی)									
۳-.....(دستگاه گوارش)									
۷	الف) کبد ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده (۰/۲۵) به حد قابل تشخیص نرسیده است.(۰/۲۵) ج) ۱) آزمایش خون اعضا یا نزدیکیان و اطمینان از عدم ابتالی آنها -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 بیمار (دو مورد) د) اچ آی وی (ه) چون باعث همه گیری می شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا می کنند. و) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی (یک مورد) ز) این ویروس تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا این ویروس از طریق تماسهای عادی منتقل نمی شود. ح) در ناحیه عقب سر در قسمت گردن(۰/۲۵)و در پشت گوش (۰/۲۵) ط) ویروس اچ آی وی (ی) منفی ک) عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده، پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر(یک مورد) ل) پوست و مو (م) باید مانع از ورود میکروارگانیسم به بدن شویم (ن) B و C س) زیرا این ویروس از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با دیگران، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود. ع) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی (ف)هیپاتیت								
۸	گزینه ب هر مورد ۰/۲۵								
۹	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 هیپاتیت گفته می شود								
۱۰	عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ، پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر هر مورد ۰/۲۵								
۱۱	عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی(دومورد) هر مورد ۰/۲۵								
۱۲	هر مورد ۰/۲۵ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">"ستون الف"</th> <th style="width: 50%;">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف)۳</td> <td>۱-ب</td> </tr> <tr> <td>ب)۱</td> <td>۲-ج</td> </tr> <tr> <td>ج)۲</td> <td>۳-الف</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف)۳	۱-ب	ب)۱	۲-ج	ج)۲	۳-الف
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف)۳	۱-ب								
ب)۱	۲-ج								
ج)۲	۳-الف								
۱۳	زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می شود.								

	<p>الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از بکارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵) ب) عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده (۰/۲۵)، پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵)</p>	۱۴														
	<p>هرمورد ۰/۲۵</p> <table border="1" data-bbox="191 176 1442 367"> <thead> <tr> <th data-bbox="821 176 1442 226">"نام بیماری"</th> <th data-bbox="191 176 821 226">"شیوه انتقال و انتشار"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="821 226 1442 275">الف) ۲</td> <td data-bbox="191 226 821 275">ج-۱</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 275 1442 323">ب) ۳</td> <td data-bbox="191 275 821 323">الف-۲</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 323 1442 367">ج) ۱</td> <td data-bbox="191 323 821 367">ب-۳</td> </tr> </tbody> </table>	"نام بیماری"	"شیوه انتقال و انتشار"	الف) ۲	ج-۱	ب) ۳	الف-۲	ج) ۱	ب-۳	۱۵						
"نام بیماری"	"شیوه انتقال و انتشار"															
الف) ۲	ج-۱															
ب) ۳	الف-۲															
ج) ۱	ب-۳															
	<p>۱- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۲- اشتغال در محیط های آلوده ۳- تزریق با وسایل مشترک - بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (دومورد)</p>	۱۶														
	<p>هرمورد ۰/۲۵</p> <table border="1" data-bbox="191 512 1442 842"> <thead> <tr> <th data-bbox="821 512 1442 562">"ستون الف"</th> <th data-bbox="191 512 821 562">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="821 562 1442 611">الف) ۳</td> <td data-bbox="191 562 821 611">ج-۱</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 611 1442 659">ب) ۴</td> <td data-bbox="191 611 821 659">۲- اضافی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 659 1442 707">ج) ۱</td> <td data-bbox="191 659 821 707">الف-۳</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 707 1442 756">د) ۵</td> <td data-bbox="191 707 821 756">ب-۴</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 756 1442 804"></td> <td data-bbox="191 756 821 804">د-۵</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 804 1442 842"></td> <td data-bbox="191 804 821 842">۶- اضافی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۳	ج-۱	ب) ۴	۲- اضافی	ج) ۱	الف-۳	د) ۵	ب-۴		د-۵		۶- اضافی	۱۷
"ستون الف"	"ستون ب"															
الف) ۳	ج-۱															
ب) ۴	۲- اضافی															
ج) ۱	الف-۳															
د) ۵	ب-۴															
	د-۵															
	۶- اضافی															
	<p>۱-واکسیناسیون ۲- رعایت بهداشت فردی ۳- بهسازی محیط ۴- بهبود وضع تغذیه</p>	۱۸														

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) درست (ب) درست (ج) نادرست (د) نادرست (ه) نادرست (و) نادرست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) اکتسابی (ب) حفظ تعادل بدن (ج) اکتسابی (د) سرطان پوست و پیری زود رس پوست (یک مورد) ه) ۳۰ (و) اکتسابی هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) بزرگتر (ب) ۳۰ (ج) مستقیم (د) شش ماه (ه) قاعدگی و) کاهش (ز) کمتر هرمورد ۰/۲۵
۴	الف) (a) ج (b) ل (c) ج (d) الف (e) ب هرمورد ۰/۲۵
۵	الف) آستیگماتیسم (ب) پیرچشمی هرمورد ۰/۲۵
۶	۱ میکروب ها - ۲ مواد قندی - ۳ مقاومت شخص و دندان - ۴ زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دومورد) هرمورد ۰/۲۵
۷	الف) آکنه (ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند. (ج) پیرچشمی (د) استفاده از اشک های مصنوعی (ه) کم شنوایی، وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری (دومورد) و) باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن می شود. (دو مورد) ز) حتما پیراهن آستین بلند بپوشی، کرم ضد آفتاب بزنید، کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید. (دومورد) ح) مواد قندی ط) صرف صبحانه، مسواک و نخ دندان (دو مورد) ی) عینک، لنز طبی، جراح، و اشعه لیزر (دو مورد) (ک) قانون اول: نصف میزان حداکثر، قانون دوم: ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه ل) چون ماساژ، غده های چربی موجود در پوست را تحریک می کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر می شود (۰/۵) م) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی (۰/۲۵) به رشد و تکامل وی (۰/۲۵) یا لخص در دوران کودکی و نوجوانی نیز کمک می کند. ن) چون پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان رسیده است. س) آستیگماتیسم ع) افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دستکاری جوش ها (دومورد) ف) (میکروب ها - ۲ مواد قندی - ۳ مقاومت شخص و دندان - ۴ زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی) (دو مورد) ص) لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) بطور پی در پی شستشو دهیم (۰/۲۵) ق) استحمام (حداقل دوبار در هفته)، تعویض منظم لباسها بخصوص لباسهای زیر، شستشوی روزانه پاها و جوراب ها، خشک کردن پاها پس از شستشو، قرار دادن کفشها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شستشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد (دومورد) ر) اشک مصنوعی ش) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم. (۰/۵) ت) ۱- هنگام کار کردن با رایانه بطور آزادی پلک بزنید - ۲ در صورت خشکی شدید چشم، از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید - ۳ مرکز صفحه مانیتور حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از چشم پایینتر قرار گیرد و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (۰/۵) ث) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتال به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد) خ) افزایش تعداد ضربان قلب، خطر ابتال به بیماری قلبی، افزایش تاخیر در پاسخ دهی، کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (دومورد) ذ) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج ض) نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی (ذکر دو مورد) ظ) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.

هرمورد ۰/۲۵	(ب) پیرچشمی	الف) دوربینی	۸
هرمورد ۰/۲۵		دوبار	۹
		شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سالمتهی افراد همراه است را می گویند. (۰/۵)	۱۰
		لازم است بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استرل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود (۰/۲۵)	۱۱
		میزان سلامت چشم ها (۰/۲۵) و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد (۰/۲۵)	۱۲
هرمورد ۰/۲۵	الف) رابطه مستقیم یا ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود ب) دستگاه ایمنی بدن ج) آکنه د) A		۱۳

کلیدسوالات درس نه

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) نادرست (ب) نادرست (ج) درست (د) درست (ه) نادرست هر مورد ۰/۲۵
۲	الف) فولیک اسید (ب) سرخجه (ج) اجتماعی (د) ازدواج (ه) التهای لگن هر مورد ۰/۲۵
۳	الف) ماژور (ب) اجتماعی (ج) سرخجه هر مورد ۰/۲۵
۴	گزینه الف هر مورد ۰/۲۵
۵	الف) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین (ب) کزاز هر مورد ۰/۲۵
۶	الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده های حاوی کلر، بیماریهای منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم وابتلا به بیماری مزمن ب) ۱-از مصرف خودسرانه هر دارویی در سنین باروری پرهیز کنند ۲- پرهیز از حمام داغ و طوالنی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طوالنی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طوالنی مدت و ممتد ج) بلوغ روانی د) روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تاثیر می گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند(۰/۵) ه) تشخیص گروه خونی زوجین و) آب مروارید، بیماریهای قلبی و عقب افتادگی ذهنی(یک مورد) ز) چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماریهای مادرزادی دارند، قبل از هر کاری با مراجعه به مراجع صالحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند (۰/۵) ح) وزن زیاد یا کم بدن باعث تخمک گذاری نامنظم در خانمها می گردد ط) آب مروارید، بیماریهای قلبی، عقب افتادگی ذهنی (یک مورد کافی است) ی) لوپوس هر مورد ۰/۲۵
۷	کزاز هر مورد ۰/۲۵
۸	بلوغ جنسی هر مورد ۰/۲۵
۹	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)

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) نادرست (ب) درست (ج) درست (د) درست (ه) درست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) افسردگی (ب) روانی (ج) تجارب (د) عزت نفس ه) ارزشمندی (و) درونی (ز) B (ح) مدیریت زمان (برنامه ریزی) (ط) B هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) کاهش (ب) اجتماعی (ج) بیشنری د) احقاق حق در روابط بین فردی (ه) پایدار هرمورد ۰/۲۵
۴	الف) a (ب) b (ج) c (د) d د) e (ف) f (گ) g (ه) h هرمورد ۰/۲۵
۵	بجای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند (۰/۵)
۶	۱-بازداری ۲- برون ریزی ۳- جایگزین کردن خواسته ها هرمورد ۰/۲۵
۷	الف) فرد می تواند باعث احقاق ح ق در روابط فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم (۰/۵) ب) آثار مثبت: باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. آثار منفی: بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی و روانی ج) ۱- سردرد، سکتة قلبی، ناراحتی های گوارشی ۲- فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر هرمورد ۰/۲۵
۸	عزت نفس ، سرسختی و تاب آوری هرمورد ۰/۲۵
۹	۱- اغمگینی مداوم ۲- نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند ۳- خستگی مفرط و فقدان انرژی ۴- افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیرقابل توجیه و گریه زاری و) ۵- اختلال خواب ۶- تغییر وزن یا اشتها ۷- عدم تمرکز یا اتوانی در تصمیم گیری و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (دومورد) هرمورد ۰/۲۵
۱۰	الف) تاب آوری (ب) خودآگاهی. (ج) خشم (د) اضطراب هرمورد ۰/۲۵
۱۱	در مورد استرس به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید. (۰/۲۵) ب) بیماریهای قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد) هرمورد ۰/۲۵
۱۲	۱- غذاهای سالم بخورید ۲- برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید ۳- سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی لذت ببرید . هرمورد ۰/۲۵
۱۳	الف) این افراد 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. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمول بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگیهای تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند. (دو مورد) ب) زمانیکه فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و بطور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. (۰/۵) ج) بازداری، برون ریزی، جایگزین کردن خواسته ها د) سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری (یک مورد) ه) بیماریهای قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتال به سرطان (دومورد) و) اولویت های خود را مشخص کنید ۲- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا را انجام دهید ۳- خواسته های خود را بررسی کنید ۴- سبک زندگی سالمی داشته باشید ۵- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگیتان بپذیرید. ۶- زمان استراحت و تفریح

	<p>داشته باشید - ۷ یاد بگیرید "نه" بگویید - ۸ ورزش کنید و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (سه مورد)</p> <p>ز) 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، تقویت مذهب و معنویت در خود (دومورد)</p> <p>ح) سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطانها (دومورد)</p> <p>ط) افراد را دچار اعتیادهای رفتاری (۰/۲۵) مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد (۰/۲۵)</p> <p>ی) آن را یک فرصت می داند (۰/۲۵) نه یک تهدید (۰/۲۵)</p> <p>ک) مانع درس خواندن شده (۰/۲۵) و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند (۰/۲۵)</p> <p>ل) تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها - 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 اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶ برقراری رابطه سالم با دیگران - ۷ دوست شدن با آدمهای مثبت الهام بخش - ۸ معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر - ۹ داوطلب شدن برای کمک به دیگران - ۱۰ آراستگی (دومورد)</p> <p>م) بازداری، برون ریزی، جایگزین کردن خواسته ها</p> <p>ن) B</p> <p>س) ارزشمند بودن</p> <p>ع) تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری (ذکر دو مورد)</p> <p>ف) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود</p> <p>ص) غذای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگیتان لذت ببرید.</p> <p>هرمورد ۰/۲۵</p>									
۱۴	الف) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (ب) درماندگی، انزوا و تنهایی	هرمورد ۰/۲۵								
۱۵	عزت نفس، سرسختی و تاب آوری (دو مورد)	هرمورد ۰/۲۵								
۱۶	<table border="1" data-bbox="243 1155 1429 1344"> <thead> <tr> <th data-bbox="243 1155 844 1207">"ستون الف"</th> <th data-bbox="844 1155 1429 1207">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="243 1207 844 1260">الف) ۲</td> <td data-bbox="844 1207 1429 1260">ب-۱</td> </tr> <tr> <td data-bbox="243 1260 844 1312">ب) ۱</td> <td data-bbox="844 1260 1429 1312">الف-۲</td> </tr> <tr> <td data-bbox="243 1312 844 1352">ج) ۳</td> <td data-bbox="844 1312 1429 1352">ج-۳</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۲	ب-۱	ب) ۱	الف-۲	ج) ۳	ج-۳	هرمورد ۰/۲۵
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) ۲	ب-۱									
ب) ۱	الف-۲									
ج) ۳	ج-۳									
۱۷	افسردگی	هرمورد ۰/۲۵								
۱۸	سالم: باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید (۰/۲۵) ناسالم: موجب احساس درماندگی در فرد می شود (۰/۲۵)									
۱۹	پیامهای درونی فردی با عزت نفس: تو با ارزشی، تو می توانی، تو دوست داشتنی هستی و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (۰/۵). پیامهای درونی فردی بدون عزت نفس: پیامهایی را می شنوند که بطور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفیشان را تهدید می کند (۰/۵)									
۲۰	مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که (۰/۲۵) فرد به کمک آنها 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)									
۲۱	<table border="1" data-bbox="243 1774 1429 1963"> <thead> <tr> <th data-bbox="243 1774 844 1827">"ستون الف"</th> <th data-bbox="844 1774 1429 1827">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="243 1827 844 1879">الف) ۳</td> <td data-bbox="844 1827 1429 1879">ب-۱</td> </tr> <tr> <td data-bbox="243 1879 844 1932">ب) ۱</td> <td data-bbox="844 1879 1429 1932">ج-۲</td> </tr> <tr> <td data-bbox="243 1932 844 1967">ج) ۲</td> <td data-bbox="844 1932 1429 1967">الف-۳</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۳	ب-۱	ب) ۱	ج-۲	ج) ۲	الف-۳	هرمورد ۰/۲۵
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) ۳	ب-۱									
ب) ۱	ج-۲									
ج) ۲	الف-۳									

	<p>۲۲-۱- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - ۲- بیماریها و اختلالات جسمی - ۳- برخی از مشکلات تغذیه ای - ۴- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (یک مورد)</p>	۲۲
هرمورد ۰/۲۵	<p>الف) استرس ب) افسردگی ج) خشم د) اضطراب</p>	۲۳
	<p>هرمورد ۰/۲۵</p>	ه) استرس - اضطراب

ردیف	پاسخ سوال										
۱	الف) درست (ب) نادرست (ج) درست (د) نادرست (ه) نادرست و) نادرست (ز) درست										
۲	الف) جسمی (ب) سیگار (ج) آرسنیک (د) قطران (ه) منوکسیدکربن هرمورد ۰/۲۵										
۳	الف) سوم (ب) افزایش (ج) دخانیات (د) سوم (ه) دوم هرمورد ۰/۲۵										
۴	الف) (a) ب (b) ب (c) د (d) ج (e) د هرمورد ۰/۲۵										
۵	الف) سیگار (ب) قطران (ج) آرسنیک (د) به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها ه) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر میگیرد. (۰/۵) و) سیروز کبدی (ز) قطران (ح) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (ط) آمونیاک ی) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار میگیرند. ک) عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود. ل) ویروس هپانیت (م) هزینه های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر ن) آگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماریهای دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتر س) به دلیل مصرف مداوم الکل و نبودن زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکانهای ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلولهای پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) ع) به دلیل مصرف مداوم الکل و نبودن زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکانهای ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلولهای پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) ف) نیکوتین (ص) بیماری سیروز کبدی و سرطان ق) 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 و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (دو مورد) ر) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) (ش) نیکوتین (ت) تنباکوهای میوه ای ز) سیروز کبدی و سرطان (یک مورد) (ظ) آرسنیک غ) ۱) موجب کاهش اندازه مغز می شود ۲) سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود										
۶	الف) توتون و تنباکو (یک مورد) (ب) نیکوتین (ج) اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) هرمورد ۰/۲۵										
۷	هرمورد ۰/۲۵ <table border="1"> <thead> <tr> <th>"عبارت ها"</th> <th>"موارد"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱-د</td> <td>الف) ۲</td> </tr> <tr> <td>۲-الف</td> <td>ب) ۴</td> </tr> <tr> <td>۳-ج</td> <td>ج) ۳</td> </tr> <tr> <td>۴-ب</td> <td>د) ۱</td> </tr> </tbody> </table>	"عبارت ها"	"موارد"	۱-د	الف) ۲	۲-الف	ب) ۴	۳-ج	ج) ۳	۴-ب	د) ۱
"عبارت ها"	"موارد"										
۱-د	الف) ۲										
۲-الف	ب) ۴										
۳-ج	ج) ۳										
۴-ب	د) ۱										
۸	الف) آرسنیک (ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) (ج) آمونیاک هرمورد ۰/۲۵										
۹	مصرف مداوم الکل و نبودن زمان کافی سبب می شود چربی ذخیره شده (۰/۲۵) در کبد نتواند به دیگر مکانهای ذخیره سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلولهای پر از چربی کبد سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد (۰/۲۵)										
۱۰	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود (دو مورد کافی است) هرمورد ۰/۲۵										
۱۱	دخانیات هرمورد ۰/۲۵										

۱۲	به دلیل بیماریهای منتقله از طریق دهان (۰/۲۵) و دستان فرد آلوده (۰/۲۵) سلامت افراد دیگر را تهدید می کند (۰/۲۵)
۱۳	بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب (۰/۲۵) مرکزی (۰/۲۵) آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵)
۱۴	می توانند باعث سرطان، انواع بیماریهای خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند(دو مورد کافی است) هر مورد ۰/۲۵
۱۵	به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها (۰/۲۵) می توانند باعث سرطان(۰/۲۵)، انواع بیماریهای خطرناک و کشنده (۰/۲۵) ، آلرژی، آسم و حساسیت شوند (۰/۲۵)
۱۶	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 (۰/۵)
۱۷	اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری(عامل زخم معده)(دومورد) هر مورد ۰/۲۵
۱۸	هر ماده 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 می شود (۰/۵)
۱۹	پوست، مو و استخوان(دومورد کافی است) هر مورد ۰/۲۵

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) درست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) وابستگی روانی ب) کاهش ج) مقاومتی هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) ال اس دی هرمورد ۰/۲۵
۴	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 (۰/۵)
۵	الف) توهم زا (طبیعی) ب) مخدر (مصنوعی) ج) محرک (طبیعی) هرمورد ۰/۲۵
۶	با اعتماد به نفس نه بگویند -۲ برای نه گفتن دلیلی بیاورید -۳ از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید -۴ با معنادار رفت و آمد نکنید و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (دومورد) هرمورد ۰/۲۵
۷	الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آبریزش بینی و چشم ها، اسهال (دومورد) ب) حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند (۰/۷۵) ج) توهم زها د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. ه) 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) و) 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 تالش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر -۵ پدیدار شدن نشانه های سندروم ترک (دومورد) ز) ۱- احترام به خود -۲ احترام به ارزشها و قوانین -۳ مهارت های مقاومتی -۴ داشتن دوستان سالم -۵ خود کنترلی -۶ مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم -۷ برخورداری از مهارت های اجتماعی -۸ داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف -۹ روابط خانوادگی مطلوب -۱۰ داشتن الگوی سالم -۱۱ مهارت های مدیریت استرس -۱۲ مهارت های کنترل خشم -۱۳ حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی (دومورد) ح) میل شدید و مفرط درونی (۰/۲۵) و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است (۰/۲۵) ط) حرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه بطور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را بطور 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 جستجو برای مواد بیشتر می دهد (دو مورد) ی) 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) ک) کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد (۰/۵) ل) ۱) ایمان به خدا -۲ اشتغال به تحصیل علم -۳ کسب و کار سالم -۴ پایبندی به مذهب و معنویت -۵ انجام جدی ورزش -۶ پرداختن به تفریحات سالم (سه مورد) م) پاسخ منفی تان (۰/۲۵) 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) ن) اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی (۰/۲۵) بر سلامت جسمانی و روانی (۰/۲۵) فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند (۰/۲۵) ح) ۱- اختلالات مصرف بهر حال آثار 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 بطور مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود -۳ ادامه اختلالات مصرف مواد معمول فرد را به سمت وابستگی می کشاند (دومورد) ط) 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

	<p>خارجی ندارند (۰/۲۵) ی) جسمانی و روانی س) ۱-ایمان به خدا ۲-اشتغال به تحصیل علم ۳-کسب و کار سالم ۴-پایبندی به مذهب و معنویت ۵-انجام جدی ورزش ۶-پرداختن به تفریحات سالم ع) اصرار دوستان و همسالان ق) روابط خانوادگی مطلوب</p> <p>ف) ترکیبات کدئینه (ص) محرک ها (ر)روانی</p>									
۸	<p>هرمورد ۰/۲۵</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ۲</td> <td>ج-۱</td> </tr> <tr> <td>ب) ۳</td> <td>۲- الف</td> </tr> <tr> <td>ج) ۱</td> <td>۳- ب</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۲	ج-۱	ب) ۳	۲- الف	ج) ۱	۳- ب	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) ۲	ج-۱									
ب) ۳	۲- الف									
ج) ۱	۳- ب									
۹	<p>هرمورد ۰/۲۵</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ۲</td> <td>ج-۱</td> </tr> <tr> <td>ب) ۳</td> <td>۲- الف</td> </tr> <tr> <td>ج) ۱</td> <td>۳- ب</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۲	ج-۱	ب) ۳	۲- الف	ج) ۱	۳- ب	
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف) ۲	ج-۱									
ب) ۳	۲- الف									
ج) ۱	۳- ب									
۱۰	<p>الف) کوکائین، کافئین، کراک ب) تریاک، شیره تریاک ج) ال.اس.دی (LSD) هر مورد ۰/۲۵</p>									
۱۱	<p>محرک ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین، اکستازی، ریتالین و ترامادول توهم زاها: فرآورده های گیاهی شاهدانه، حشیش، گراس، LSD مخدرها: تریاک و شیره تریاک، هروئین، متادون، انواع قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین) هر مورد ۰/۲۵</p>									
۱۲	<p>هرمورد ۰/۲۵</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>"گروه ها"</th> <th>"مثال"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) ۲</td> <td>ج-۱</td> </tr> <tr> <td>ب) ۳</td> <td>۲- الف</td> </tr> <tr> <td>ج) ۱</td> <td>۳- تب</td> </tr> </tbody> </table>	"گروه ها"	"مثال"	الف) ۲	ج-۱	ب) ۳	۲- الف	ج) ۱	۳- تب	
"گروه ها"	"مثال"									
الف) ۲	ج-۱									
ب) ۳	۲- الف									
ج) ۱	۳- تب									
۱۳	<p>الف: تریاک و شیره تریاک ب: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرصهای مسکن حاوی کدئین هر مورد ۰/۲۵</p>									

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) درست (ب) درست (ج) درست (د) درست (ه) درست و) نادرست (ز) نادرست (ح) نادرست (ط) درست (ی) نادرست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) S (ب) کمر (ج) ستون فقرات (د) کار (ه) ۷ کیلوگرم و) خمیده (ز) کمردرد (ح) ضعیف (ط) عمودی (ی) ساکروم (خاجی) هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) بالاتر (ب) کمتر (ج) سبک (د) کمر (ه) ۱۰ (و) کمر هرمورد ۰/۲۵
۴	الف (b) ج (a) د (c) د (d) هرمورد ۰/۲۵
۵	حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود. (۰/۵)
۶	تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد (۰/۲۵) و در انتهای صندلی نشست (۰/۲۵) و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت (۰/۲۵)
۷	شکل ۱ هرمورد ۰/۲۵
۸	الف) ۵ سانتی متر ب) حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و بعبارتی نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن شامل سر، تنه و و اندامها در فضا (۰/۵) (ذکر یک تعریف کافی است) ج) انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۲۵)، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۰/۲۵) د) بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند می باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد (۰/۵) ه) با ثابت قرار دادن آنها بر روی سطح شیبدار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت (۰/۵) و) ۱ عادات غلط هنگام ایستادن - ۲ راه رفتن - ۳ نشستن و خوابیدن - ۴ اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن - ۵ عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر - ۶ اضافه وزن و چاقی - ۷ کفش نامناسب و پاشنه بلند (دومورد) ز) کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد (۰/۲۵) برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتما دارای دو بند باشد (۰/۲۵)
۹	سبک هرمورد ۰/۲۵
۱۰	الف: روش هایی را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود (۰/۲۵) ب: با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید (۰/۲۵) یا زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد ج: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید (۰/۲۵)
۱۱	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)
۱۲	حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید (۰/۵)
۱۳	ضمن استفاده از دمپایی عاج دار که مانع سرخوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر خود را چرخاند. (یک مورد کافی 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) هرمورد ۰/۲۵
۱۴	الف: زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد (۰/۵) ب: با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (۰/۵)
۱۵	گودی گردن با دیوار ۵: سانتی متر. - گودی کمر با دیوار: ۲ تا ۵ سانتی متر (۰/۵)
۱۶	گزینه د هرمورد ۰/۲۵
۱۷	الف) باید بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵) در حالیکه پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود. (۰/۲۵)

	<p>(ب) برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندیهای انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد) (۰/۵) به یاری انسان می آید</p> <p>(ج) نباید روی پشت شل بسته شود (۰/۲۵) بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی بطور 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)</p> <p>(د) حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.</p> <p>(ه) حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات (۰/۵)</p> <p>(و) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر (۰/۵)</p> <p>(ز) 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)</p> <p>(ح) فقرات سینه ای</p> <p>هرمورد ۰/۲۵</p>	
۱۸	مورد الف	هرمورد ۰/۲۵
۱۹	الف: هنگام کار با گوشی توصیه می شود بجای یک دست از دو دست استفاده شود (۰/۵) ب: فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید (۰/۵)	
۲۰	توصیه می شود بجای یک دست از دو دست استفاده شود. (۰/۵)	
۲۱	الف) مورد ۲ (ب) مورد ۱ (ج) مورد ۱ (د) مورد ۲	هرمورد ۰/۲۵
۲۲	از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالیکه پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود (۰/۲۵) و پاشنه پایتان 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 سانتیمتر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد وضعیت بدن شما ایده آل است (۰/۲۵)	
۲۳	با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند را به حداقل برسانید. (۰/۵)	
۲۴	باید کنار جسم زانو بزنیم (۰/۲۵) طوری که یک پا در جلوی پای دیگر قرار بگیرد (۰/۲۵) و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم (۰/۲۵)	
۲۵	انجام کارهای ایستا (ایستاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید (۰/۵)	
۲۶	شکل ۱	هرمورد ۰/۲۵
۲۷	ج (۱) د (۲) الف (۳) ب (۴)	هرمورد ۰/۲۵
۲۸	شکل ۱	هرمورد ۰/۲۵

کلیددرس چهارده

ردیف	پاسخ سوال
۱	الف) درست (ب) درست (ج) درست (د) درست هرمورد ۰/۲۵
۲	الف) سقوط (ب) اورژانس (ج) جاروب - ۳متر (د) جوهر نمک (ه) جیوه هرمورد ۰/۲۵
۳	الف) افزایش (ب) آب (ج) کپسول اطفای حریق (د) کامل هرمورد ۰/۲۵ ه) قطع اکسیژن (و) کربن دی اکسید (ز) خفگی
۴	الف (b) د (a) هرمورد ۰/۲۵
۵	الف) ۱) به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم ها و وست، گلو و 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 ب) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد (۰/۵) ج) انواع آتش سوزی ها را بر اساس منشا آتش سوزی نام ببرید. ۱- آتش سوزی خشک ۲- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال ۳- آتش سوزی ناشی از برق ۴- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال ج) جوش شیرین (د) برای چند دقیقه اتاق را ترک کنیم ه) چون ممکن است باعث جا به جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد و) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (۰/۵) ز) قوطی را طوری دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد ح) بعد از اسپری، فورا از اتاق خارج شوید (۰/۲۵) و در را ببندید (۰/۲۵) و دست هایتان را بشویید (۰/۲۵) ط) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (ی) سطح ۲ (۰/۲۵)، زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) ک) چون بسیاری از ضدعفونی کننده ها به راحتی از ماسک کاغذی عبور می کنند (۰/۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند (۰/۲۵) ل) قبل از بروز حادثه (۰/۲۵)، بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز دارد (۰/۲۵) م) باید مانع از رسیدن هوا به مواد سوختنی شد (۰/۲۵) و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله ای مرطوب دیگر پوشاند (۰/۲۵) ن) نصب میله های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفیوش های لرزه گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور (دومورد) س) سطح ۲ (ع) جوش شیرین (ف) انسداد خفیف ص) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند. ق) از طریق نزدیکترین 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 و ... (سایر موارد از کتاب مطالعه شود) (دومورد) هر مورد (۰/۵) ر) چون باید مانع از رسیدن هوا به مواد سوختنی شد (۰/۵) ش) ۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید (دومورد) ت) گاز دی اکسید کربن (ض) زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد. ظ) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد. هرمورد ۰/۲۵
۶	الف) آتش سوزی ناشی از برق (ب) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (ج) آتش سوزی خشک هرمورد ۰/۲۵
۷	چون 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)
۸	الف) مهمترین روش قطع اکسیژن است (ب) سرد کردن آتش ج) استفاده از گاز دی اکسید کربن هرمورد ۰/۲۵
۹	کشیدن ضامن هرمورد ۰/۲۵
۱۰	۱- برخی عوامل به محیط سقوط مربوطند ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد. هرمورد ۰/۲۵

	<p>۱۱ پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را بصورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (۰/۲۵) انگشت شست به داخل دست خم شود و انگشتان دور شست قرار 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 بال بفشارید (۰/۲۵)، این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود (۰/۲۵)</p>	۱۱										
هر مورد ۰/۲۵	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="245 268 743 317">"ستون الف"</th> <th data-bbox="743 268 1435 317">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="245 317 743 365">الف) ۳</td> <td data-bbox="743 317 1435 365">ج-۱</td> </tr> <tr> <td data-bbox="245 365 743 413">ب) ۴</td> <td data-bbox="743 365 1435 413">۲-اضافی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="245 413 743 462">ج) ۱</td> <td data-bbox="743 413 1435 462">۳-الف</td> </tr> <tr> <td data-bbox="245 462 743 508"></td> <td data-bbox="743 462 1435 508">۴-ب</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ۳	ج-۱	ب) ۴	۲-اضافی	ج) ۱	۳-الف		۴-ب	۱۲
"ستون الف"	"ستون ب"											
الف) ۳	ج-۱											
ب) ۴	۲-اضافی											
ج) ۱	۳-الف											
	۴-ب											
	<p>۱-کشیدن ضامن ۲-تمرکز بر روی آتش ۳- فشار آوردن بر روی اهرم ۴- اسپری کردن</p>	۱۳										

ومن الله توفیق