



فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)

درس اول : سلامت چیست (بارم نوبت اول ۱.۵ نمره)

سال طرح سوال	متن سوال
درستی یا نادرستی	هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۷	در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. <u>درست</u>
خرداد ۹۸	در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. <u>درست</u>
شهریور ۹۸(خ)	در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. <u>نادرست</u>
خرداد ۹۹	در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. <u>درست</u>
خرداد ۹۹	سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. <u>درست</u>
(خرداد ۹۹ خ)	دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. <u>نادرست</u>
دی ۹۹(خ)	روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. <u>درست</u>
خرداد ۹۹ (تجربی)	سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو میداند. <u>درست</u>
شهریور ۱۴۰۱	سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. <u>درست</u>
شهریور ۱۴۰۲	عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود. <u>نادرست</u>
دی ۱۴۰۲	در درمان، زمان آموزش ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. <u>نادرست</u>
دی ۱۴۰۳	در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. <u>درست</u>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
دی ۹۷	تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <u>بهداشت</u>
شهریور ۹۸	با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است. <u>معنوی</u>
خرداد ۱۴۰۲	در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار ..... است. <u>کوتاه</u>
دی ۹۸	با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <u>بهداشت</u>
دی ۹۹	با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <u>بهداشت</u>
خرداد ۱۴۰۰	با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <u>بهداشت</u>
دی ۱۴۰۰	قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. <u>جسمانی (صفحه ۸)</u>
دی ۱۴۰۱	استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای از ..... به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود. <u>سبک زندگی</u>
مرداد ۱۴۰۳	امیدواری، تعهد و پایبندی به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت ..... می باشد. <u>معنوی</u>
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۸	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی      ۲. روانی      ۳. اجتماعی      ۴. معنوی
خرداد ۹۸(خ)	کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پایبندی به اخلاقیات      ۲. امیدواری      ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران      ۴. خواب راحت و منظم
خرداد ۹۹	"فضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی      ۲. جسمانی      ۳. روانی      ۴. معنویت
خرداد ۹۹(خ)	سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟

۱. عوامل محیطی	۲. <u>عوامل ژنتیکی و فردی</u>	۳. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	۴. سبک زندگی
۹۹ خرداد	۱. مدیریت هیجان	۲. <u>تعهد</u>	۳. عملکرد مسئولانه
۱۴۰۰ خرداد	۱. نحوه ارتباطات	۲. <u>الگوی خرید و مصرف</u>	۳. امنیت
۱۴۰۲ شهریور	الف) شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می باشد؟	۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت	
دی ۱۴۰۲	الف) عوامل ژنتیکی و فردی	ب) عوامل محیطی - درمانی	۴) سبک زندگی
۱۴۰۳ مرداد	الف) انجام واکسیناسیون	ب) فعالیت بدنی	۳) پوست و نژاد
دی ۱۴۰۳	با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...	۴) <u>عوامل فرهنگی</u>	
			
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.			
۹۹ خرداد (خ)	سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - <u>رهایی یافتن</u> ) معنی شده است.		
۹۹ خرداد (خ)	تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است. <u>بقراط</u>		
دی ۱۴۰۰	تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است. <u>حکومت ها</u>		
دی ۱۴۰۱	داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت ( <u>روانی - عاطفی</u> / معنوی / اجتماعی) است.		
سوالات تشریحی			
۹۹ خرداد	الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ <u>تقوای دل (سلامت روان)</u>		
۹۹ خرداد	الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.) ۱. <u>در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است.</u> ۲. <u>زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.</u> ۳. <u>در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.</u> ۴. <u>در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد.</u> ۵. <u>در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.</u>		
۹۹ شهریور	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید. <u>سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و .....</u>		
دی ۹۹ (خ)	سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟ <u>از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمانی است.</u>		
۱۴۰۰ خرداد	الف. امیدواری	ب. مدیریت هیجان	سلامت معنوی



<p>دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.  <u>عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>								
<p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟          الف. قضاوت نسبت صحیح در برخورد با مسائل <u>سلامت روانی</u>          ب. ابراز مکنونات قلبی <u>سلامت اجتماعی</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>								
<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید.          الف. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ <u>پیشگیری</u>          ب. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.          ۱. عوامل محیطی          ۲. سبک زندگی  <u>۱. آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...</u>  <u>۲. معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و....</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>								
<p>عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)  <u>سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (دو مورد) (صفحه ۱۱)</u></p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>								
<p>جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون « الف » با یکی از موارد ستون « ب » ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافی است).</p> <table border="1" data-bbox="92 880 1315 1070"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <tr> <td>الف) تأمین آب آشامیدنی سالم</td> <td>۱- سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td> <td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </table> <p><u>الف) ۲ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (ب) ۳ عوامل ژنتیکی و فردی</u></p>	ستون الف	ستون ب	الف) تأمین آب آشامیدنی سالم	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فردی	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
ستون الف	ستون ب								
الف) تأمین آب آشامیدنی سالم	۱- سبک زندگی								
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی								
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی								
<p>عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ <u>معنوی</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>								
<p>با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید.          الف) نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می باشد؟  <u>سلامت اجتماعی</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۲</p>								



## فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)

### درس دوم : سبک زندگی (بارم نوبت اول ۱ نمره)

سال طرح سوال	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
شهریور ۹۸	خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. <b>درست</b>
دی ۹۸	افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. <b>درست</b>
دی ۹۹ (خ)	افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. <b>نادرست</b>
دی ۹۹	کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۱	عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۲	برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقا سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۳	تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی کم تحرکی چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
خرداد ۹۹	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. <b>سبک زندگی</b>
خرداد ۹۹ (خ)	سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد. <b>موقعیت های زندگی</b>
خرداد ۱۴۰۱	انجام فرایض، دینی از نوع خود مراقبتی ..... است. <b>معنوی</b>
شهریور ۱۴۰۱	در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. <b>سبک زندگی</b>
دی ۱۴۰۱	در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ..... واقعی و ..... باشد. <b>واضح - قابل اندازه گیری</b>
دی ۱۴۰۲	مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، ..... سالم نامیده می شود. <b>سبک زندگی</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸	در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های ( <b>کوچک</b> - بزرگ) برداریم.
شهریور ۱۴۰۱	بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - <b>روانی، عاطفی</b> ) است.
خرداد ۱۴۰۳	در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به ( <b>پیمان بستن</b> - تعیین هدف - استفاده از یادآورها) اشاره دارد.
مرداد ۱۴۰۳	جمله «اگر می خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها / <b>شروع، با گام های کوچک</b> / کسب مهارت لازم) از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد.
دی ۱۴۰۳	جمله ((از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهیم)) مربوط به ( <b>تعیین هدف</b> / زمان بندی فعالیت ها برای دستیابی به هدف / ثبت میزان دستیابی به هدف) از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی است.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸ (خ)	کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت    ۲. عوامل محیطی    ۳. خدمات بهداشتی - روانی    ۴. <b>سبک زندگی</b>
شهریور ۱۴۰۲	کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب میشود؟ ۱. جسمی    ۲. اجتماعی    ۳. <b>روانی - عاطفی</b> ۴. معنوی
شهریور ۱۴۰۲	حسن می خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد». این جمله مربوط به کدامیک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟ ۱. هدف خود را تعیین کند.    ۲. از یادآورها استفاده کند.



	<p>۳. مهارتهای لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. ۴. برای شروع، گام های کوچک بردارد</p>	
دی ۱۴۰۲	<p>بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می شود؟ (۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی</p>	
مرداد ۱۴۰۳	<p>(ب) با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟ (۱) احساس ارزشمندی (۲) تغذیه سالم (۳) خواب کافی (۴) پرهیز از استعمال دخانیات</p>	
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
شهریور ۹۸ (خ)	اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ <u>خودمراقبتی</u>	
سوالات تشریحی		
دی ۹۸	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ <u>خود مراقبتی اجتماعی</u>	
خرداد ۹۹	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ <u>کنیم</u> باید آماده باشیم که مجدداً شروع</p>	
خرداد ۹۹	از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید. <u>جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی</u>	
خرداد ۹۹	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. ب. کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ <u>سبک زندگی</u> ج. "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟ <u>روانی - عاطفی</u></p>	
خرداد ۹۹	<p>دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. <u>۱. هدف خود را تعیین کنیم. ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.</u> <u>۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴. پیمان ببندیم. ۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶. برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷. از یادآور ها استفاده کنیم.</u> <u>۸. در مورد تغییر رفتار مان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.</u> <u>۱۰. موفقیت های مان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.</u></p>	
شهریور ۹۹	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ <u>زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.</u>	
شهریور ۹۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف. وقت گذراندن با خانواده <u>اجتماعی</u> ب. انجام فرایض دینی <u>معنوی</u>	
دی ۹۹	<p>در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ <u>۱. سبک زندگی</u> ب. فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟ <u>خود مراقبتی</u> ۲. عوامل ژنتیکی و فردی</p>	
خرداد ۱۴۰۲	از مزایای "مدنظر قراردادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید <u>افزایش اعتماد به نفس و افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه</u>	

فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳.۵ نمره)

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

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
خرداد ۹۸	رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. <u>نادرست</u>
خرداد ۹۹	گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. <u>درست</u>
خرداد ۹۹	بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در یجه ها و کبد ذخیره میشود. <u>نادرست</u>
شهریور ۹۹	بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. <u>درست</u>
دی ۹۹	به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. <u>درست</u>
خرداد ۱۴۰۰	غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۰	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. <u>درست</u>
شهریور ۱۴۰۰	الف. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. <u>درست</u>
دی ۱۴۰۰	عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد میشود. <u>درست</u>
خرداد ۱۴۰۱	بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند، دریافت انواع اسید آمینه است <u>نادرست</u>
شهریور ۱۴۰۱	طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه ها و سبزی بیشتر باشد. <u>درست</u>
شهریور ۱۴۰۱	کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. <u>درست</u>
دی ۱۴۰۱	چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۲	پروتئین های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می باشند. <u>درست</u>
دی ۱۴۰۲	بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کلیه ذخیره می شود <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۳	بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد. <u>درست</u>
دی ۱۴۰۳	عادت های غذایی به وضعیت اجتماعی اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی شود. <u>نادرست</u>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۸	نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می شود. <u>فعالیت بدنی</u>
خرداد ۹۹	پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. <u>آب</u>
خرداد ۹۹ (خ)	تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از ..... است. <u>مواد مغذی</u>
خرداد ۹۹	استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به ..... شود. <u>مسمومیت</u>
شهریور ۹۹	حذف برخی وعده ها به ویژه ..... ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. <u>صبحانه</u>
دی ۹۹	جگر منبع غنی ویتامین ..... است. <u>آ (A)</u>
خرداد ۱۴۰۰	هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می کند. <u>۴</u>
خرداد ۱۴۰۰	یکی از عادت های غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه ..... است. <u>صبحانه</u>
خرداد ۱۴۰۰	بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود. <u>گلیکوژن</u>
خرداد ۱۴۰۰	غنی ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. <u>D یا (د)</u>
خرداد ۱۴۰۱*	پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... می باشد. <u>آب</u>
شهریور ۱۴۰۱	برای داشتن تغذیه سالم، درانتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل .....، تعادل و تناسب توجه می شود. <u>تنوع</u>
دی ۱۴۰۱	در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه های غذایی ..... می شود <u>کمتر</u>
دی ۱۴۰۲	مهمترین منبع طبیعی ..... ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. <u>ید</u>
خرداد ۱۴۰۳	کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می شود. <u>بلوغ</u>



مرداد ۱۴۰۳	حیاتی ترین نیاز غذایی انسان، ..... است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. <b>کربوهیدرات</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸	ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی شود.
شهریور ۹۸	هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود.
خرداد ۹۹	اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.
خرداد ۹۹	ویتامین (E / B) معمولاً در کبد ذخیره می شود.
شهریور ۹۹	افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.
دی ۹۹	بدن ما برای مصرف ویتامین (E - C) به چربی نیاز دارد.
دی ۹۹ (خ)	انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها - پروتئین ها) تامین می شود.
خرداد ۱۴۰۰	بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.
خرداد ۱۴۰۰	قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.
شهریور ۱۴۰۰	ویتامین های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می شوند.
شهریور ۱۴۰۰	ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.
دی ۱۴۰۱	اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.
خرداد ۱۴۰۲	کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می شوند.
شهریور ۱۴۰۲	بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است
دی ۱۴۰۲	در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی ها است.
مرداد ۱۴۰۳	در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده / روغن زیتون / پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می شود.
دی ۱۴۰۳	بر اساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم های مرغ / سبزی ها) کمتر است.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
شهریور ۹۸	کمیبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ ۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D
دی ۹۸	چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ۱. ماهی ۲. گوشت ۳. مرغ ۴. محصولات لبنی
خرداد ۹۸ (خ)	کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟ ۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E
خرداد ۹۸ (خ)	کمیبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید
شهریور ۹۸ (خ)	در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها
شهریور ۹۸ (خ)	کمیبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱. روی ۲. آهن ۳. کلسیم ۴. ید
خرداد ۹۹	ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. A. ۱ B. ۲ C. ۳ D. ۴
خرداد ۹۹ (خ)	کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است؟ ۱. کلسیم ۲. سدیم ۳. آهن ۴. روی

خرداد ۹۹	روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ ۱. فندق ۲. غلات سبوس دار ۳. سبزی های سبز تیره ۴. <u>قلوه</u>
شهریور ۹۹	کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱. غلات ۲. <u>تخم مرغ</u> ۳. مغزها ۴. خشکبار
شهریور ۹۹	گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند. ۱. آهن ۲. کلسیم ۳. روی ۴. <u>ید</u>
دی ۹۹ (خ)	کدام منبع غذایی، پروتئین کامل نیست؟ ۱. <u>غلات</u> ۲. شیر ۳. تخم مرغ ۴. گوشت
خرداد ۱۴۰۰	کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می رود؟ ۱. حبوبات ۲. غلات ۳. <u>شیر</u> ۴. خشکبار
خرداد ۱۴۰۰	کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. <u>رشد و ترمیم</u>
شهریور ۱۴۰۰	بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱. <u>غلات</u> ۲. قند ۳. حبوبات ۴. سبزی ها
دی ۱۴۰۰	کدام گزینه، از موارد زیر میتواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱- <u>تخم مرغ</u> ۲ - غلات ۳ - حبوبات ۴ - خشکبار
دی ۱۴۰۰	ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین ..... است که این ویتامین محلول در ..... میباشد . ۱- د - آب ۲- <u>د- چربی</u> ۳- آ- چربی ۴- آ- آب
خرداد ۱۴۰۱	الف) کدامیک از ویتامین های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟ ۱) ویتامین C و E ۲) ویتامین B و C ۳) <u>ویتامین E و K</u> ۴) ویتامین B و E ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱) <u>جگر و پسته</u> ۲) ماهی کليکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کليکا و بستنی
دی ۱۴۰۱	چند مورد از موارد زیر صحیح است؟ الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت های بدن نقش دارد. ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کند. ۱. چهار ۲. <u>سه</u> ۳. دو ۴. یک
دی ۱۴۰۲	راساس قانون تعادل انرژی در کدام یک از حالت های زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد؟ ۱) کالری مصرفی < کالری دریافتی ۲) کالری دریافتی > کالری مصرفی ۳) <u>کالری دریافتی &lt; کالری مصرفی</u> ۴) کالری مصرفی = کالری دریافتی
خرداد ۱۴۰۳	کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟ ۱) کربوهیدرات ۲) <u>پروتئین</u> ۳) ویتامین ۴) چربی
مرداد ۱۴۰۳	در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می شود؟ ۱) ماهی اوزن برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ ۲) <u>ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک</u> ۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن برون - پسته و بادام ۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما
دی ۱۴۰۳	با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟ ۱) ماهی کليکا ۲) <u>میوه های قرمز</u> ۳) شیر ۴) انواع مغز







	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ <b>گروه نان و غلات</b>	دی ۹۷
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. <b>اسید های چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی عروقی می شوند.</b>		
در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. در کشور ما؛ چون آب و خاک از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.		
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
پروتئین کامل را تعریف کنید. <b>پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.</b>		
سوالات تشریحی		
منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست		
هر یک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف. گواتر <b>ید</b> ب. پوکی استخوان <b>کلسیم</b>		
در مورد مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید.		
الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ <b>چربی</b> ب. مهم ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ <b>مواد غذایی دریایی</b>		
در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.		
الف. کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ <b>پروتئین های ناقص</b> ب. در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری میکند؟ <b>بیشتر می شود.</b>		
چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) <b>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد</b>		
در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.		
الف. دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. <b>آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها</b>		
از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید.		
<b>اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</b>		
در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.		
الف. کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ <b>آهن</b> ب. در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ <b>غلات</b> ج. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. <b>اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب</b> د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ <b>ید</b>		
در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.		
الف. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟ <b>ویتامین های خانواده B - بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.</b> ب. بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ <b>نان</b>		
هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟		
الف. پوکی استخوان <b>کلسیم</b> ب. کوتاهی قد در کودکان <b>روی</b>		
در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.		

<p>الف. میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. <u>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد</u></p> <p>ب. نیازمندیهای تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ <u>اصل تناسب</u></p> <p>ج. میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ <u>ویتامین آ</u></p> <p>د. طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>								
<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ <u>کلسیم</u></p> <p>ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.</p> <p><u>اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</u></p> <p>ج. دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.</p> <p><u>پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.</u></p> <p>د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟ <u>ید</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>								
<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید. <u>اصل تعادل، تنوع و تناسب</u></p> <p>ب. از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.</p> <p><u>خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>								
<p>در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید.</p> <p>الف. ید <u>گواتر</u> ب. آهن <u>کم خونی</u></p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>								
<p>چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.</p> <p><u>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد (دو مورد، هر مورد ۲۵/۰) (صفحه ۲۲)</u></p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>								
<p>باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟</p> <p><u>باید از نمک یددار تصفیه شده (۲۵/۰) که دارای مجوز بهداشتی است (۲۵/۰) استفاده شود. (صفحه ۳۱)</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>								
<p>جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <p><u>الف-۳ ب-۱ ج-۲</u></p> <table border="1" data-bbox="108 1861 679 2049"> <tr> <td>"ستون الف"</td> <td>"ستون ب"</td> </tr> <tr> <td>الف) ویتامین</td> <td>۱) صدف</td> </tr> <tr> <td>ب) ید</td> <td>۲) کلسیم</td> </tr> <tr> <td>ج) کنجد</td> <td>۳) میوه های نارنجی</td> </tr> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف) ویتامین	۱) صدف	ب) ید	۲) کلسیم	ج) کنجد	۳) میوه های نارنجی	
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف) ویتامین	۱) صدف								
ب) ید	۲) کلسیم								
ج) کنجد	۳) میوه های نارنجی								

شهریور ۱۴۰۲	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)																
دی ۱۴۰۲	<table border="1" data-bbox="97 568 1294 663"> <thead> <tr> <th data-bbox="97 568 691 607">"ستون الف"</th> <th data-bbox="691 568 1294 607">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="97 607 691 645">آب ۲</td> <td data-bbox="691 607 1294 645">۱) حمل اکسیژن در خون</td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 645 691 683">کاروتنوئید ۵</td> <td data-bbox="691 645 1294 683">۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان</td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 683 691 721">هموگلوبین ۱</td> <td data-bbox="691 683 1294 721">۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون</td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 721 691 759">پروتئین ۷</td> <td data-bbox="691 721 1294 759">۴) کربوهیدرات ذخیره‌های در کبد و ماهی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 759 691 797">چربی اشباع ۳</td> <td data-bbox="691 759 1294 797">۵) پیش ساز ویتامین آ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 797 691 835">گلیکوژن ۴</td> <td data-bbox="691 797 1294 835">۶) پوکی استخوان</td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 835 691 873"></td> <td data-bbox="691 835 1294 873">۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	آب ۲	۱) حمل اکسیژن در خون	کاروتنوئید ۵	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان	هموگلوبین ۱	۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون	پروتئین ۷	۴) کربوهیدرات ذخیره‌های در کبد و ماهی	چربی اشباع ۳	۵) پیش ساز ویتامین آ	گلیکوژن ۴	۶) پوکی استخوان		۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی
"ستون الف"	"ستون ب"																
آب ۲	۱) حمل اکسیژن در خون																
کاروتنوئید ۵	۲) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان																
هموگلوبین ۱	۳) عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون																
پروتئین ۷	۴) کربوهیدرات ذخیره‌های در کبد و ماهی																
چربی اشباع ۳	۵) پیش ساز ویتامین آ																
گلیکوژن ۴	۶) پوکی استخوان																
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی																
دی ۱۴۰۲	پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟ <b>اصل تعادل</b>																
دی ۱۴۰۲	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مسائل ایجاد می‌شود؟ <b>کلسیم</b></p> <p>ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می‌رود؟ <b>کیلکا ( ماهی که با استخوان خورده می‌شود)</b></p>																
خرداد ۱۴۰۲	<p>در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟ <b>گلیکوژن</b></p> <p>ب) حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟ <b>آب</b></p> <p>ج) روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟ <b>ویتامین</b></p>																
مرداد ۱۴۰۳	<p>با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید. <b>نان یا برنج یا سیب زمینی یا نشاسته</b></p> <p>ب) مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟ <b>یبوست</b></p> <p>ج) کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟ <b>غیراشباع</b></p> <p>د) حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟ <b>سدیم</b></p>																
دی ۱۴۰۳	<p>در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای تأمین پروتئین مورد نیاز باید از غذاهای سنتی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، استفاده کرد. علت چیست؟ <b>زیرا برای دریافت کامل اسیدهای آمینه (۰.۲۵) در طی روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند. (۰.۲۵)</b></p> <p>ب) تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مستتر مربوط به کدام اصل تغذیه می‌باشد. <b>اصل تناسب</b></p>																

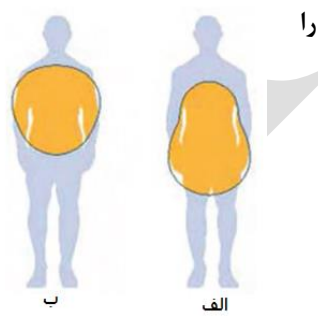
## فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳.۵ نمره)

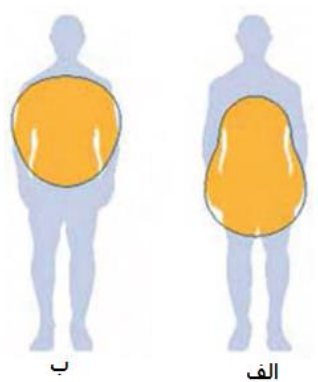
### درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام (بارم نوبت اول ۲ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۷	چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	مشکلات غددی میتواند یکی از عوارض چاقی باشد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۱	چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۲	هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۳	افراد دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. <b>نادرست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۷	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. <b>قانون تعادل انرژی</b>
خرداد ۹۹	چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. <b>گلابی</b>
خرداد ۹۹ (خ)	اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. <b>افسردگی</b>
دی ۹۹ (خ)	برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند. <b>کورتون</b>
خرداد ۱۴۰۰	برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند. <b>روان</b>
دی ۱۴۰۰	داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. <b>کورتون (صفحه ۳۴)</b>
	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
خرداد ۹۹ (خ)	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته -) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.
دی ۹۹	چاقی با الگوی ( <b>سیب</b> - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.
دی ۹۹ (خ)	الگوی چاقی گلابی در بین ( <b>زنان</b> - مردان) شایع تر است.
دی ۹۹ (خ)	افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹.۹ - ۲۵ در وضعیت (معمولی - <b>اضافه وزن</b> ) طبقه بندی می شوند.
خرداد ۱۴۰۰	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته -) دو تا سه کیلوگرم است.
خرداد ۱۴۰۰	چاقی با الگوی سیب در بین ( <b>مردان</b> - زنان) شایع تر است.
دی ۱۴۰۰	الگوی چاقی سیب در ( <b>مردان</b> - زنان) شایعتر است.
دی ۱۴۰۱	از عوارض جانبی ( <b>کاهش</b> / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.
خرداد ۱۴۰۲	عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / <b>تنفسی</b> ) عوارض چاقی است.
خرداد ۱۴۰۲	از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی های تغذیه ای" به اصل (تعادل / تنوع / <b>تناسب</b> ) اشاره دارد.
شهریور ۱۴۰۲	کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / <b>بیماری های جسمی</b> / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود.
خرداد ۱۴۰۳	در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد، چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن - <b>شکم</b> - ران) متمرکز هستند.
دی ۱۴۰۳	چاقی با الگوی (سیب / گلابی / <b>هر دو</b> ) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد.



۹۸ خرداد	کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ <b>۱. فعالیت بدنی زیاد</b> ۲. عامل ژنتیک ۳. بیماری های جسمی ۴. داروها
دی ۹۸	التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱. مشکلات عضلانی - استخوانی ۲. <b>مشکلات گوارشی</b> ۳. مشکلات غددی ۴. سیستم عصبی
شهریور ۹۸ (خ)	شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟ ۱. لاغر ۲. <b>معمولی</b> ۳. اضافه وزن ۴. چاقی
شهریور ۹۸ (خ)	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. زخم معده ۳. <b>سرحالی و شادابی</b> ۴. ضعف اعصاب
خرداد ۹۹ (خ)	کدام گزینه از عوارض چاقی نیست؟ ۱. مشکلات کلیوی ۲. دیابت نوع ۲ ۳. التهاب کبد ۴. <b>کم کاری تیروئید</b>
خرداد ۹۹	"التهاب مزمن" مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ <b>۱. قلبی - عروقی</b> ۲. سیستم عصبی ۳. غددی ۴. روانی
دی ۹۹ (خ)	کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟ ۱. اختلالات انعقاد خون ۲. <b>دیابت نوع ۲</b> ۳. وقفه تنفسی در خواب ۴. تومور مغزی
دی ۱۴۰۰	کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش وزن نیست؟ ۱- ریزش موها ۲- افت فشار خون ۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴- <b>اختلالات انعقاد خون</b>
شهریور ۱۴۰۲	بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی میباشد؟ ۱. مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ۲. مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ۳. مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴. <b>مشکلات غددی - مشکلات روانی</b>
خرداد ۱۴۰۲	در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ ۱. پوسیدگی دندان ۲. چین و چروک پوست ۳. افت فشار خون ۴. <b>دیابت نوع دو</b>
اصطلاحات زیر را تعریف کنید	
شهریور ۱۴۰۱	کوشینگ <b>اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی</b>
به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید:	
۹۸ خرداد	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ <b>ب. الگوی سیب</b>
	
خرداد ۹۸ (خ)	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ <b>فعالیت بدنی</b> <b>تغذیه و</b>
سوالات تشریحی	
دی ۹۸	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.

<p><u>برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند.</u></p> <p>ب. طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.</p> <p><u>افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</u></p> <p>ج. دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.</p> <p><u>از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.</u></p>	
<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید.</p> <p>ب. روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.</p> <p><u>الف. ۱. مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲. مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳. مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران</u></p> <p><u>۴. مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی ۵. مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶. مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷. مشکلات کلیوی ۸. مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی</u></p> <p>ب. تعیین شاخص توده بدنی</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ <u>تغذیه - فعالیت بدنی</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p> <p><u>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی</u></p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>در مورد برنامه غذایی کنترلی وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>ج. از اصولی که افراد برای بر خورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید. <u>اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب</u></p> <p>د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.</p> <p><u>عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p> <p><u>شکل الف</u></p>  <p>ب</p> <p>الف</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.</p> <p><u>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترلی وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.</p>	<p>شهریور ۹۹</p>





	<p><u>کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی</u></p> <p>ج. چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟</p> <p><u>زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.</u></p>	
	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ <u>مشکلات روانی</u></p> <p>ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ <u>وزن افزایش می یابد.</u></p>	دی ۹۹
	<p>وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. <u>سن - قد - جنس</u></p>	دی ۹۹ (خ)
	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟</p> <p>الف. افسردگی <u>عامل روانی</u> ب. کم کاری تیروئید <u>بیماری های جسمی</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید. <u>عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها</u></p> <p>ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ <u>فعالیت بدنی</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
	<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. الگوی چاقی سبب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ <u>مردان</u></p> <p>ب. وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)</p> <p><u>وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.</u></p> <p>ج. دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p> <p><u>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.</u></p>	شهریور ۱۴۰۰
	<p>درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسشهای زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) به چه افرادی توصیه میشود، هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟</p> <p>الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند. (۰/ ۲۵) (صفحه ۳۷)</p> <p>ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت میماند؟</p> <p>ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد. (۰/۲۵)</p> <p>وزن بدون تغییر و ثابت میماند. (صفحه ۳۹)</p>	دی ۱۴۰۰
	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دارویی نام ببرید که موجب چاقی می شود؟ <u>کورتون</u></p> <p>ب) طبقه بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربردی ندارد؟ (یک مورد) <u>افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه</u></p> <p>پ) بر اساس قانون انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟ <u>به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد</u></p>	خرداد ۱۴۰۱
	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ <u>الگوی سیب</u></p> <p>ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. <u>وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد)</u></p>	شهریور ۱۴۰۱

<p>ج) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید؟ دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی</p>													
<p>در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید. درمان دارویی و جراحی ب) در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدوده ( ۲۵ تا ۳۰) و ( ۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ اضافه وزن و چاقی درجه دو</p>	دی ۱۴۰۱												
<p>بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI=۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. چاقی درجه ۱</p>	شهریور ۱۴۰۲												
<p>بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟ وزن افزایش می یابد</p> 	شهریور ۱۴۰۲												
<p>هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ الف) کاهش اعتماد به نفس: مشکلات روانی ب) عدم تحمل فعالیت بدنی: مشکلات تنفسی</p>	دی ۱۴۰۲												
<p>فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد ورم (۰/۲۵) و زخم (۰/۲۵) معده</p>	دی ۱۴۰۲												
<p>وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟ سن - قد. (گفتن جنسیت نمره نداره)</p>	خرداد ۱۴۰۳												
<p>جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد؟ (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="108 1198 1273 1559"> <tr> <td data-bbox="108 1198 694 1265">«ستون الف»</td> <td data-bbox="694 1198 1273 1265">«ستون ب»</td> </tr> <tr> <td data-bbox="108 1265 694 1321">الف) کوشینگ</td> <td data-bbox="694 1265 1273 1321">۱) عامل ژنتیک</td> </tr> <tr> <td data-bbox="108 1321 694 1377">ب) کورتون</td> <td data-bbox="694 1321 1273 1377">۲) داروها</td> </tr> <tr> <td data-bbox="108 1377 694 1433">ج) خانواده پدری چاق</td> <td data-bbox="694 1377 1273 1433">۳) عامل روانی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="108 1433 694 1489">د) عادت به مصرف فست فود</td> <td data-bbox="694 1433 1273 1489">۴) بیماری های جسمی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="108 1489 694 1559">جواب: الف) ۴ (ب) ۲ (ج) ۱ (د) ۵</td> <td data-bbox="694 1489 1273 1559">۵) عامل محیطی</td> </tr> </table>	«ستون الف»	«ستون ب»	الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک	ب) کورتون	۲) داروها	ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی	د) عادت به مصرف فست فود	۴) بیماری های جسمی	جواب: الف) ۴ (ب) ۲ (ج) ۱ (د) ۵	۵) عامل محیطی	مرداد ۱۴۰۳
«ستون الف»	«ستون ب»												
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک												
ب) کورتون	۲) داروها												
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی												
د) عادت به مصرف فست فود	۴) بیماری های جسمی												
جواب: الف) ۴ (ب) ۲ (ج) ۱ (د) ۵	۵) عامل محیطی												
<p>جدول زیر بخشی از طبقه بندی نمایه توده بدنی را نشان میدهد. آن را کامل کنید</p> <table border="1" data-bbox="347 1612 1109 1792"> <tr> <td data-bbox="347 1612 694 1668">وضعیت فرد</td> <td data-bbox="694 1612 1109 1668">BMI</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 1668 694 1724">الف</td> <td data-bbox="694 1668 1109 1724">۱۸.۵-۲۴.۹</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 1724 694 1792">چاقی درجه ۳</td> <td data-bbox="694 1724 1109 1792">ب</td> </tr> </table> <p>الف) معمولی (ب) مساوی (۰.۲۵) و بالاتر از (۰.۲۵)</p>	وضعیت فرد	BMI	الف	۱۸.۵-۲۴.۹	چاقی درجه ۳	ب	دی ۱۴۰۳						
وضعیت فرد	BMI												
الف	۱۸.۵-۲۴.۹												
چاقی درجه ۳	ب												

فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳.۵ نمره)

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی (بارم نوبت اول ۱.۵ نمره).

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
شهریور ۹۸ (خ)	از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۱	برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۱	از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۲	آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا موجب بیماری های غذایی می شود. <b>نادرست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۷	برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. <b>کارت بهداشت</b>
خرداد ۹۹	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. <b>۷۰</b>
خرداد ۹۹	زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ .....، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میکوبیم ماده غذایی دچار فساد شده است. <b>پو</b>
دی ۱۴۰۱	یکی از بیماری های شایع غذازاد، ..... است. <b>مسمومیت غذایی</b>
شهریور ۱۴۰۲	الف) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. <b>محیط</b> ب) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری های ..... می باشد <b>غذا زاد</b>
دی ۱۴۰۲	دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است. <b>محیط</b>
مرداد ۱۴۰۳	مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت ..... در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. <b>بهداشت محیط</b>
دی ۱۴۰۳	بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید، ..... نگهداری حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود. <b>فراوری</b>
	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
شهریور ۹۸ (خ)	نور و زمان از عوامل (مکانیکی - <b>فیزیکی</b> ) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.
خرداد ۹۹	ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل ( <b>مکانیکی</b> - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.
خرداد ۹۹	رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / <b>فیزیکی</b> ) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی میشود.
شهریور ۱۴۰۱	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰-۷۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.
دی ۱۴۰۱	الف) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث ( <b>بیماری</b> / مسمومیت / عفونت) غذایی می شود. ب) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۱۰/ صفر / ۴) درجه سانتیگراد می باشد.
شهریور ۱۴۰۲	عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / <b>آفت کش</b> / کرم کدو) ایجاد می شود.
خرداد ۱۴۰۳	آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت - <b>عفونت</b> - بیماری های) غذایی شمرده می شود.
مرداد ۱۴۰۳	نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی / <b>فیزیکی</b> ) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.
	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.
دی ۹۷	ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. <b>۱. مکانیکی</b> ۲. فیزیکی      ۳. شیمیایی      ۴. بیولوژیکی

<p>شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ اپلیکیشن آموزشی مای درس</p> <p>۱. رعایت بهداشت محیط                  ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف                  ۳. <u>رعایت بهداشت فردی</u>                  ۴. رعایت بهداشت در مرحله طبخ</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>										
<p>کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟</p> <p>۱. <u>جوندگان</u>                  ۲. افزودنی ها                  ۳. رطوبت                  ۴. ضربه دیدن</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>										
<p>کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟</p> <p>۱. گذاشتن پوشش بروی زخم دست                  ۲. نداشتن زیورآلات                  ۳. <u>پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا</u>                  ۴. پوشاندن موی سر</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>										
<p>نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی میباشد؟</p> <p>الف) مکانیکی (ب) <u>فیزیکی</u> (ج) شیمیایی (د) بیولوژیک</p>	<p>خرداد ۱۴۰۲</p>										
<p>استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟</p> <p>الف) فیزیکی (۱) بیولوژیکی (۲) <u>شیمیایی (۳)</u> مکانیکی (۴)</p>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>										
<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:</p>											
<p>دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.</p> <p>۱. <u>تهیه آب سالم و کافی</u>                  ۲. <u>دفع صحیح زباله و مواد دفعی</u>                  ۳. <u>مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</u>                  ۴. <u>پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</u></p>	<p>خرداد ۹۸</p>										
<p>دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.</p>											
<p>الف. میوه های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند.                  از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>										
<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p>											
<p>الف. بیماری های غذازاد                  بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱*</p>										
<p>سوالات تشریحی</p>											
<p>از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.</p> <p>۱. <u>تهیه آب سالم و کافی</u>                  ۲. <u>دفع صحیح زباله و مواد دفعی</u>                  ۳. <u>مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</u>                  ۴. <u>پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</u></p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>										
<p>جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="346 1534 1203 1776"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. شیمیایی <u>۴</u></td> <td>۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی</td> </tr> <tr> <td>ب. بیولوژیکی <u>۱</u></td> <td>۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت</td> </tr> <tr> <td>ج. مکانیکی <u>۲</u></td> <td>۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> </tr> <tr> <td>د. فیزیکی <u>۳</u></td> <td>۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف. شیمیایی <u>۴</u>	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی	ب. بیولوژیکی <u>۱</u>	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت	ج. مکانیکی <u>۲</u>	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د. فیزیکی <u>۳</u>	۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	<p>دی ۹۸</p>
ستون الف	ستون ب										
الف. شیمیایی <u>۴</u>	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی										
ب. بیولوژیکی <u>۱</u>	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت										
ج. مکانیکی <u>۲</u>	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط										
د. فیزیکی <u>۳</u>	۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت										
<p>از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.</p> <p>۱. <u>پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر</u>                  ۲. <u>نداشتن زیور آلات</u>                  ۳. <u>پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه</u>                  ۴. <u>گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان</u>                  ۵. <u>شست شوی صحیح دست ها قبل از کار</u>                  ۶. <u>کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>										

خرداد ۹۹ (خ)	چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ ویژگی کافی است. <u>زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد</u>
خرداد ۹۹	دو مورد از دلایل بروز عفونتهای غذایی را نام ببرید. <u>آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها</u>
شهریور ۹۹	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید. <u>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</u> ب. منظور از بیماری های غذازاد چیست؟ <u>بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ..... ایجاد می شوند.</u>
شهریور ۹۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف. افزودنی های مواد غذایی <u>شیمیایی</u> ب. رطوبت <u>فیزیکی</u>
دی ۹۹	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید. <u>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</u> ب. از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید. <u>عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی</u>
دی ۹۹ (خ)	مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می شوند؟ دو مورد را بنویسید. <u>عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی</u>
خرداد ۱۴۰۱	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ <u>زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد</u>
دی ۱۴۰۱	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره کش ها در هنگام کاشت <u>شیمیایی</u> ب) سرپوشیده نگهداشتن مجاری فاضلاب <u>بیولوژیکی</u> ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال <u>فیزیکی</u>
دی ۱۴۰۲	با توجه به اینکه برخی از قسمت های کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده اند، چه توصیه ای دارید؟ <u>مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود.</u>
خرداد ۱۴۰۳	دو مورد از عوارض بیشتر بیماری های غذازاد را بیان کنید. <u>اسهال / استفراغ و تهوع</u>
دی ۱۴۰۳	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) استفاده از اسپری سوسک کش برای از بین بردن سوسک های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ <u>شیمیایی</u> ب) محیط نگهداری میوه ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟ <u>نسبتاً تاریک باشد.</u>

درس ششم : بیماری های غیر واگیر (بارم نوبت اول ۴ نمره)

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
شهریور ۹۸	بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. <u>درست</u>
خرداد ۹۸ (خ)	چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. <u>درست</u>
شهریور ۹۸ (خ)	چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. <u>درست</u>
خرداد ۹۹	سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <u>نادرست</u>
خرداد ۹۹	از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده میشود. <u>درست</u>
شهریور ۹۹	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. <u>نادرست</u>
شهریور ۹۹	در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. <u>درست</u>
دی ۹۹	دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۰	گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. <u>درست</u>
خرداد ۱۴۰۰	سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۰	در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. <u>درست</u>
خرداد ۱۴۰۰	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. <u>نادرست</u>
شهریور ۱۴۰۰	سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <u>نادرست</u>
دی ۱۴۰۰	اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون میشوند . <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۱	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. <u>نادرست</u>
دی ۱۴۰۱	به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. <u>نادرست</u>
شهریور ۱۴۰۲	بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماریهای واگیردار و عفونی است. <u>نادرست</u> همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی باشند <u>درست</u> یکی از مهمترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است. <u>درست</u>
دی ۱۴۰۲	فردی با میزان قندخون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۳	در ایران، بیماری های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. <u>نادرست</u>
مرداد ۱۴۰۳	بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می کند. <u>درست</u>
دی ۱۴۰۳	هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. <u>درست</u>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۸	از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد. <u>سرطان سینه</u>
خرداد ۹۸ (خ)	بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری ..... است. <u>دیابت</u>
شهریور ۹۸ (خ)	نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در آورد، ..... نامیده می شود. <u>فشار خون</u>
خرداد ۹۹	در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. <u>۳.۵ ساعت</u>
شهریور ۹۹	سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته ..... هستند. <u>مغزی</u>
دی ۹۹	در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف ..... تامین می شود. <u>چربی ها</u>
شهریور ۱۴۰۰	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود. <u>کاهش</u>
دی ۱۴۰۰	برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود. <u>پاپ اسمیر (صفحه ۶۲)</u>
خرداد ۱۴۰۱	میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است. <u>۵</u>
شهریور ۱۴۰۱	یکی از شایعترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، ..... می باشد. <u>فشار خون بالا</u>




خرداد ۱۴۰۲	احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد. <b>سیب</b>
شهریور ۱۴۰۲	سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی ..... غیر طبیعی سلول های بدن است. <b>انتشار</b>
دی ۱۴۰۲	عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، ..... و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند. <b>محیطی</b>
خرداد ۱۴۰۳	وجود پلاک های چربی در جدار شریان ..... میتواند باعث ایجاد سکتۀ قلبی شود. <b>کرونر</b>
مرداد ۱۴۰۳	در سکتۀ مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است. <b>سه و نیم</b>
دی ۱۴۰۳	۱۲۰ میلی متر جیوه نشان دهنده فشار ..... است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. <b>سیستولی (یا ماکزیمم یا حداکثر)</b>
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟	
دی ۹۷	از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. <b>فشار خون بالا</b>
دی ۹۷	این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. <b>HDL</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸	در دیابت ( <b>نوع ۲</b> - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.
شهریور ۹۸ (خ)	برای تشخیص سرطان ( <b>روده</b> - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.
خرداد ۹۹	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش ( <b>LDL / HDL</b> ) خون می شود.
شهریور ۹۹	اسیدهای چرب ( <b>اشباع - غیر اشباع</b> ) در روغن زیتون وجود دارد.
دی ۹۹	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های ( <b>واگیر - غیر واگیر</b> ) است.
دی ۹۹	سطح ( <b>LDL - HDL</b> ) با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.
خرداد ۱۴۰۰	از آزمایش خون برای تشخیص سرطان ( <b>پروستات</b> - دهانه رحم) استفاده می شود.
دی ۱۴۰۰	وقتی سلولهای تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور ( <b>خوش خیم - بدخیم</b> ) محسوب میشود.
شهریور ۱۴۰۱	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های ( <b>واگیر - غیر واگیر</b> ) است.
خرداد ۱۴۰۲	در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز ( <b>۳ / ۲ / ۴</b> ) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی میکند.
خرداد ۱۴۰۳	علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ( <b>یک</b> - دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.
دی ۱۴۰۳	تاثیر اسیدهای چرب ( <b>اشباع / غیر اشباع / ترانس</b> ) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۸	کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ <b>۱. فشار خون بالا</b> ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات
خرداد ۹۹	از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. کولونوسکوپی ۲. <b>آزمایش خون</b> ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر
خرداد ۹۹ (خ)	از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱. سکتۀ قلبی ۲. سکتۀ مغزی ۳. <b>فشار خون بالا</b> ۴. سرطان
دی ۹۹	کدام یک می تواند از علائم سکتۀ مغزی باشد؟ ۱. عرق سرد ۲. <b>از دست دادن تکلم</b> ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست
خرداد ۱۴۰۱	کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱ اختلال در جریان خون در دست و پا ۲ نا بینایی نابینایی یا کم ۳ <b>استفراغ یا سرفه خونی</b> ۴ نارسایی کلیه
شهریور ۱۴۰۱	تاثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟ ۱ تری گلیسرید ۲ اسیدهای چرب اشباع ۳ <b>LDL</b> ۴ <b>HDL</b>



دی ۱۴۰۲	کدام مورد از عوامل زمینه ساز بیماری فشارخون بار، غیر قابل پیشگیری است؟ (۱) مصرف دخانیات و الکل (۲) <b>سا بقه خانوادگی</b> (۳) تغذیه نامناسب (۴) کم تحرکی
مرداد ۱۴۰۳	(۵) اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات ..... چاقی می باشد. (۱) تنفسی (۲) غددی (۳) گوارشی (۴) <b>قلبی - عروقی</b>
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.	
خرداد ۱۴۰۱	فشار خون <b>به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد، فشارخون می گویند.</b>
شهریور ۱۴۰۲	شار سیستولی (ماکزیمم) <b>همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود.</b>
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.	
خرداد ۹۸	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ <b>بیماری های غیر واگیر</b>
شهریور ۹۸ (خ)	در صورتی که هر یک از علایم سکتته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟ <b>رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت</b>
شهریور ۱۴۰۲	عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ <b>دیابت</b>
برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.	
خرداد ۱۴۰۱	مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکتته مغزی کرده تنها حدود ساعت ۳.۵ است. <b>زیرا در سکتته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.</b>
شهریور ۱۴۰۱	تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. <b>سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.</b>
خرداد ۱۴۰۲	به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه ی مرگ» تعریف می کنند. <b>چون بیماری درجات مختلفی دارد.</b>
سوالات تشریحی	
دی ۹۷	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. <b>۱. آزمایش خون منفی در مدفوع ۲. کولونوسکوپی</b>
شهریور ۹۸	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. <b>۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲. تغییر در خال پوستی ۳. زخم های بدون بهبود ۴. پیدایش توده در هر جای بدن</b> <b>۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷. استفراغ یا سرفه خونی ۸. اسهال یا یبوست طولانی</b> <b>۹. خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع ۱۰. خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۱۱. بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل</b>
دی ۹۸	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیر واگیر پاسخ دهید. الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ <b>در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند.</b> ب. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ <b>دیابت نوع یک</b> ج. در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟ <b>بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</b>
خرداد ۹۸ (خ)	چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟ <b>این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند</b>
خرداد ۹۹	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.

<p>الف. از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟ <u>فشار خون بالا</u></p> <p>ب. چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ <u>زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.</u></p> <p>ج. دو مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. <u>۱. جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک ۲. پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها ۳. استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴. خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۵. کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ۶. کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷. حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی تند روزانه ۸. پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹. شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ۱۰. مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست</u></p> <p>د. دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ ( دو مورد) <u>عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن</u></p>	
<p>از علائم سکنه مغزی دو مورد را بنویسید. <u>سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL خون مقایسه کنید. <u>اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح LDL خون و اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش سطح LDL می شوند.</u></p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است).</p> <p><u>۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذا های پر شکر یا 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</u></p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>در مورد بیماری های غیر واگیر 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) میشود، چه نام دارد؟ <u>ایسکمی قلب</u></p> <p>ب. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)</p> <p><u>عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ج. دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. 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. خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۹. بی اشتها یا کاهش</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲)</p> <p>الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا <u>نوع ۲</u> ب. پرنوشی و پرادراری <u>نوع ۱</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟ <u>رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ <u>فشار خون بالا و اختلالات چربی خون</u></p> <p>ب. از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید. <u>۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر 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</u></p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟</p> <p>الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. ماموگرافی <u>سرطان سینه</u></p>	<p>شهریور ۹۹</p>

<p>شهریور ۹۹</p>	<p>از علائم هشدار دهنده سرطان دو مورد را بنویسید. <u>ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش</u></p>
<p>دی ۹۹</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. <u>سابقه خانوادگی - سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تحرکی</u> ب. از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ <u>سرطان روده</u> ج. بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟ <u>دیابت نوع دو</u></p>
<p>دی ۹۹ (خ)</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <u>فشار خون بالا - اختلالات چربی خون</u> ب. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ <u>در صورتی که تومورها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند.</u> ج. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ <u>دیابت نوع یک</u> د. در بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، بیماری اغلب بدون علامت است؟ <u>دیابت نوع دو</u></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. <u>برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت.</u> ب. چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ <u>زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.</u> ج. در صورت مشاهده هر یک از علائم سکنه مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟ <u>مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.</u></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. پاپ اسمیر <u>سرطان دهانه رحم</u></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف. عوامل قابل پیشگیری <u>کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا</u> ب. عوامل غیر قابل پیشگیری <u>نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</u></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <u>کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات</u> ب. اسیدهای چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. <u>اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و ..... وجود دارد.</u> ج. دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. <u>تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل</u></p>

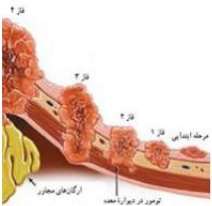
<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ الف. بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. <b>نوع ۲</b> ب. در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود. <b>نوع ۱</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد) <b>عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ...</b> ب. از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ <b>سرطان دهانه رحم</b> ج. از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید. <b>۱. نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. ۲. از مصرف سیگار و قلیان و... 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 سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.</b> د. سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید. <b>کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد/ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</b></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید . الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید . الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد، ایسکمی قلبی میگویند. (۵/۰) (صفحه ۵۱) ب - چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش میگویند؟ ب) زیرا علامتی ندارد. (۲۵/۰) (صفحه ۵۳) ج - مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکتته مغزی کرده است، چقدر میباشد؟ ج) حدود ۳.۵ ساعت (۲۵/۰) (صفحه ۵۹) د - یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید . د) پر خوری، پر نوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید (یک مورد ۲۵/۰) (صفحه ۶۵)</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکتته قلبی در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود. ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴. لباس های تنگ او را کمی باز کنید الف) ۳ (ب) ۱ ج) ۴ (د) ۲</p>	<p>خرداد ۱۴۰۲</p>
<p>کدام شکل نشان دهنده ی دیابت نوع یک می باشد؟ <b>شکل ۲</b></p> 	<p>خرداد ۱۴۰۲</p>
<p>چرا توصیه می شود مصرف روغن های نباتی جرامد، فرآورده های لبنی پرچرب و چربی های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟ زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع (۲۵/۰) موجب افزایش سطح کلسترول (۲۵/۰) و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی (۲۵/۰) می شوند.</p>	<p>دی ۱۴۰۲</p>



دی ۱۴۰۲

درباره بیماری های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش های زیر پاسخ دهید.  
 الف) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری ها موثر بوده است؟ **بیماری های واگیردار**  
 ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، چه می گویند؟ **ایسکمی قلب**  
 ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید؟ **سرفه (۰/۲۵) و یا گرفتگی طولانی مدت صدا (۰/۲۵)**

خرداد ۱۴۰۳



شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.  
**تومور بدخیم، (۰.۲۵) چون در حال دست اندازی به نقاط دیگر بدن است. در صورتی که به هر یک از کلمات "انتشار، متاستاز یا رشد" اشاره شد، نمره داده شود (۰.۲۵)**

خرداد ۱۴۰۳

با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.

سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی-عروقی	سطح LDL	
افزایش	<b>الف) افزایش</b>	<del>                    </del>	اسید چرب اشباع
<b>ج) کاهش</b>	کاهش	<b>ب) کاهش</b>	اسید چرب غیراشباع
<del>                    </del>	افزایش	<b>د) افزایش</b>	اسید چرب ترانس

مرداد ۱۴۰۳

آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.  
 الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟ **HDL و ( LDL رعایت ترتیب الزامی است)**

ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی - عروقی چه رابطه ای دارد؟ **رابطه عکس دارد**  
 ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟ **سخت شدن / تنگ شدن / رسوب در جدار آنها**

دی ۱۴۰۳



هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد ؟  
 الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. **نوع ۱**

ب) عمدتاً در سنین پایین دیده میشود. **نوع ۱**  
 پ) تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها از علائم معمول آن است. **نوع ۲**

دی ۱۴۰۳

رشد و بزرگتر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول های سالم می شود؟ **جلوی رسیدن مواد غذایی (۰.۲۵) و اکسیژن (۰.۲۵) را به سلول های سالم می گیرند.**



## درس هفتم : بیماری های واگیر (بارم نوبت اول ۳ نمره)

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
خرداد ۹۹ (خ)	ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. <b>نادرست</b>
شهریور ۹۹	ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. <b>نادرست</b>
دی ۹۹	ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۱	یکی از عوارض جدی بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود، مرده زایی می باشد. <b>درست</b> در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می شود. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۲	اچ آی وی با آزمایش های متداول و معمول مشخص می شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۲	در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می کند. <b>نادرست</b> اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی شود. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۳	اقداماتی مانند حجامت غیراستریل و خالکوبی می تواند منجر به انتقال ویروس هیپاتیت گردد. <b>درست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
خرداد ۹۸	مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و ..... می باشند. <b>آنفلوآنزا</b>
خرداد ۹۹ (خ)	در بیماری های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل ..... (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال می یابد. <b>بیماری زا</b>
خرداد ۹۹	یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است. <b>پدیکلوزیس</b>
شهریور ۹۹	در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ..... ، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. <b>ایمنی</b>
دی ۹۹ (خ)	پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ..... است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. <b>انگلی</b>
خرداد ۱۴۰۰	بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود. <b>تناسلی</b>
خرداد ۱۴۰۰	مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند. <b>ایدز</b>
دی ۱۴۰۰	مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق ..... است. <b>دستگاه تناسلی (صفحه ۷۰)</b>
شهریور ۱۴۰۱	بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه ..... منتقل می شوند <b>گوارش</b>
خرداد ۱۴۰۲	در بیماری ایدز، در دوران ..... علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. <b>پنجره</b>
شهریور ۱۴۰۲	نگرانی و خطر بیماری های ..... در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. <b>واگیردار</b>
مرداد ۱۴۰۳	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی این است که مانع ورود ..... به بدن شویم. <b>میکروارگانسیم / میکروب</b>
	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
شهریور ۹۸	اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - <b>گوارش</b> ) منتقل می شود.
شهریور ۹۸	پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ( <b>انگلی</b> - ویروسی) است.
دی ۹۸	بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های ( <b>انتقال</b> - درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.
دی ۹۸	در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش ( <b>منفی</b> - مثبت) است.
دی ۹۹ (خ)	ویروس اچ آی وی از طریق ( <b>نیش پشه</b> - سرنگ مصرف شده) منتقل نمی شود.
دی ۱۴۰۰	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - <b>هیپاتیت B</b> ) میتوان از واکسن آن استفاده کرد .
شهریور ۱۴۰۱	احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (C - <b>B</b> ) بیشتر است
دی ۱۴۰۱	ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / <b>گلبول سفید</b> ) قادر به ادامه حیات است.
دی ۱۴۰۲	پدیکلوزیس یکی از شایعترین بیماری های ( <b>انگلی</b> / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو بره دیگران سرایت می کند.

۱۴۰۳ مرداد	بیماری (هیپاتیت B / دیابت نوع دوم / سوزاک) می تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است.
دی ۱۴۰۳	پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست/آب آلوده/سرفه خونی) به دیگران سرایت می کند.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۹	احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع ..... بیشتر است. A. ۱ B. ۲ C. ۳ D. ۴
خرداد ۱۴۰۰	کدام یک از انواع هیپاتیت شایع تر است؟ ۱. نوع A و B    ۲. نوع B و C    ۳. نوع C و D    ۴. نوع E و G
دی ۱۴۰۰	راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ ۱- هیپاتیت    ۲- بیماری انگلهای روده ای    ۳- وبا    ۴- اسهال خونی
خرداد ۱۴۰۱	ویروس اچ ای وی، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟ (۱) استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک (۲) عطسه و سرفه    (۳) نیش حشرات مانند پشه    (۴) همه موارد
دی ۱۴۰۱	کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟ (۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هیپاتیت، از واکسن استفاده می شود. (۲) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماریهای انگلی است. (۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی میتواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. (۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هیپاتیت نوع C بیشتر است
دی ۱۴۰۳	چند مورد سبب انتقال ویروس اچ آی وی به فرد سالم نمی شود؟ * اشتغال در محیط های آلوده * استفاده از سرویس بهداشتی مشترک * نیش حشرات * عطسه ۱ (۱)    ۲ (۲)    ۳ (۳)    ۴ (۴)
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.	
خرداد ۹۸	ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟ اچ آی وی (HIV)
برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.	
دی ۹۸	الف. ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود. از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماسهای عادی منتقل نمیشود.
شهریور ۱۴۰۱	در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند. به دلیل سرکوب سیستم ایمنی
شهریور ۱۴۰۲	در صورت درمان نشدن بیماری های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می شود؟ دستگاه تناسلی
سوالات تشریحی	
دی ۹۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف. پدیکلوزیس    ب. ایدز الف. ۱. رعایت بهداشت فردی    ۲. پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران ب. ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده    ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر
خرداد ۹۸	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد) ۱. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن گیر) متعلق به بیمار
شهریور ۹۸	در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. ب. دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید. ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط های آلوده ۴. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۵. رفتارهای جنسی پرخطر
دی ۹۸	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های واگیردار پاسخ دهید.

<p>الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟  <b>نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.</b>  ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.  <b>این بیماری ها در صورت درمان نشدن می توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشند.</b></p>											
<p>در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.  الف. یک مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید. <b>سرما خوردگی - آنفلوآنزا</b>  ب. بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چگونه منتقل می شود؟  <b>از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام</b>  ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <b>مانع ورود میکروارگانیزم به بدن شویم</b></p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>										
<p>جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری های واگیر است آن را کامل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="400 562 1015 736"> <tr> <td>نام بیماری</td> <td>شیوه انتقال</td> </tr> <tr> <td>پدیکلوزیس (شپش سر)</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خون</td> </tr> <tr> <td>آنفلوآنزا</td> <td>"ج"</td> </tr> </table> <p>الف. از طریق پوست و مو    ب. هیپاتیت - ایدز    ج. از طریق دستگاه تنفسی</p>	نام بیماری	شیوه انتقال	پدیکلوزیس (شپش سر)	"الف"	"ب"	خون	آنفلوآنزا	"ج"	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>		
نام بیماری	شیوه انتقال										
پدیکلوزیس (شپش سر)	"الف"										
"ب"	خون										
آنفلوآنزا	"ج"										
<p>جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید</p> <table border="1" data-bbox="363 864 946 1084"> <tr> <td>موارد</td> <td>عبارت ها</td> </tr> <tr> <td>الف. اسهال خونی</td> <td>۱. دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ب. سوزاک</td> <td>۲. خون و ترشحات بدن</td> </tr> <tr> <td>ج. پدیکلوزیس</td> <td>۳. دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. پوست و مو</td> </tr> </table> <p>الف. ۳. دستگاه گوارش    ب. ۱. دستگاه تناسلی    ج. ۴. پوست و مو</p>	موارد	عبارت ها	الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی	ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن	ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش		۴. پوست و مو	<p>خرداد ۹۹</p>
موارد	عبارت ها										
الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی										
ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن										
ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش										
	۴. پوست و مو										
<p>بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.  <b>در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند.</b></p>	<p>خرداد ۹۹</p>										
<p>زمانی که هیپاتیت B به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟  <b>باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.</b></p>	<p>خرداد ۹۹</p>										
<p>جدول زیر در مورد بیماری های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="496 1382 971 1559"> <tr> <td>بیماری</td> <td>نوع انتقال</td> </tr> <tr> <td>آنفلوآنزا</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خون</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>"ج"</td> </tr> </table> <p>الف. دستگاه تنفس    ب. هیپاتیت و ایدز    ج. دستگاه گوارش</p>	بیماری	نوع انتقال	آنفلوآنزا	"الف"	"ب"	خون	وبا	"ج"	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>		
بیماری	نوع انتقال										
آنفلوآنزا	"الف"										
"ب"	خون										
وبا	"ج"										
<p>تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div> <p>الف. دریافت خون و فراورده های خونی آلوده  ب. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>										
<p>در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ ۱. اسهال خونی    ۲. سوزاک</p>	<p>خرداد ۹۹</p>										

<p>ب. بیماری هیپاتیت چگونه به وجود می آید؟ گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. به این وضعیت بیماری هیپاتیت گفته می شود.</p>	<p>خرداد ۹۹</p>								
<p>دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر</p>	<p>شهریور ۹۹</p>								
<p>در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. بیماری پدیدکلوژیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ <b>پوست و مو</b> ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. <b>این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند.</b> ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <b>باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.</b></p>	<p>شهریور ۹۹</p>								
<p>در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد) <b>۱. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن گیر) متعلق به بیمار</b></p>	<p>دی ۹۹</p>								
<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="363 734 826 913"> <thead> <tr> <th>"الف"</th> <th>"ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. سوزاک</td> <td>۱. پوست و مو</td> </tr> <tr> <td>ب. وبا</td> <td>۲. دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ج. پدیدکلوژیس</td> <td>۳. دستگاه گوارش</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>الف. ۲. دستگاه تناسلی ب. ۳. دستگاه گوارش ج. ۱. پوست و مو</b></p>	"الف"	"ب"	الف. سوزاک	۱. پوست و مو	ب. وبا	۲. دستگاه تناسلی	ج. پدیدکلوژیس	۳. دستگاه گوارش	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
"الف"	"ب"								
الف. سوزاک	۱. پوست و مو								
ب. وبا	۲. دستگاه تناسلی								
ج. پدیدکلوژیس	۳. دستگاه گوارش								
<p>در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را بنویسید. <b>۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه ۴. استفاده از واکسیناسیون</b> ب. از عوارض جدی عدم درمان بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند یک مورد را بنویسید. <b>عقیمی و نازایی - زایمان زودرس - مرده زایی</b> ج. دو نمونه از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را بیان کنید. <b>هیپاتیت - ایدز</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>								
<p>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؟ <b>زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود.</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>								
<p>در مورد بیماری های غیرواگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. د. از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید. <b>عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و ...</b></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>								
<p>الف. زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود. <b>زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود.</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>								
<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="363 1590 901 1769"> <thead> <tr> <th>"الف"</th> <th>"ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. پدیدکلوژیس</td> <td>۱. خون</td> </tr> <tr> <td>ب. هیپاتیت</td> <td>۲. دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td>ج. وبا</td> <td>۳. پوست و مو</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>الف. ۳. پوست و مو ب. ۱. خون ج. ۲. دستگاه گوارش</b></p>	"الف"	"ب"	الف. پدیدکلوژیس	۱. خون	ب. هیپاتیت	۲. دستگاه گوارش	ج. وبا	۳. پوست و مو	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
"الف"	"ب"								
الف. پدیدکلوژیس	۱. خون								
ب. هیپاتیت	۲. دستگاه گوارش								
ج. وبا	۳. پوست و مو								
<p>در رابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟ <b>نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.</b> ب. از انواع هیپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید. <b>هیپاتیت B و C</b></p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>								
<p>در بیماری پدیدکلوژیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمتهای بدن انسان زندگی میکند؟ <b>در ناحیه عقب سر در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵) (صفحه ۶۹)</b></p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>								



درباره بیماری ایدز به پرسشهای زیر پاسخ دهید .  
الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟  
الف) ویروس اچ آی وی (۲۵/۰) (صفحه ۷۲)

ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ ب) منفی (۲۵/۰) (صفحه ۷۳)  
ج) یکی از راههای اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید .

ج) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (یک مورد ۲۵/۰) (صفحه ۷۵)

جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج ، یک مورد نام ببرید.

نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
آنفلانزا	الف) دستگاه تنفسی
ب) سوزاک/تبخال تناسلی/ زگیل تناسلی	دستگاه تناسلی
ویا	ج) دستگاه گوارش

در رابطه با بیماری های زیر، به این پرسش ها پاسخ دهید.

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

ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟ چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است

در رابطه با بیماری های واگیردار، به این پرسش ها پاسخ دهید.

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

ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می کند؟ (دو مورد) عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش

چهار مورد از راه های کنترل بیماری های واگیردار را در بندهای "الف تا د" پاسخنامه بنویسید.

الف) واکسیناسیون ب) رعایت بهداشت فردی ج) بهسازی محیط د) بهبود وضع تغذیه

جدول زیر در رابطه با بیماری ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. (دو مورد اضافه است)

"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 دار

الف - (۳ فشارخون بالا) ب - (۴ ایدز) ج - (۱ دیابت) د - (۵ کرونا)

جدول زیر در رابطه با بیماریها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه ی پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)

ستون الف	ستون ب
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هیپاتیت	۲) تغییر در خالهای پوستی از علائم هشدار دهنده ی آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می کند.
ه) انگل های رودهای	۵) در صورت درمان نشدن، میتواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه ی عفونی سرایت میکند.
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خاک خودداری شود.

الف) ۷ ب) ۴ ج) ۱ د) ۵ ه) ۸ و) ۲

فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هیپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای


<p>خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد) ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری          ۲- تزریق واکسن هیپاتیت ۳-B 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 متعلق به شخص بیمار</p>															
<p>درباره بیماری های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش های زیر پاسخ دهید.          راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می باشد؟ <b>دستگاه تنفس</b>          چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ آی وی به افراد دیگر کمک می کند؟  <b>زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون (۰/۲۵) و ترشحات جنسی (۰/۲۵) منجر می شود.</b></p>	دی ۱۴۰۲														
<p>عبارات زیر در رابطه با بیماری های واگیردار است. هریک از موارد «ستون A» با یکی از موارد «ستون B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را مشخص کنید. (دو مورد در ستون دوم اضافی است.)</p> <table border="1" data-bbox="86 539 1311 925"> <thead> <tr> <th data-bbox="86 539 700 595">«ستون B»</th> <th data-bbox="700 539 1311 595">«ستون A»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="86 595 700 651">(۱) سرکوب سیستم ایمنی</td> <td data-bbox="700 595 1311 651">الف) وبا</td> </tr> <tr> <td data-bbox="86 651 700 707">(۲) پیشگیری با واکسن</td> <td data-bbox="700 651 1311 707">ب) ایدز</td> </tr> <tr> <td data-bbox="86 707 700 763">(۳) ویروس دستگاه تنفسی</td> <td data-bbox="700 707 1311 763">ج) هیپاتیت B</td> </tr> <tr> <td data-bbox="86 763 700 819">(۴) انتقال از آب آلوده</td> <td data-bbox="700 763 1311 819">د) سوزاک</td> </tr> <tr> <td data-bbox="86 819 700 875">(۵) اختلال در بینایی</td> <td data-bbox="700 819 1311 875"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="86 875 700 925">(۶) انتقال از دستگاه تناسلی</td> <td data-bbox="700 875 1311 925">الف) ۴ (ب) ۱ (ج) ۲ (د) ۶</td> </tr> </tbody> </table>	«ستون B»	«ستون A»	(۱) سرکوب سیستم ایمنی	الف) وبا	(۲) پیشگیری با واکسن	ب) ایدز	(۳) ویروس دستگاه تنفسی	ج) هیپاتیت B	(۴) انتقال از آب آلوده	د) سوزاک	(۵) اختلال در بینایی		(۶) انتقال از دستگاه تناسلی	الف) ۴ (ب) ۱ (ج) ۲ (د) ۶	خرداد ۱۴۰۳
«ستون B»	«ستون A»														
(۱) سرکوب سیستم ایمنی	الف) وبا														
(۲) پیشگیری با واکسن	ب) ایدز														
(۳) ویروس دستگاه تنفسی	ج) هیپاتیت B														
(۴) انتقال از آب آلوده	د) سوزاک														
(۵) اختلال در بینایی															
(۶) انتقال از دستگاه تناسلی	الف) ۴ (ب) ۱ (ج) ۲ (د) ۶														
<p>با توجه به تصویر روبرو به پرسش های زیر پاسخ مناسب دهید.          الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟ <b>واگیردار</b>          ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟ <b>از زمان ورود ویروس به بدن (۰.۲۵) تا زمانی سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد (۰.۲۵)، دوران پنجره این بیماری محسوب می شود. یا (مدت زمانی که علی رغم حضور ویروس در بدن (۰.۲۵) نتیجه آزمایش منفی است (۰.۲۵))</b>          ج) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید. <b>دریافت خون و فراورده های خونی آلوده / اشتغال در محیط های آلوده / تزریق با وسایل مشترک</b></p>	مرداد ۱۴۰۳														
<p>هریک از عبارات زیر مربوط به کدامیک از بیماری های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هیپاتیت - سوزاک)          الف) متنوع ترین بیماری واگیردار <b>هیپاتیت</b>          ب) سوزش ادرار <b>سوزاک</b>          پ) سرکوب سیستم ایمنی <b>ایدز</b>          ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال <b>وبا</b></p>	دی ۱۴۰۳														



## فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۳.۵ نمره)

### درس هشتم : بهداشت فردی (بارم نوبت اول ۲.۵ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال
درستی یا نادرستی	هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
خرداد ۹۸ (خ)	حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. <b>درست</b>
شهریور ۹۸ (خ)	چشم حساس ترین عضو بدن است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <b>درست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می شود. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۰	همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا هستند. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۰	همه افراد، به ۷ یا ساعت خواب در طول شب نیاز دارند . <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۱	آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۲	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع ترین بیماری های تهدید کننده ی تمام گروه های سنی و جنسی می باشد. <b>درست</b> استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، میتواند سلول های مویی (مژک دار) گوش میانی را تخریب کند. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۲	این عقیده که همه ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۲	خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۳	پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می شود. <b>نادرست</b>
مرداد ۱۴۰۳	حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. <b>نادرست</b> بیماری های ناشی از عوارض کم خوابی میتواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۳	شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است. <b>نادرست</b>
	
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
دی ۹۷	دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند. <b>حفظ تعادل بدن</b>
شهریور ۹۸ (خ)	آلودگی هوا و ..... از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. <b>نور خورشید</b>
خرداد ۹۹	کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و ..... طبقه بندی می شود. <b>اکتسابی</b>
شهریور ۹۹	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد. <b>۳۰</b>
دی ۹۹	استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. <b>اکتسابی</b>
شهریور ۱۴۰۰	زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده ه های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. <b>اکتسابی</b>
دی ۱۴۰۰	یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، ..... <b>سرطان پوست و پیری زودرس پوست (یک مورد) (صفحه ۸۹)</b>
خرداد ۱۴۰۲	بوی نامطبوع بدن، می تواند به علت ..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. <b>تخمیر</b>

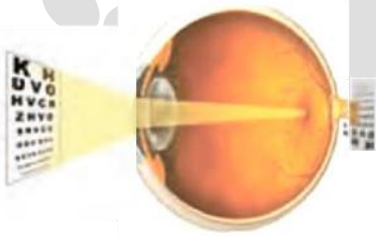
شهریور ۱۴۰۲	در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ..... ملتهب می شوند. <b>پیاز مو</b>
مرداد ۱۴۰۳	در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از ..... خودداری کنید. <b>مالش چشم</b>
دی ۱۴۰۳	اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه ..... است. <b>گوش</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸ (خ)	در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - <b>بزرگ تر</b> ) از حد طبیعی است.
خرداد ۹۹	در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید ( <b>کاهش</b> - افزایش) یابد.
خرداد ۹۹	در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچکتر/ <b>بزرگتر</b> ) از حد طبیعی است.
خرداد ۹۹	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / <b>۳۰</b> ) دقیقه باشد.
شهریور ۹۹	تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از ( <b>کاهش</b> - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.
دی ۹۹ (خ)	در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی (کوچک تر - <b>بزرگ تر</b> ) است.
دی ۹۹ (خ)	به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب ( <b>کمتر</b> - بیشتر) می شود.
خرداد ۱۴۰۰	پرتوهای UVB باعث آسیب ( <b>مستقیم</b> - غیر مستقیم) بر DNA می شود.
خرداد ۱۴۰۰	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می شود هر ( <b>شش</b> - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.
شهریور ۱۴۰۰	به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب ( <b>بیشتر</b> - کمتر) می شود.
دی ۱۴۰۰	عواملی چون ( <b>قاعدگی</b> - کم خوابی) باعث تشدید آکنه میشوند .
خرداد ۱۴۰۲	عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش های (چرکی / <b>سر سیاه</b> / سر سفید) می باشد.
دی ۱۴۰۲	برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالتر از / <b>پایینتر از</b> / سمت راست) چشم قرار دهید.
دی ۱۴۰۲	انسان ها در مرحله (نوزادی / <b>بزرگسالی</b> )، در طول شبانه روز، نیاز کمتری به خواب دارند.
مرداد ۱۴۰۳	با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم / <b>پیر چشمی</b> / دوربینی) ایجاد می شود.
مرداد ۱۴۰۳	عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می تواند به شکل ایجاد جوش های (سر سفید / <b>سر سیاه</b> / زیر پوستی) بروز نماید.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۷	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. <b>آستیگماتیسم</b> ۴. دوربینی
خرداد ۹۸	کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی <u>نمی باشد</u> ؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. <b>افزایش میزان رشد</b> ۴. زودرنجی
خرداد ۹۹	در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ ۱. <b>۵۰</b> ۲. ۱۰ ۳. ۱۵ ۴. ۲۰
خرداد ۹۹ (خ)	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱. <b>پیر چشمی</b> ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی
خرداد ۹۹	در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱. <b>۵۰ تا ۶۰</b> ۲. ۲۰ تا ۳۰ ۳. ۷۰ تا ۸۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰
شهریور ۱۴۰۰	کدام گزینه در مورد آکنه <u>درست نیست</u> ؟ ۱. معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ۲. تعریق باعث تشدید آن می شود. ۳. <b>درمان قطعی دارد.</b> ۴. معمولاً با افزایش سن از بین می رود.



دی ۱۴۰۰	در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت میشود .	اپلیکیشن آموزشی مای درس
۱- پیرچشمی	۲- آستیگماتیسم	۳- دوربینی
۴- نزدیک بینی		
خرداد ۱۴۰۳	کدام مورد از اثرات اشعه UVA می باشد؟ (۱) نفوذ به لایه های رویی پوست (۲) آسیب مستقیم بر DNA (۳) پیری زودرس در پوست (۴) آفتاب سوختگی و التهاب	
هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود.		
شهریور ۱۴۰۲	پیرچشمی به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.	
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
شهریور ۹۸	حدت بینایی (دید مطلوب) <u>حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</u>	
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۹ (خ)	صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود. <u>ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد.</u>	
شهریور ۱۴۰۰	افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. <u>چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.</u>	
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
خرداد ۹۸	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ <u>دو بار</u>	
سوالات تشریحی		
دی ۹۸	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ <u>در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۱۲ ساعت جلوگیری شود.</u>	
خرداد ۹۹	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ <u>همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند.</u>	
خرداد ۹۹	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید. <u>استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند.</u>	
خرداد ۹۹	منظور از آلودگی صوتی چیست؟ <u>شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.</u>	
شهریور ۹۹	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ <u>اشک مصنوعی</u> ب. برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ <u>از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.</u>	
شهریور ۹۹	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. <u>۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</u>	
دی ۹۹	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ <u>آستیگماتیسم</u> ب. از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. <u>افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی - استرس - برخی از داروها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها</u> ج. دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.	

	<p><b>۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</b></p>	دی ۹۹ (خ)
	<p>در رابطه با بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ <u>آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج</u> ب. مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. <u>آلودگی هوا و نور خورشید</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
	<p>در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. <u>عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر</u> ب. دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. <u>قانون اول، نصف میزان حداکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه</u> ج. چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ <u>چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.</u> د. چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ <u>خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.</u> ه. در روند پوسیدگی دندان، غلت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ <u>زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
	<p>در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ <u>بیرچشمی</u> ب. در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ <u>از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.</u> ج. دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. <u>آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.</u> د. تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) <u>می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
	<p>دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. <u>پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
	<p>در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ <u>مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)</u> ب. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) <u>صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان</u></p>	شهریور ۱۴۰۰
	<p>در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. <u>هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.</u> در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. <u>مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.</u> <u>صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.</u> <u>بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.</u> <u>فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید.</u></p>	شهریور ۱۴۰۰

<p><u>روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.</u></p> <p>ب. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟(دو مورد)</p> <p><u>آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست</u></p> <p>ج. دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.</p> <p><u>افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو- کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن</u></p>	
<p>درباره بهداشت فردی به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟</p> <p><b>الف) لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شستوشو دهد. (۰/۲۵) (صفحه ۸۲)</b></p> <p>ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید .</p> <p>ب) کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۶)</p> <p>ج - از روشهای معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید .</p> <p>ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباسها به خصوص لباسهای زیر، شستوشوی روزانه پاها و جورابها، خشک کردن پاها پس از شستوشو، قرار دادن کفشها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شستوشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد. (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۰)</p> <p>د - دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید .</p> <p>د) میکروبیها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۶)</p>	دی ۱۴۰۰
<p>در رابطه با بهداشت فردی، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. <b>جوش غرور جوانی یا آکنه</b></p> <p>ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ <b>زیرا سیستم ایمنی ضعیفتری دارند</b></p>	خرداد ۱۴۰۱
<p>در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) تصویر روبرو چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ <b>دوربینی</b></p> <p>ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می پیوندد؟ <b>پیرچشمی</b></p>	خرداد ۱۴۰۱
<p>در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ <b>آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج</b></p> <p>ب) از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. <b>نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر DNA پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی</b></p> <p>ج) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟ <b>هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد</b></p>	شهریور ۱۴۰۱
<p>با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید.</p> <p>اگر چه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.</p>	دی ۱۴۰۱





<p>الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ <b>رابطه مستقیم یا ۹۰٪ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته میشود</b></p> <p>ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ <b>دستگاه ایمنی</b></p> <p>ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟ <b>آکنه</b></p> <p>د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر ..... است. <b>DNA</b></p>	
 <p>شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟</p> <p>الف) نزدیک بینی ب) دوربینی ج) <b>آستیگماتیسم</b> د) آب مروارید</p>	<p>خرداد ۱۴۰۲</p>
 <p>با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را میتوان به جای علامت سؤال (?) قرار داد. <b>زمان</b></p>	<p>شهریور ۱۴۰۲</p>
<p>آلودگی صوتی و سرو صدای شدید و طولانی مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می شود؟ <b>استرس</b></p>	<p>دی ۱۴۰۲</p>
<p>در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟ <b>پیرچشمی</b></p> <p>ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰درصد، ۶۰دقیقه میتواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟ <b>اكتسابی</b></p> <p>ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ <b>هورمون رشد</b></p> <p>د) در توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می شود؟ <b>دیفتری</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>
<p>در مورد بهداشت فردی، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) عامل اصلی تحریک غده های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه ساز بروز آکنه می شود، چیست؟ <b>تغییرات هورمونی</b></p> <p>ب) از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیر مستقیم به DNA بیشتر اتفاق می افتد یا آفتاب سوختگی؟ <b>آسیب غیر مستقیم به DNA (۲۵/۰)</b></p> <p>پ) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می باشد؟ <b>کاهش جریان بزاق</b></p>	<p>دی ۱۴۰۳</p>



## فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۳.۵ نمره)

### درس نهم : بهداشت ازدواج و باروری (بارم نوبت اول ۱.۵ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
خرداد ۹۸	بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. <b>نادرست</b>
دی ۹۸	مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. <b>درست</b>
دی ۹۹ (خ)	معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۱	یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است <b>درست</b>
دی ۱۴۰۱	در بیشتر بیماری های ازثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می شود. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۲	آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است. <b>درست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۷	همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند. <b>سرخجه</b>
شهریور ۹۸	بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس ..... کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". <b>ازدواج</b>
دی ۹۸	آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ ..... زوجین است. <b>اجتماعی</b>
خرداد ۹۸ (خ)	آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص ..... زوجین است. <b>عدم اعتیاد</b>
شهریور ۹۸ (خ)	آزمایش ادرار قبل از عقد برای تشخیص ..... زوجین است. <b>عدم اعتیاد</b>
دی ۹۹ (خ)	بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از ..... در نزد خدا محبوب تر نیست. <b>ازدواج</b>
شهریور ۱۴۰۱	سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می شود. <b>التهابی لگن</b> خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از ..... مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. <b>اسید فولیک</b>
خرداد ۱۴۰۲	تزریق واکسن ..... برای خانم ها قبل از عقد، امری الزامی است. <b>کزاز</b>
شهریور ۱۴۰۲	فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن ..... را از پدر و مادر به ارث برده است. <b>معیوب</b>
خرداد ۱۴۰۳	از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین ..... به خانم ها توصیه می شود. <b>فولیک اسید</b>
مرداد ۱۴۰۳	رعایت اصول بهداشت ازدواج و .....، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. <b>فرزند آوری</b>
دی ۱۴۰۳	آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری ..... مادر بر نوزاد است. <b>سرخجه</b>
	در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه ی مناسب را انتخاب کنید.
دی ۱۴۰۱	در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟ ۱(۱)      ۲      ۳(۳)      ۴(۴)
	<p>بدر ناقل سالم      مادر ناقل سالم</p> <p>بدر ناقل سالم ۲۵ درصد      ناقل سالم ۵۰ درصد      ناقل سالم ۲۵ درصد</p>
خرداد ۱۴۰۲	در کدامیک از موارد زیر، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟



الف) کوتاهی بیش از حد قد	ب) نازایی یا سقط مکرر	اپلیکیشن آموزشی مای درس
ج) ازدواج های فامیلی	د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری	
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟		
دی ۹۷	اولین شرط لازم برای ازدواج است.	<b>بلوغ جنسی زن و مرد</b>
خرداد ۹۹ (خ)	به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.	<b>بلوغ اجتماعی</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
شهریور ۹۸	به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می گردد.	
خرداد ۹۸ (خ)	سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تاثیر (منفی - مثبت) می گذارند.	
خرداد ۹۹	تزریق واکسن (کزاز - سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.	
خرداد ۹۹	تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو زن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	
شهریور ۹۹	لازم است واکسن (سرخجه - دیفتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه قبل از بارداری تجویز شود.	
خرداد ۱۴۰۲	توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود.	
دی ۱۴۰۲	افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.	
خرداد ۱۴۰۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.	
خرداد ۱۴۰۳	شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی - روانی - جسمانی) محسوب می شود.	
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۹ (خ)	قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است.	
<b>زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.</b>		
شهریور ۱۴۰۲	افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود	
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
خرداد ۹۸	تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟	<b>واکسن کزاز</b>
شهریور ۹۸ (خ)	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟	<b>بلوغ جنسی زن و مرد</b>
سوالات تشریحی		
دی ۹۸	تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. <b>تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند.</b>	
خرداد ۹۹	دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. ۱. در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴. پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد	
خرداد ۹۹ (خ)	انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ <b>بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز</b>	
خرداد ۹۹	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ <b>بلوغ روانی</b> ب. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری میگذارند؟ توضیح دهید. <b>روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تأثیر میگذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند.</b>	
شهریور ۹۹	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ <b>برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین</b>	

<p>ب. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ <u>به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.</u></p>	
<p>در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ <u>برای تشخیص گروه خونی زوجین</u> ب. از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید. <u>آب مروارید - بیماری های قلبی - عقب افتادگی ذهنی</u></p>	دی ۹۹
<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را نام ببرید. <u>سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، بر خورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده های حاوی کلر، بیماریهای منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن</u> ب) یک مورد از توصیه های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید. <u>لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپتاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه. پرهیز از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد</u></p>	دی ۱۴۰۱
<p>در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟ <u>وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها میگردد</u> ب) خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟ <u>لوپوس</u> ج) یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید. <u>آب مروارید یا بیماری های قلبی و یا عقب افتادگی ذهنی</u> د) بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می تواند ایجاد شود؟ <u>آرسنیک</u></p>	خرداد ۱۴۰۱
<p>چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود؟ <u>زیرا در سنین بالاتر نگاه های محاسبه گرانه برای ازدواج پررنگ تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می شود. (۰/۲۵)</u></p>	دی ۱۴۰۲
<p>برای اینکه فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می کنید. <u>رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰/۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی کند، (۰/۲۵) یا یاد بگیرد نه بگوید.</u></p>	دی ۱۴۰۲
<p>از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید. <u>آب مروارید و عقب افتادگی ذهنی</u></p>	مرداد ۱۴۰۳
<p>از نظر روانشناسی، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمی شود. علت چیست؟ <u>زیرا در سنین بالاتر نگاه های محاسبه گرانه برای ازدواج پررنگ تر شده (۰.۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می شود.</u></p>	دی ۱۴۰۳

## فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۳.۵ نمره)

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

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۸	افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. <b>درست</b>
خرداد ۹۸ (خ)	تاب آوری قابلیتی درونی است و نمی تواند توسعه یابد. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. <b>نادرست</b>
شهریور ۹۹	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. <b>درست</b>
دی ۹۹ (خ)	افراد سرسخت و تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۰	فشار روانی(استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای کاهش فشار روانی است. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۱	افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۱	تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۲	حواس پرتی از علائم روانی اضطراب می باشد. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۳	ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی های خاص است. <b>نادرست</b>
مرداد ۱۴۰۳	کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد. <b>درست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۷	منظور از عزت نفس، احساس ..... است. <b>ارزشمند بودن</b>
دی ۹۸	تاب آوری اگر چه قابلیتی ..... است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. <b>درونی</b>
خرداد ۹۸ (خ)	خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری ..... جلوگیری نماید. <b>هویت مطلوب</b>
خرداد ۹۹	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب ..... در زندگی است. <b>تجارب</b>
دی ۹۹ (خ)	تاب آوری اگر چه قابلیتی درونی است، می تواند در تعامل با ..... تقویت و توسعه یابد. <b>محیط</b>
خرداد ۱۴۰۰	احساس خود ارزشمندی درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. <b>عزت نفس</b>
خرداد ۱۴۰۰	احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می شود. <b>افسردگی</b>
شهریور ۱۴۰۰	داشتن ..... موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. <b>مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی)</b>
دی ۱۴۰۰	کمبود ویتامین های ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. <b>B (صفحه ۱۲۱)</b>
خرداد ۱۴۰۱	علائمی همچون عصبانیت و بی تابي، از علائم ..... اضطراب هستند. <b>روانی</b>
شهریور ۱۴۰۱	از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های ..... اشاره کرد. <b>B</b>
خرداد ۱۴۰۲	در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد ..... به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه می کند. <b>تاب آور</b>
دی ۱۴۰۲	اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از ..... این است که خود را بشناسیم. <b>روان خود</b>
	افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگیهای تعهد، کنترل و ..... هستند.
	<b>چالش پذیر</b>
خرداد ۱۴۰۳	به کارگیری روش های ..... مهمترین روش مقابله با خشم است. <b>خود آرام سازی</b>
دی ۱۴۰۳	فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک ..... می داند نه یک تهدید. <b>فرصت</b>



دی ۹۷	احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>افسردگی</b>
خرداد ۹۹ (خ)	مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و شخصیت خود را ارتقا بخشد. <b>تاب آوری</b>
خرداد ۹۹ (خ)	احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>افسردگی</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸	محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - <b>کاهش</b> ) استرس می شود.
خرداد ۹۸ (خ)	محدود کردن فعالیت ها باعث ( <b>کاهش</b> - افزایش) استرس می شود.
شهریور ۹۸ (خ)	ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد ( <b>داشتن صفات یا ویژگی های خاص</b> - انسان بودن) آنها است.
خرداد ۹۹	سردرگمی و حواس پرتی از علائم ( <b>تفکر</b> - روانی) اضطراب است.
خرداد ۱۴۰۰	افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر ( <b>بیشتری</b> - کمتری) دارند.
خرداد ۱۴۰۰	درماندگی و انزوا از آثار ( <b>اجتماعی</b> - روانی) خشم منفی است.
شهریور ۱۴۰۰	بیمارهای قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - <b>پایدار</b> ) استرس می باشد
دی ۱۴۰۰	یکی از آثار مثبت خشم ( <b>احقاق حق در روابط بین فردی</b> - اضطراب) است .
شهریور ۱۴۰۲	یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل ( <b>بازداری</b> / برون ریزی / جایگزین کردن خواسته ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد.
خرداد ۱۴۰۳	افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه - <b>طولانی</b> ) شکل می گیرد.
مرداد ۱۴۰۳	اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که ( <b>خودآگاهی</b> / عزت نفس / تاب آوری) ما را کامل تر می کند.
دی ۱۴۰۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی های (جسمی / اجتماعی / <b>روانی</b> ) ناشی از خشم منفی است.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۷	کدام یک شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. <b>تاب آوری</b>
شهریور ۹۸	کدام یک از علائم بدنی اضطراب نمی باشد؟ ۱. تپش قلب ۲. تنگی نفس ۳. بی اشتها ۴. <b>حواس پرتی</b>
شهریور ۹۹	کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱. التهاب های پوستی ۲. ضعف سیستم ایمنی ۳. اختلالات گوارشی ۴. <b>احساس گرما</b>
دی ۹۹	کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ ۱. افزایش تعداد نبض ۲. <b>کاهش فشار خون</b> ۳. ناراحتی معده ۴. سردرد
خرداد ۱۴۰۰	کدام یک از علائم تفکر اضطراب می باشد؟ ۱. <b>حواس پرتی</b> ۲. تنگی نفس ۳. عصبانیت ۴. تپش قلب
شهریور ۱۴۰۰	در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱. حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲. <b>گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.</b> ۳. خواندن داستان های پند آموز ۴. گفت وگو با نگرانی ها و اضطراب ها
دی ۱۴۰۰	ناراضایتی و بیعلاقگی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذت بخش بودهاند، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- <b>افسردگی</b>





شهریور ۱۴۰۱	کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟ (۱) فشار خون بالا (۲) افسردگی (۳) استرس (۴) خشم
خرداد ۱۴۰۲	پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام یک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روانی تأثیر منفی می گذارد؟ <b>الف) عزت نفس</b> (ب) سر سختی (ج) تاب آوری (د) خودآگاهی
دی ۱۴۰۲	کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ <b>(۱) التهاب های پوستی</b> (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سر گیجه
دی ۱۴۰۳	کدام مورد هم به اثر جسمی زودگذر و هم پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟ (۱) التهاب های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) تعریق و لرزش (۴) سردرد
کوتاه پاسخ	
خرداد ۹۸	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. <b>تاب آوری</b> ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. <b>خودآگاهی</b> ج. از آثار مثبت آن اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. <b>خشم</b> د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. <b>اضطراب</b>
شهریور ۱۴۰۲	جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل مهمی که در فرایند شکلگیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می گذارد؟ <b>عزت نفس</b>
خرداد ۹۸ (خ)	هر یک از توضیحات زیر تعریف کدام اختلال روانی - رفتاری می باشد؟ الف. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. <b>اضطراب</b> ب. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>افسردگی</b>
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.	
شهریور ۱۴۰۱	عزت نفس <b>احساس ارزشمند بودن است</b>
سوالات تشریحی	
دی ۹۷ خرداد ۹۸ (خ)	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ <b>او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.</b>
دی ۹۷	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید. <b>۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها</b>
دی ۹۷	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید. <b>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</b> <b>اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سر درد، سکتته های قلبی، ناراحتی های گوارشی و...)، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می گردد.</b>
خرداد ۹۸ (خ)	در مورد بهداشت روان به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید. <b>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</b> <b>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 آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی</b>



	<p>ب. خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید.</p> <p><u>عصبانیت - خشونت - کینه ورزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر</u></p>
<p>خرداد ۹۸</p>	<p>در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.</p> <p><u>استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.</u></p> <p>ب. تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود.</u></p>
<p>خرداد ۹۸</p>	<p>منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.</p> <p><u>غذای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.</u></p>
<p>شهریور ۹۸</p>	<p>جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.</p> <p><u>جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: "تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی" و پیام هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می کند.</u></p>
<p>شهریور ۹۸</p>	<p>دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p><u>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</u></p> <p><u>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 آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران . آراستگی</u></p>
<p>شهریور ۹۸</p>	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟</p> <p><u>فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u></p> <p>ب. یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.</p> <p><u>درماندگی - انزوا - تنهایی</u></p>
<p>دی ۹۸</p>	<p>به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.</p> <p>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟</p> <p>ب. فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟</p> <p>ج. فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟</p> <p><u>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و .... کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.</u></p> <p><u>ب. فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید.</u></p> <p><u>ج. استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u></p>
<p>شهریور ۹۸(خ)</p>	<p>دو مورد از توصیه های که به حفظ و ارتقای تاب آوری افراد کمک می کنند را بنویسید.</p> <p><u>۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳. داشتن هدف در زندگی ۴. مراقبت از تغذیه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات</u></p>
<p>شهریور ۹۸(خ)</p>	<p>هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟</p>

	الف. احساس تپش قلب <b>اثرات زودگذر</b> ب. ضعف سیستم ایمنی <b>اثرات جسمی پایدار</b>
شهریور ۹۸ (خ)	چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟ <u>چون به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.</u>
شهریور ۹۸ (خ)	چرا باید برای بازگشت افراد افسرده به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد؟ <u>زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خشونت و ..... شود.</u>
شهریور ۹۸ (خ)	آثار مثبت خشم چیست؟ <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u>
خرداد ۹۹	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. <u>۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن هدف در زندگی ۳. مراقبت از تغذیه و سلامت ۴. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۵. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷. خوش بینی ۸. ایجاد دلبستگی های مثبت ۹. تقویت مذهب و معنویت در خود</u> ب. اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. <u>فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u> ج. خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد) <u>مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ..... (دو مورد کافی است)</u>
خرداد ۹۹	دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید. <u>۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید.</u> <u>۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید.</u> <u>۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.</u>
خرداد ۹۹ (خ)	در مورد شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟ <b>اثرات جسمی پایدار</b> ب. از علائم بدنی و علایم روانی اضطراب یک مثال بزنید. <u>علائم بدنی (تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی، بی قراری) علایم روانی (عصبانیت، بی تابی، دلواپسی)</u>
خرداد ۹۹ (خ)	برای هر یک از آثار منفی خشم یک مثال بنویسید. الف. ناراحتی های جسمی <u>سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی</u> ب. ناراحتی های روانی <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u>
خرداد ۹۹	دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید. <u>این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکنند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری میکند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند. نسبت به آنچه انجام میدهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.</u>
خرداد ۹۹	در مورد اضطراب به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ <u>زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.</u>

	<p>ب. یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. <u>بازداری، جایگزین کردن خواسته ها، برون ریزی</u></p> <p>ج. یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید. <u>سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری</u></p>								
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>برای هریک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید.</p> <p>الف. مشکلات روانی: <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u></p> <p>ب. مشکلات اجتماعی: <u>درماندگی، انزوا و تنهایی</u></p>								
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. <u>عزت نفس، سرسختی، تاب آوری</u></p>								
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p><u>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها</u> ۲. <u>تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</u> ۳. <u>تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود</u> ۴. <u>کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل</u> ۵. <u>مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت</u> ۶. <u>برقراری رابطه سالم با دیگران</u> ۷. <u>دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش</u> ۸. <u>معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر</u> ۹. <u>داوطلب شدن برای کمک به دیگران</u> . <u>آراستگی</u></p> <p>ب. منظور از تاب آوری چیست؟ <u>تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.</u></p>								
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="443 969 994 1160"> <tr> <td data-bbox="738 969 994 1014">"الف"</td> <td data-bbox="443 969 738 1014">"ب"</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1014 994 1059">الف. بی تابی</td> <td data-bbox="443 1014 738 1059">۱. علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1059 994 1104">ب. بی اشتیابی</td> <td data-bbox="443 1059 738 1104">۲. علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td data-bbox="738 1104 994 1149">ج. حواس پرتی</td> <td data-bbox="443 1104 738 1149">۳. علائم روانی</td> </tr> </table> <p>الف. ۳. <u>علائم روانی</u>      ب. ۱. <u>علائم بدنی</u>      ج. ۲. <u>علائم تفکر</u></p>	"الف"	"ب"	الف. بی تابی	۱. علائم بدنی	ب. بی اشتیابی	۲. علائم تفکر	ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی
"الف"	"ب"								
الف. بی تابی	۱. علائم بدنی								
ب. بی اشتیابی	۲. علائم تفکر								
ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی								
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟</p> <p>الف. با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحمم نشو. (اصل .....)</p> <p><u>برون ریزی</u></p> <p>ب. هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل .....)</p> <p><u>بازداری</u></p>								
<p>دی ۹۹</p>	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p><u>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها</u> ۲. <u>تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</u></p> <p><u>۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود</u> ۴. <u>کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل</u> ۵. <u>مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت</u> ۶. <u>برقراری رابطه سالم با دیگران</u> ۷. <u>دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش</u> ۸. <u>معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر</u> ۹. <u>داوطلب شدن برای کمک به دیگران</u> . <u>آراستگی</u></p> <p>ب. دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. <u>۱. بازداری</u> ۲. <u>جایگزین کردن خواسته ها</u> ۳. <u>برون ریزی</u></p> <p>ج. کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ <u>ویتامین های B</u></p> <p>د. یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید. <u>از آثار مثبت خشم اینک می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u></p>								



به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.

الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟

نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و ... کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.

ب. فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟

استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.

ج. دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید.

۱. بازداری ۲. جایگزین کردن خواسته ها ۳. برون ریزی

در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف. دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.

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، خوشبینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت

مذهب و معنویت در خود

ب. از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید.

مشکلات پزشکی خاص نظیر سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها

جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها

را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.

"الف"	"ب"
الف. علائم بدنی	۱. دلواپسی
ب. علائم روانی	۲. بی قراری
ج. علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل

الف. ۲. بی قراری ب. ۱. دلواپسی ج. ۳. ترس از دست دادن کنترل

در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.

ب. دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید.

بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان

سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.

اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید.

سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید.

یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی

خود غنا ببخشید.

هر یک از عبارت های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (یک کلمه اضافی است)

(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس)

الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. تاب آوری

ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک میکند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. خودآگاهی

ج. از آثار مثبت آن اینکه میتواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. خشم

د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. اضطراب



<p>در مورد سلامت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. <u>وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده</u> ب. منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ (یک مورد کافی است) <u>غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید.</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب آوری بنویسید . داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطافپذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارتهای سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگیهای مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. ( سه مورد ۲۵/۰) (صفحه ۱۱۶)</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید . فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۲۵/۰) و به فرد کمک میکند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت-های مختلف برآورده نماید (۲۵/۰)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد میشود. (۲۵/۰) (صفحه ۱۱۸)</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>عوامل مهمی را که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید. عزت نفس، سرسختی و تاب آوری دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید. غمگینی مداوم، نارضایتی و بیعلاقگی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذت بخش بودهاند، خستگی مفرط و فقدان انرژی، افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و...)، اختلال خواب، تغییر وزن یا تغییر اشتها، عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری، احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه، بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
<p>برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. الف) ناراحتی های جسمی ب) ناراحتی های روانی الف) سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
<p>در رابطه با بهداشت روان، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از علایم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید. تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری ب) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید. بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود ج) از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید. غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگیتان لذت ببرید.</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>
<p>بهر روز در دوره نوجوانی بسر 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 کرده و در پاسخنامه وارد کنید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشار خون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان . استرس ب) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی . افسردگی ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است. خشم د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان . استرس ن) جایگزین کردن خواسته ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات ..... و ..... باشد. استرس - اضطراب</p>	<p>دی ۱۴۰۱</p>

<p>خرداد ۱۴۰۲</p>	<p>با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره ی نوجوانی، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.</p> <p>بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره ی نوجوانی به سر می برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می کند و با پرخاشگری به او اعتراض می کند. بهروز به سعید توصیه می کند که «من نگران دیررسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می کنند.</p> <p>الف) نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ <b>افسردگی</b></p> <p>ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین ها می تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ <b>ویتامین های B</b></p> <p>ج) توصیه ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی-رفتاری می باشد؟ <b>خشم</b></p> <p>د) توصیه ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می شود.</p> <p><b>استرس</b></p>
<p>خرداد ۱۴۰۲</p>	<p>در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله ی حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روان توصیه شده است؟ <b>خودآگاهی</b></p>
<p>شهریور ۱۴۰۲</p>	<p>با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حاد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می گیرد که باعث بروز جلوه هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است).</p> <p>الف) شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می شود، مربوط است؟ <b>خودآگاهی (خودشناسی)</b></p> <p>ب) شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ <b>سرسختی و تاب آوری</b></p> <p>ج) در شماره (۳) فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ <b>سالم</b></p> <p>د) شماره (۴) به کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می کند؟ <b>خشم</b></p> <p>ه) برای آرام سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟ (دو مورد) <b>وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید. ۲ چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳ قدری آب خنک بنوشید. ۴ افکار منفی مانند «او مرا مسخره میکند» را از ذهنتان بیرون کنید. ۵ موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶ عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.</b></p>
<p>دی ۱۴۰۲</p>	<p>من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می گذارد؟ <b>عزت نفس</b></p>
<p>دی ۱۴۰۲</p>	<p>حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تاثیر می گذارد؟ <b>افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند (۰/۲۵) و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی (یا عزت نفس) (۰/۲۵) در آن ها می شود.</b></p>
<p>خرداد ۱۴۰۳</p>	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می تواند تاثیرگذار باشد؟ <b>بروز اختلالات روانی - شکل گیری رفتارهای پرخطر</b></p> <p>ب) کدامیک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می کند تا بتوانند در محیط های نامناسب، موفقیت های بزرگ کسب کنند؟ <b>سرسختی (تاب آوری)</b></p>
<p>خرداد ۱۴۰۳</p>	<p>در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از «ابعاد سلامت» یا کدام مورد از «اختلالات روانی-رفتاری» شایع در نوجوانان می باشد؟</p> <p>«آدرینا نوجوانی ۱۲ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود (الف)، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود</p>



<p>(ب) به مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی خوابی و بی قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.</p> <p><b>الف) بعد جسمانی      ب) بعد معنوی      ج) اضطراب      د) استرس سالم</b></p>	
<p>با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>«سینا در آزمون کتبی گواهینامه راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد، او تصمیم دارد با برنامه ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعه خود را آغاز می کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سؤالات آزمون می رود. متوجه می شود که نمی تواند سؤالات را پاسخ دهد رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی - عروقی پیدا می کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامه مطالعه می شود. شب را نیز با سختی به صبح می رساند.»</p> <p><b>الف) این نوع اختلال روانی - رفتاری سینا چه نام دارد؟ الف) فشار روانی / استرس</b></p> <p><b>ب) این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی - عروقی دارد؟ (دو مورد) ب) افزایش فشار خون / افزایش تعداد نبض و تپش قلب</b></p> <p><b>ج) سینا با رعایت کدام اصول می تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد) ج) بازداری، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها</b></p>	<p>مرداد ۱۴۰۳</p>
<p>هریک از موارد زیر به کدامیک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟</p> <p><b>الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه جایگزین کردن خواسته ها</b></p> <p><b>ب) حرف زدن درباره نگرانی های خود برون ریزی</b></p>	<p>دی ۱۴۰۳</p>
<p>در رابطه با بهداشت روان، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p><b>الف) تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود در بهبود کدامیک از عوامل شکلگیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر می گذارد؟ عزت نفس</b></p> <p><b>ب) رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی کند چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می کند؟ موجب می شود که او زمان مناسبی (۰.۲۵) را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند.</b></p>	<p>دی ۱۴۰۳</p>



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

## فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر (بارم نوبت خرداد ۵.۵ نمره)

### درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل (بارم نوبت دوم ۳ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال
درستی یا نادرستی	هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۸	مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۸ (خ)	دخانیات فقط منحصر به سیگار است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان و حساسیت شوند. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	ضرر قلبان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. <b>درست</b>
شهریور ۹۹	قلیان پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۰	مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	مصرف سیگار باعث باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۲	از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۳	برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می کند. <b>درست</b>
مرداد ۱۴۰۳	نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، برخلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی کند. <b>نادرست</b>
	از بارزترین آثار فوری مصرف الکل میتوان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. <b>درست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
خرداد ۹۸	پر مصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان..... است. <b>سیگار</b>
خرداد ۹۹	در اثر استفاده ..... از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. <b>مشترک</b>
خرداد ۹۹ (خ)	یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری ..... است. <b>سپروز کبدی</b>
شهریور ۹۹	تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که ..... نامیده می شود. <b>قطران</b>
دی ۱۴۰۰	ماده ..... موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. <b>آرسنیک (صفحه ۱۳۰)</b>
خرداد ۱۴۰۱	الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد ..... و روانی افراد تأثیر منفی می گذارد. <b>جسمی</b>
دی ۱۴۰۱	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، ..... است. <b>دخانیات</b>
خرداد ۱۴۰۲	بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته ی ..... بیشتر با ماده ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می شود. <b>سوم</b>
شهریور ۱۴۰۲	با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و ..... بیشتری را تحمل می کند <b>فیزیولوژیک (یا جسمی)</b>
خرداد ۱۴۰۳	بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست ..... نامیده می شود. <b>سوم</b>
	در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.
خرداد ۹۸ (خ)	الکل یک ماده ( <b>مخدر</b> - دخانی) است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.
خرداد ۹۹ (خ)	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) گفته می شود.
شهریور ۹۹	بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) نامیده می شود.

۱۴۰۰ خرداد	نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکتة قلبی و ( <b>افزایش</b> - کاهش) قند خون می شود.
۱۴۰۰ خرداد	بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست ( <b>سوم</b> - دوم) نام دارد.
شهریور ۱۴۰۰	قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) نامیده می شود.
دی ۱۴۰۰	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم ( <b>دخانیات</b> - الکل) است .
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟	
دی ۹۷	بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. <b>دخانیات</b>
خرداد ۹۹ (خ)	نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. <b>آرسنیک</b>
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۷	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. <b>نیکوتین</b>
خرداد ۹۸	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. <b>آرسنیک</b> ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین
شهریور ۹۸	کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. <b>آمونیاک</b> ۴. نیکوتین
شهریور ۹۹	کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. <b>نیکوتین</b> ۳. کربورهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید
خرداد ۱۴۰۰	کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟ ۱. کربورهای هیدروژن ۲. <b>نیکوتین</b> ۳. سیانیدریک اسید ۴. آمونیاک
شهریور ۱۴۰۰	کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. آرسنیک ۳. کربورهای هیدروژن ۴. <b>نیکوتین</b>
دی ۱۴۰۰	ماده اعتیاد آور دخانیات کدام است؟ ۱- <b>نیکوتین</b> ۲- قطران ۳- آمونیاک ۴- سیانیدریک اسید
مرداد ۱۴۰۳	کدامیک از عوامل زیر، بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد؟ ۱) سکتة قلبی ۲) سکتة مغزی ۳) <b>مصرف دخانیات</b> ۴) انواع سرطان ها
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.	
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸	دود دست دوم مواد دخانی گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نبوده ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.
خرداد ۱۴۰۱	دود دست سوم بوی سیگار که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.	
خرداد ۹۸	استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه ای اثرات زیان بارتری دارد. <b>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</b>
شهریور ۱۴۰۲	تنباکوهای میوه ای میتوانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی و آسم شوند. <b>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها میتوانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</b>
سوالات تشریحی	

دی ۹۷	<p>به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟  <u>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</u></p>
خرداد ۹۸ (خ)	<p>دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشترک از قلیان را نام ببرید.  <u>اگزمای دست - انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تب خال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)</u></p>
خرداد ۹۸ (خ)	<p>در مورد مواد سمی موجود در سیگار به سوالات زیر پاسخ دهید.  الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ <u>نیکوتین</u>  ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ <u>آرسنیک</u>  ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u></p>
دی ۹۷	<p>بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.  <u>بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی</u></p>
دی ۹۷	<p>به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟  <u>دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.</u></p>
خرداد ۹۸ (خ)	<p>الکل تاثیر خود را بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چگونه نشان می دهد؟  <u>عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون</u></p>
خرداد ۹۸	<p>در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ <u>قطران</u>  ب. کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u>  ج. کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟ <u>آمونیاک</u></p>
خرداد ۹۸	<p>در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.  <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در 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 تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u>  ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ <u>ویروس هپاتیت</u></p>
شهریور ۹۸	<p>در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد را از دست می دهد. علت چیست؟  <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>
دی ۹۸	<p>با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند)  <u>آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u>  الف. با جمع شدن این ماده در ریه ها پوسته ضخیم قهوه ای رنگی تشکیل می شود. <u>قطران</u>  ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u>  ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. <u>آمونیاک</u></p>
دی ۹۸	<p>به پرسش های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید.  الف. افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ <u>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u></p>

<p>ب. ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در 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 تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p>											
<p>هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟  الف. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.  ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است.  ج. ماده اعتیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود.</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>										
<p>مصرف مداوم الکل چگونه سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد؟  <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ها نمی توانند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>										
<p>هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟  الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ <u>نیکوتین</u>  ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. <u>آرسنیک</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>										
<p>سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در 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 تأثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>										
<p><u>قطران چیست؟ ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>										
<p>دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را نام ببرید.  <u>۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u>  <u>۲. احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u>  <u>۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u>  <u>۴. الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u>  <u>۵. الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u>  <u>۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u>  <u>۸. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار</u>  <u>۹. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u>  <u>۱۰. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u></p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>										
<p>دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون</u></p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>										
<p>جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="140 1675 1270 1912"> <thead> <tr> <th>موارد</th> <th>عبارات ها</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. آرسنیک</td> <td>۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td> </tr> <tr> <td>ب. آمونیاک</td> <td>۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد</td> </tr> <tr> <td>ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> <td>۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> </tr> <tr> <td>د. نیکوتین</td> <td>۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.</td> </tr> </tbody> </table> <p>الف. آرسنیک <u>۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</u>  ب. آمونیاک <u>۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</u>  ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) <u>۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</u>  د. نیکوتین <u>۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</u></p>	موارد	عبارات ها	الف. آرسنیک	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.	<p>خرداد ۹۹</p>
موارد	عبارات ها										
الف. آرسنیک	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.										
ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد										
ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.										
د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.										

<p>خرداد ۹۹</p>	<p>اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.  <u>مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب میشود چربی ذخیره شده در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. <u>آرسنیک</u>  ب. 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.  <u>از جمله این آلودگی ها می توان به اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ..... اشاره کرد.</u>  ج. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟ <u>مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب میشود چربی ذخیره شده در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید.  <u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u>  <u>اور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u>  <u>احساسی کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u>  <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u></p>
<p>دی ۹۹</p>	<p>در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ <u>نیکوتین</u>  ب. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. <u>آرسنیک</u>  ج. چرا تنباکوه های میوه ای می توانند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک شوند؟ <u>به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها</u></p>
<p>دی ۹۹</p>	<p>دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید.  <u>۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u> <u>۲. احساسی کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u>  <u>۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u> <u>۴. الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u>  <u>۵. الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u> <u>۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u>  <u>۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار</u> <u>۸. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u> <u>۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u></p>
<p>دی ۹۹</p>	<p>دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.  <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در 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 تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p>
<p>دی ۹۹ (خ)</p>	<p>به چه دلیل علمی کشیدن استفاده مشترک از قلیان اثرات زیانباری دارد؟  <u>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</u></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید.  الف. نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. <u>آرسنیک</u></p>



<p>ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. <u>سیانیدریک اسید</u> ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. <u>آمونیاک</u></p>	
<p>علت مضر بودن مصرف تنباکوهای میوه ای در قلبان چیست؟ <u>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید. <u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد میشود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلولهای پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ <u>آرسنیک</u> ب. مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) <u>هزینه های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر</u> ج. دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلبان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید. <u>اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ....</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>منظور از دخانیات چیست؟ <u>دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب میشود.</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ <u>قطران</u> ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل میکند؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در 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 تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u> ب) مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ <u>ویروس هپاتیت</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسشهای زیر پاسخ دهید . الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه ای بیشتر است؟ الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها میتوانند باعث سرطان (۰/۲۵)، انواع بیماریهای خطرناک و کشنده (۰/۲۵)، آلرژی، آسم و حساسیت (۰/۲۵) شود. (صفحه ۱۳۳) ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید .</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>

<p>ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)</p>	
<p>در مصرف دخانیات و الکل، به پرسش های زیر پاسخ دهید.  از چه گیاهانی برای تولید مواد دخانی استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرد. <b>توتون و تنباکو (ذکر یک مورد)</b>  ب) کدام ماده موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ <b>نیکوتین</b>  ج) چرا تنباکو های میوه ای باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک و کشنده می شوند؟ <b>به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها</b>  د) بارز ترین اثر فوری مصرف الکل چیست؟ <b>اختلال در سیستم اعصاب</b></p>	<p>خررداد ۱۴۰۱</p>
<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.  الف) آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود؟ (دو مورد) <b>پوست، مو و استخوان (ذکر دو مورد)</b>  ب) منظور از دود دست دوم چیست؟ <b>گاهی افراد خودشان مصرف کنند</b> دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.  ج) از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. <b>بیماری سیروز کبدی و سرطان</b>  د) از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف دخانی سوق می دهد، دو مورد را بنویسید؟  • باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن  • احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن  • باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان  • الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر  • الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی  • باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.  • ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار  • در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی  • ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>
<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.  الف) کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟ <b>مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</b>  ب) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ <b>نیکوتین</b>  ج) مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود؟ <b>تنباکوهای میوه ای</b>  د) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ <b>سیروز کبدی و سرطان (یک مورد)</b>  با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی :  ن) چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ <b>موجب کاهش اندازه مغز می شود.</b>  و) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟ <b>سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود.</b></p>	<p>دی ۱۴۰۱</p>
<p>در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.  الف) کدام ماده ی مضر دود سیگار و قلیان می تواند در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟  <b>آمونیاک</b></p>	<p>خررداد ۱۴۰۲</p>



<p>(ب) کدام نوع ویروس در اثر استفاده ی مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ <b>تبخال</b></p> <p>(ج) در کودکانی که والدین مصرف کننده ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه ی بروز بیشتری دارد؟ <b>گوش میانی</b></p> <p>(د) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ <b>بیماری سیروز کبدی یا سرطان</b></p> <p>(ه) کدام ماده ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه کننده ی قلب نقش دارد؟ <b>نیکوتین</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۲</p> <p>شهریور ۱۴۰۲</p>
<p>مصرف کدام ماده دخانی دروازه ی ورود به اعتیاد است؟ <b>سیگار</b></p> <p>نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید. <b>الف) قطران (تار) (ب) نیکوتین (ج) آرسنیک (د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه</b></p> <div data-bbox="119 571 1316 1041" style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی] --&gt; B[الف) پوسته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها]     A --&gt; C[ب) ماده اعتیاد آور دخانیات]     A --&gt; D[آمونیاک]     A --&gt; E[ج) سرطان لب] </pre> </div>	<p>دی ۱۴۰۲</p> <p>دی ۱۴۰۲</p>
<p>چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان ها می شوند؟ <b>در اثر انفجار باتری این محصولات</b></p>	<p>دی ۱۴۰۲</p>
<p>نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می باشد. موارد خواسته شده را در پاسخ برگ بنویسید. <b>الف) قطران (یا تار) (ب) نیکوتین (ج) تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه.</b></p> <div data-bbox="143 1176 798 1411" style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[مواد سمی سیگار] --&gt; B[ب) تشدید سینوزیت]     A --&gt; C[الف) تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ]     A --&gt; D[آمونیاک] </pre> </div>	<p>دی ۱۴۰۲</p>
<p>مراحل به هم ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. (شماره ها را در موارد "الف" تا "د" پاسخبرگ بنویسید).</p> <p>۳) کبد چرب      ۱) فیروز      ۴) سیروز کبدی      ۲) سرطان کبد</p> <p><b>الف) ۳ کبد چرب      ب) ۱ فیروز      ج) ۴ سیروز کبدی      د) ۲ سرطان کبد</b></p>	<p>دی ۱۴۰۲</p>
<p>هر یک از ویژگی های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p><b>الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه ها      قطران (تار)</b></p> <p><b>ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان      آرسنیک</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>
<p>چرا تنباکوهای میوه‌های عامل انواع بیماریهای خطرناک و کشنده هستند؟ <b>به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>
<p>دو مورد از شایعترین بیماریهای ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید. <b>سیروز کبدی - سرطان کبدی. اشاره به سیروز و فیروز کبدی هم نمره دارد.</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>
<p>در ارتباط با «مصرف دخانیات و الکل» به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p><b>الف) دروازه ورود به اعتیاد، کدام یک از مواد دخانی می باشد؟ سیگار</b></p>	<p>مرداد ۱۴۰۳</p>

<p>ب) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض دود آن قرار می گیرند، به این دود چه می گویند؟ <b>دود دست دوم</b></p> <p>ج) فیروز در نتیجه مصرف بیش از حد چه ماده‌های رخ می دهد؟ <b>الکل</b></p> <p>د) آلودگی های پوستی منتقله در اثر استفاده مشترک از قلیان را بنویسید. (دو مورد) <b>اگزمای دست، ویروس تبخال</b></p>	
<p>موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می باشد. بر اساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را در پاسخبرگ وارد کنید.</p> <p>۱) زخمی کردن بافت های پیرامونی ۲) التهاب شدید کبد ۳) سرطان کبد ۴) تبدیل کالری های اضافی به چربی</p> <p><b>الف) - تبدیل کالری های اضافی به چربی</b></p> <p><b>ب) - ازخمی کردن بافتهای پیرامونی</b></p> <p><b>پ) - التهاب شدید کبد</b></p> <p><b>ت) - سرطان کبد</b></p>	دی ۱۴۰۳
<p>هریک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p>الف) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها <b>قطران (تار)</b></p> <p>ب) فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی <b>نیکوتین</b></p> <p>پ) جایگزینی در پوست، مو و استخوان <b>آرسنیک</b></p>	دی ۱۴۰۳
<p>در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسشهای زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یک مورد از بیماری های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می شوند را بنویسید. <b>اگزمای دست یا تبخال</b></p> <p>ب) چرا جوانانی که در فعالیت های ورزشی یا کلاسی شرکت می کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند؟ <b>زیرا این فعالیت ها غالباً زمان بر هستند (۰.۲۵) و وقت کمتری برای جوانان باقی می گذارند.</b></p>	دی ۱۴۰۳



**mydars**

اپلیکیشن آموزشی مای درس

مخاطب

## فصل پنجم : پیشگیری از رفتارهای پر خطر (بارم نوبت خرداد ۵.۵ نمره)

mydars

درس دوازدهم : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن (بارم نوبت دوم ۲.۵ نمره)

اپلیکیشن آموزشی مای درس

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال
درستی یا نادرستی	هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۹ (خ)	فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، با قطع مصرف مواد برای مدت کوتاهی با نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه می شود. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۱	سندرم محرومیت، یکی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۲	یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۳	وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد. <b>درست</b>
مرداد ۱۴۰۳	وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۳	اعتیاد اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد اما غیر قابل پیشگیری و درمان است. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
خرداد ۹۸ (خ)	یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار ..... است. <b>دوستان و همسالان</b>
دی ۹۹	میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، ..... نام دارد. <b>وابستگی روانی</b>
دی ۹۹ (خ)	بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه ..... و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند. <b>عصبی</b>
خرداد ۱۴۰۲	بر خورداری از مهارت های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را ..... می دهد. <b>کاهش</b>
دی ۱۴۰۱	مهارت نه گفتن یکی از راه کارهای بهره گیری از مهارت ..... است. <b>مقاومتی</b>
دی ۱۴۰۲	فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا ..... به آن وابسته شده باشد. <b>دارو</b>
خرداد ۱۴۰۳	در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه های مکرر و آب ریزش بینی از نشانه های سندرم ..... می باشد. <b>محرومیت</b>
دی ۱۴۰۳	پیشگیری یعنی مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این که منجر به اختلال یا ..... شود. <b>ناتوانی</b>
در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۹ (خ)	وابستگی (جسمانی - <b>روانی</b> ) گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود.
دی ۱۴۰۱	از توهم زاهای مصنوعی می توان به (آمفتامین / <b>ال. اس. دی</b> / ریتالین) اشاره کرد.
شهریور ۱۴۰۲	میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیاد آور مربوط به (وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف / <b>وابستگی روانی</b> ) است.
دی ۱۴۰۲	اختلالات مصرف مواد ( <b>خفیف تر از / شدید تر از / معادل</b> ) وابستگی به یک ماده است.
دی ۱۴۰۳	سیر اختلالات مصرف مواد مخدر ( <b>معمولا / به ندرت / همیشه</b> ) به سمت وابستگی حرکت می کند.
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.	
دی ۹۹ (خ)	اختلالات مصرف مواد <b>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.</b>
برای هر یک از موارد زیر دلایل علمی بنویسید.	
شهریور ۱۴۰۲	جوانانی که در فعالیت های ورزشی یا کلاسی شرکت می کنند، معمولا تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند. این فعالیت ها غالبا زمان بر هستند (۰.۲۵) وقت کمتری برای جوانان باقی میگذاردند. (۰.۲۵) (و یا از این فعالیت ها لذت میبرند، طبیعتا دلشان نمی خواهد شانس شرکت در فعالیت های گروهی سالم را از خود



سوالات تشریحی

دی ۹۷	<p>به چه کسی معتاد می گویند؟  <u>فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.</u></p>								
دی ۹۷	<p>در این پرسش عبارات هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارات های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="523 365 1324 555"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۲. <u>متادون</u></td> </tr> <tr> <td>ب. توهم زای طبیعی</td> <td>۳. <u>حشیش</u></td> </tr> <tr> <td>ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>۱. <u>کراک</u></td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. خاصیت منگی و بی دردی	۲. <u>متادون</u>	ب. توهم زای طبیعی	۳. <u>حشیش</u>	ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۱. <u>کراک</u>
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف. خاصیت منگی و بی دردی	۲. <u>متادون</u>								
ب. توهم زای طبیعی	۳. <u>حشیش</u>								
ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۱. <u>کراک</u>								
خرداد ۹۸	<p>در این پرسش عبارات هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارات های مرتبط به هم را مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="352 607 1324 792"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کوکائین <u>۲</u></td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.</td> </tr> <tr> <td>ب. متادون <u>۳</u></td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td> </tr> <tr> <td>ج. گراس <u>۱</u></td> <td>۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی
ستون الف	ستون ب								
الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.								
ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت								
ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی								
دی ۹۷	<p>سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.  <u>۱. ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ۳. کسب و کار سال ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵. انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم</u></p>								
دی ۹۷	<p>منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟  <u>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u></p>								
خرداد ۹۸ (خ)	<p>از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان دو مورد را بنویسید.  <u>ایمان به خدا - اشتغال به تحصیل علم - کسب و کار سالم - پایبندی به مذهب و معنویت - انجام جدی ورزش - پرداختن به تفریحات سالم</u></p>								
خرداد ۹۸ (خ)	<p>یکی از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، مهارت های مقاومتی است آن را توضیح دهید.  <u>جوانانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده باشند، تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند 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.</u></p>								
خرداد ۹۸	<p>در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش های زیر پاسخ دهید.      الف. منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟  <u>وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند.</u>      ب. از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.  <u>۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن</u>  <u>۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر</u>  <u>۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال)</u></p>								
خرداد ۹۸	<p>دو مورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید.  <u>۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها و قوانین ۳. مهارت های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی 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</u>  <u>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</u></p>								



<p>شهریور ۹۸</p> <p>سه گروه مواد اعتیادآور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.</p> <p><u>محرک ها، مخدرها و توهم زاها</u></p> <p><u>محرک ها : کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین ها، اکستازی و ریتالین و ترامادول</u></p> <p><u>توهم زا : فراورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D)</u></p> <p><u>مخدرها : تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرصهای مسکن و آرام بخش حاوی کدئین</u></p>															
<p>شهریور ۹۸</p> <p>تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل های مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید.</p> <p><u>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u></p>															
<p>دی ۹۸</p> <p>وابستگی به مواد را تعریف کنید. اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند.</p>															
<p>دی ۹۸</p> <p>پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید.</p> <p><u>۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.</u></p> <p><u>۲. اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.</u></p> <p><u>۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند</u></p>															
<p>دی ۹۸</p> <p>با مصرف گراس (توهم زای طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟</p> <p><u>با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.</u></p>															
<p>خرداد ۹۸ (خ)</p> <p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <p>(در ستون "ب" دو مورد اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="427 1106 1326 1440"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. L.S.D (ال.اس.دی)</td> <td>۱. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td>ب. ریتالین</td> <td>۲. مخدر مصنوعی</td> </tr> <tr> <td>ج. متادون</td> <td>۳. محرک طبیعی</td> </tr> <tr> <td>د. تریاک</td> <td>۴. مخدر طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵. توهم زای مصنوعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶. محرک مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. L.S.D (ال.اس.دی)	۱. توهم زای طبیعی	ب. ریتالین	۲. مخدر مصنوعی	ج. متادون	۳. محرک طبیعی	د. تریاک	۴. مخدر طبیعی		۵. توهم زای مصنوعی		۶. محرک مصنوعی	
"ستون الف"	"ستون ب"														
الف. L.S.D (ال.اس.دی)	۱. توهم زای طبیعی														
ب. ریتالین	۲. مخدر مصنوعی														
ج. متادون	۳. محرک طبیعی														
د. تریاک	۴. مخدر طبیعی														
	۵. توهم زای مصنوعی														
	۶. محرک مصنوعی														
<p>شهریور ۹۸ (خ)</p> <p>در رابطه با اختلالات مصرف و وابستگی به مواد به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. وابستگی روانی را تعریف کنید. <u>میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</u></p> <p>ب. دو مورد از نشانه های سندرم ترک مواد مخدر را نام ببرید.</p> <p><u>۱. دردهای شدید دست و پا ۲. خمیازه های مکرر و لرز ۳. آب ریزش بینی و چشم ها ۴. اسهال</u></p>															
<p>شهریور ۹۸ (خ)</p> <p>دو مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد) را نام ببرید.</p> <p><u>۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها و قوانین ۳. مهارت های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی 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</u></p>															
<p>شهریور ۹۸ (خ)</p> <p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <p>(۲ مورد در ستون "ب" اضافه است)</p>															



"ستون ب"	"ستون الف"
۱. محرک طبیعی	الف. کدئین
۲. محرک مصنوعی	ب. حشیش
۳. مخدر طبیعی	ج. کراک
۴. مخدر مصنوعی	د. ترامادول
۵. توهم زای طبیعی	
۶. توهم زای مصنوعی	

خرداد ۹۹  
 پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید)  
 ۱. اختلالات مصرف به هر 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، مثلا مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. ۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.

خرداد ۹۹  
 با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت های ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.  
خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (دو مورد کافی است)

خرداد ۹۹  
 منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟  
پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.

خرداد ۹۹(خ)  
 در جدول زیر عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.

ستون "الف"	ستون "ب"
الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند.	۱. شاهدانه
ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند.	۲. استامینوفن کدئین
ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود.	۳. کراک

استامینوفن کدئین ب. کراک ج. ۱. شاهدانه

خرداد ۹۹(خ)  
 در مورد شروع مصرف مواد مخدر، به سوالات زیر پاسخ دهید.  
 الف. چرا افراد مصرف کننده سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند؟  
برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.  
 ب. چرا فرد سالم به پیشنهاد دوستان و همسالان خود پاسخ مثبت می دهد؟  
از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود.

خرداد ۹۹(خ)  
 توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر را بنویسید. (ذکر دو مورد کافی است)  
 ۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها 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. ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت  
 ۹. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۱۰. روابط خانوادگی مطلوب ۱۱. داشتن الگوی سالم  
 مهارت های مدیریت استرس ۱۳. مهارت های کنترل خشم ۱۴. حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی

خرداد ۹۹  
 منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟  
وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

خرداد ۹۹  
 با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.  
محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد.



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

<p>نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید. <u>کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند 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.</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>دو مورد از عوامل بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>برای هر یک از مواد اعتیاد آور زیر یک مثال بزنید.</p>	<p>دی ۹۹</p>
<p>دو دستورالعمل مهارت های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید.</p>	<p>دی ۹۹</p>
<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آمده است. عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
<p>در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) از نشانه های سندروم محرومیت، دو مورد نام ببرید؟</p> <p>ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟</p> <p>ج) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صدایی هایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟</p> <p>د) چرا افراد مصرف کننده مواد مخدر، سعی می کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟</p> <p>الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشمها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد)</p> <p>ب) حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.</p> <p>ج) توهم زاها</p> <p>د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند. (</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
<p>جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیاد آور است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مثال را انتخاب کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. الف) - ال.اس.دی (ب) - ۳تامادول (ج) - اریتالین</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>

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

گروه	مثال
الف) توهم زاها	۱) ریتالین



۲) ال.اس.دی	ب) مخدرها	اپلیکیشن آموزشی مای درس													
۳) ترامادول	ج) محرکها														
شهریور ۱۴۰۱	<p>در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) انواع جنبه های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. <b>جسمانی و روانی</b></p> <p>ب) از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید. <b>ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پابندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (ذکر دو مورد)</b></p> <p>ج) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید. <b>اصرار دوستان و همسالان</b></p>														
دی ۱۴۰۱	<p>در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جداً خودداری کرد؟ <b>ترکیبات کدئین</b></p>														
دی ۱۴۰۱	<p>به پرسش های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.</p> <p>الف) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت را به همراه دارد؟ <b>محرک ها</b></p> <p>ب) پیروی از ارزش های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می باشد؟ <b>روابط خانوادگی مطلوب</b></p> <p>ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی می باشد؟ <b>روانی</b></p> <p>د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟ <b>خفیف تر از وابستگی است.</b></p>														
خرداد ۱۴۰۲	<p>به پرسش های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.</p> <p>الف) یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید. <b>اصرار دوستان و همسالان</b></p> <p>ب) یکی از فرآورده های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهاام حسی و بصری می شود را نام ببرید. <b>شاهدانه یا حشیش یا گراس (یک مورد کافی است)</b></p> <p>ج) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟ <b>خفیف تر از وابستگی است</b></p>														
خرداد ۱۴۰۲	<p>با توجه به عبارت های زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.</p> <p>۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار ۲- نداشتن برنامه برای اوقات فراغت ۳- پابندی به مذهب و معنویت ۴- پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت ۵- انجام جدی ورزش ۶- سابقه ی خانوادگی</p> <p>الف) کدامیک از عوامل، بازدارنده ی نوجوانان در رو آوردن به مصرف مواد مخدر به شمار می رود؟ <b>۳ یا ۵</b></p> <p>ب) می تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ <b>۶</b></p> <p>ج) کدام مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر می باشد؟ <b>۱ یا ۴</b></p>														
شهریور ۱۴۰۲	<p>در کادر زیر سه نوع ماده اعتیادآور مصنوعی مرتبط با موارد الف تا ج ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>ریتالین - گراس - ترامادول - کراک - ال.اس.دی - شیره ترپاک - حشیش - کافئین</p> <p>الف) هیجان کاذب <b>ریتالین</b> ب) اوهاام حسی و بصری <b>ال.اس.دی</b> ج) خاصیت منگی <b>ترامادول</b></p>														
شهریور ۱۴۰۲	<p>یکی از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد اعتیادآور، استفاده از تکنیک ضبط صوت است. چگونه استفاده از این مهارت را توضیح دهید.</p> <p><b>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</b></p>														
دی ۱۴۰۲	<p>با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید.</p> <p>(مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت بی حسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)</p> <table border="1" data-bbox="92 1760 1326 1906"> <thead> <tr> <th data-bbox="92 1760 400 1805">نوع ماده اعتیادآور</th> <th data-bbox="400 1760 708 1805">توهم زای مصنوعی</th> <th data-bbox="708 1760 1018 1805">الف)</th> <th data-bbox="1018 1760 1326 1805">ب)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="92 1805 400 1850">نام ماده اعتیادآور</td> <td data-bbox="400 1805 708 1850">ج)</td> <td data-bbox="708 1805 1018 1850">ریتالین</td> <td data-bbox="1018 1805 1326 1850">ترپاک</td> </tr> <tr> <td data-bbox="92 1850 400 1906">اثر ماده اعتیادآور</td> <td data-bbox="400 1850 708 1906">د)</td> <td data-bbox="708 1850 1018 1906">هیجان کاذب</td> <td data-bbox="1018 1850 1326 1906">خاصیت منگی</td> </tr> </tbody> </table> <p>الف) محرک مصنوعی ب) مخدر طبیعی ج) ال.اس.دی د) توهمات حسی</p>	نوع ماده اعتیادآور	توهم زای مصنوعی	الف)	ب)	نام ماده اعتیادآور	ج)	ریتالین	ترپاک	اثر ماده اعتیادآور	د)	هیجان کاذب	خاصیت منگی		
نوع ماده اعتیادآور	توهم زای مصنوعی	الف)	ب)												
نام ماده اعتیادآور	ج)	ریتالین	ترپاک												
اثر ماده اعتیادآور	د)	هیجان کاذب	خاصیت منگی												
دی ۱۴۰۲	<p>چرا خطر مصرف مواد مخدر در جوانانی که از مهارت های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می یابد؟ <b>زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می شوند (۰/۲۵) و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می کنند. (۰/۲۵)</b></p>														

از مهارت های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می شود؟ پاسخ منفی تان (۰.۲۵) را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (۰.۲۵)

خرداد ۱۴۰۳



اپلیکیشن آموزشی مای درس

با توجه به مواد اعتیاد آور به پرسش های زیر پاسخ دهید:

خرداد ۱۴۰۳

اکستازی / تریاک / L.S.D / کراک / متادون

- الف) کدام مواد مخدر موجب شنیدن صداهایی می شود که وجود خارجی ندارند؟ (درس L.S.D)
- ب) نام ماده مصنوعی که سبب بیحسی، بیدردی و منگی میگردد را بنویسید. متادون
- ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی میشود؟ تریاک
- د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟ اکستازی

با توجه به مواد اعتیاد آور به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

مرداد ۱۴۰۳

- الف) کدام گروه از این مواد، فرد را به طور کاذب به هیجان می آورد؟ محرک ها
- ب) با مصرف کدام ماده توهم زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟ LSD
- ج) هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟ مصنوعی

در مورد اعتیاد به پرسش های زیر پاسخ دهید.

مرداد ۱۴۰۳

- الف) فرد معتاد چه کسی است؟ فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (۰.۲۵) (مواد مخدر) یا (دارو) (۰.۲۵) به آن وابسته (۰.۲۵) شده باشد.
- ب) حالتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟ وابستگی جسمانی

جدول زیر را کامل کنید.

دی ۱۴۰۳

نوع ماده اعتیاد آور	نام ماده اعتیاد آور	اثر ماده اعتیاد آور
محرک طبیعی	(الف)	یک مورد افزایش فعالیت های فکری و بدنی به طور گذرا
(ب)	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
مخدر مصنوعی	متادون	(پ) یک مورد

الف) کوکائین، کافئین، کراک (یک مورد) (۰.۲۵)

ب) توهم زای مصنوعی (۰.۲۵) به ذکر توهم زا به تنهایی نیز تعلق میگیرد

پ) خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیر کنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند. (یک مورد (۰.۲۵))



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس



## فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ۵.۶ نمره)

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (بارم نوبت دوم ۳ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.




mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۷	ج. شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۸	د. یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. <b>درست</b>
شهریور ۹۸	ج. بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	و. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در قسمت عقب کوله پشتی نزدیک به پشت، قرار می گیرند. <b>نادرست</b>
دی ۹۹	ه. در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۰	و. کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۱	اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۱	در آزمون دیوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۲	وضعیت بدنی مناسب، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد. <b>نادرست</b>
	بهرتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۳	کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۳	کاربرد علم ارگونومی به محیط کار محدود می شود و کل زندگی افراد را در بر نمی گیرد. <b>نادرست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ۹۷	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن تر است. <b>خمیده</b>
خرداد ۹۸	ج. همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است. <b>کمر</b>
شهریور ۹۸	ج. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ..... بودن عضلات کمر است. <b>ضعیف</b>
خرداد ۹۸ (خ)	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از ..... در سطح جهان است. <b>کار و سبک زندگی</b>
دی ۹۹ (خ)	و. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات ..... بدن از جمله عضلات کمر است. <b>مرکزی</b>
خرداد ۱۴۰۰	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از ..... و سبک زندگی در سطح جهان است. <b>کار</b>
خرداد ۱۴۰۰	و. ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است. <b>ستون فقرات</b>
شهریور ۱۴۰۰	و. هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت ..... نگه داشت. <b>عمودی</b>
دی ۱۴۰۰	شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... است. <b>کمردرد (صفحه ۱۵۷)</b>
خرداد ۱۴۰۱	شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف ..... انگلیسی است. <b>S</b>
دی ۱۴۰۱	در ستون فقرات، ..... بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد. <b>ساکروم (خاجی)</b>



شهریور ۱۴۰۲	در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت ..... آن قرار می گیرند. <b>عقب (پشت)</b>
مرداد ۱۴۰۳	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای ..... روشی ایمن تر است. <b>خمیده</b>
دی ۱۴۰۳	هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای به شکل ..... تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. <b>متقارن (یا همان اندازه یا یکسان)</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
دی ۹۸	ج. افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر - <b>کمتر</b> ) به انجام برسانند.
خرداد ۹۸ (خ)	ه. برای برداشتن اشیای (سنگین - <b>سبک</b> ) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.
دی ۹۹	ه. برای برداشتن اشیای ( <b>سبک</b> - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.
خرداد ۱۴۰۰	و. براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی ( <b>بالتر</b> - پایین تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.
شهریور ۱۴۰۰	و. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.
دی ۱۴۰۰	آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات ( <b>کمر</b> - چشم) است .
دی ۱۴۰۱	آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو/ <b>کمر</b> / گردن) می باشد.
شهریور ۱۴۰۲	به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود (وضعیت بدنی/ <b>پوسچر</b> / ارگونومی) گفته می شود.
خرداد ۱۴۰۳	آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، ( <b>کمر</b> - مچ دست - زانو) است.
دی ۱۴۰۳	در هنگام اجرای آزمون دیوار، فاصله در محل مشخص شده باید (۱۵/۵/۲) سانتی متر باشد. ۵
  اپلیکیشن آموزشی مای درس	
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
خرداد ۹۸	د. وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ ۱. ۳ کیلوگرم      ۲. ۴ کیلوگرم <b>۳. ۶ کیلوگرم</b> ۴. ۷ کیلوگرم
دی ۹۹	د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. ۱. ۳ کیلوگرم      ۲. ۵ کیلوگرم      ۳. ۴ کیلوگرم <b>۴. ۶ کیلوگرم</b>
دی ۹۹ (خ)	د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. ۱. ۳ کیلوگرم      ۲. ۵ کیلوگرم      ۳. ۴ کیلوگرم <b>۴. ۷ کیلوگرم</b>
خرداد ۱۴۰۰	ج. بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت ..... قرار بگیرند. ۱. <b>عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت</b> ۲. عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو ۳. میانی کوله ۴. جلوی کوله پشتی

<p>کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی نیست؟          ۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات          ۲- درد کمر و شانه          ۳- بروز تغییرات قلبی - عروقی          ۴- کف پای صاف</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p>	
<p>ب. حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)  <u>حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.</u></p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p>	
<p>ه. در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟  <u>۵ سانتی متر</u></p>	<p>خرداد ۹۸</p>
<p>سوالات تشریحی</p>	
<p>وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟  <u>وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.</u></p>	<p>دی ۹۷</p>
<p>دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.          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 و ...  <u>دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند</u></p>	<p>دی ۹۷</p>
<p>هنگام خرید کوله پشتی، به چه نکاتی باید رعایت شود؟  <u>هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.</u></p>	<p>دی ۹۷</p>
<p>در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  <u>د</u></p>  <p>الف ب ج د</p>	<p>دی ۹۷</p>
<p>تصویر زیر برای تقویت چه عضلاتی است؟  <u>تقویت عضلات کمر</u></p> 	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>شکل های زیر مربوط به اصول ارگونومی است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.          الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.          ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.</p>  <p>الف ب</p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب توصیه می شود هر فرد از چه دوچرخه ای استفاده کند؟  <u>از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</u></p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>



	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.          ب. وضعیت بدنی به زبان ساده  <u>فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا.</u></p>	<p>خرداد ۹۸</p>
	<p>شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سیک - سنگین) از روی زمین است.  <u>اجسام سیک</u></p>	<p>خرداد ۹۸</p>
	<p>اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)</p>  <p>الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.          ب. با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد).          ج. وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>
	<p>در هر یک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.</p>  <p>الف. نادرست          ب. نادرست          ج. درست</p>	<p>خرداد ۹۸</p>
	<p>در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟  <u>۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو ۲. استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب</u></p>	<p>شهریور ۹۸</p>
	<p>مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید. <u>از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است.</u></p>	<p>شهریور ۹۸</p>
	<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟  <u>توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</u></p>	<p>شهریور ۹۸</p>
	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.  <u>با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید.</u></p>	<p>شهریور ۹۸</p>



به پرسش های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. اپلیکیشن آموزشی مای درس الف. روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید.

دی ۹۸

این قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند انجام شود.

ب. علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟  
علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد و به یاری انسان می آید.

ج. نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.  
کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را پوشاند  
همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

شهریور ۹۸ (خ) وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود

شهریور ۹۸ (خ) روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید.  
برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.



شهریور ۹۸ (خ) شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان می دهد؟  
به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

شهریور ۹۸ (خ) چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟  
وسایل مازاد با دست ها حمل شود.

خرداد ۹۹ منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.

خرداد ۹۹ از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر ..... و پاهای .....، روشی ایمن تر است. راست - خمیده



خرداد ۹۹ توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟  
بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.

خرداد ۹۹ دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.  
به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کشش نامناسب و پاشنه بلند و ..... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند.

خرداد ۹۹ در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.

نحوه استفاده از گوشی

تمیز کردن کف آشپزخانه



(۲)

"ب"



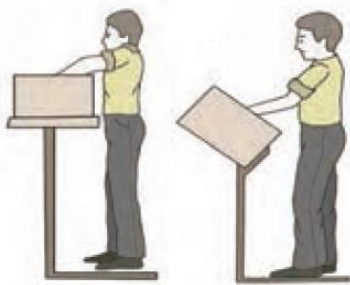
(۱)

"الف"

(۲)

(۱)

دسترسی به وسایل



(۲)

"د"

(۱)

کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته



(۲)

"ج"

(۱)

د. (۱)

ج. (۱)

ب. (۲)

الف. (۲)

برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟  
باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

خرداد ۹۹

دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید.  
بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.

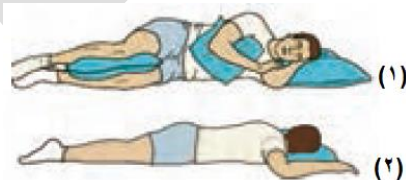
خرداد ۹۹

بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟  
با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.

خرداد ۹۹

در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف را نشان می دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید.

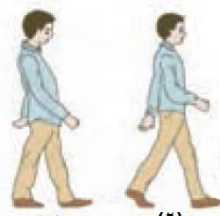
شهریور ۹۹



(۱)

(۲)

"ب"



(۱)

(۲)

"الف"

ب. شماره ۱

الف. شماره ۲

توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟  
حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.

شهریور ۹۹



<p>بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟  <u>حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود</u></p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در بر گه پاسخ بنویسید.  <u>۱. به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها</u>  <u>۲. به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو</u></p>	<p>دی ۹۹</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div> <p><u>الف. در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</u>  <u>ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرد.</u></p>	<p>دی ۹۹</p>
<p>در هر حالت کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در بر گه پاسخ بنویسید.      الف. در هنگام ایستادن      (گردن و پشت خمیده) یا (گردن و پشت در امتداد هم)      ب. در هنگام خوابیدن      (به پشت خوابیدن و قرار دادن بالش زیر زانو) یا (به شکم خوابیدن بدون قرار دادن بالش)</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div> <p><u>الف. برای انجام کار، روش هایی را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.</u>  <u>ب. با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.</u></p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟  <u>وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</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  <u>ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.</u>      ب) هنگام نشستن روی صندلی  <u>بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(ب)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(الف)</p> </div> </div>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>



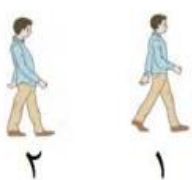
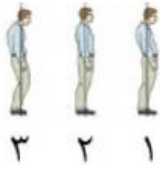
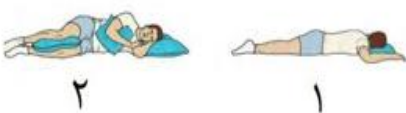



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس




<p><u>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.</u></p> <p><u>ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟</p> <p><u>وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد؛ و یا نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا است.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟</p> <p><u>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساقی پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.</p> <p>(ذکر شماره اصل الزامی نیست)</p> <p><u>حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>در هر یک از شکل های "الف" و "ب" کدام یک از شماره ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت ایستاده و راه رفتن را نشان می دهد؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div> <p style="text-align: center;"><u>الف) شماره ۲</u>      <u>ب) شماره ۱</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.</p> <p><u>برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)</p> <p><u>انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>۱۴</p> <p>توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟</p> <p><u>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه میشود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۵/۰) (صفحه ۱۶۲)</u></p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>۱۴</p> <p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>



<p>(ب)</p> 	<p>(الف)</p> 	
<p>(د)</p> 	<p>(ج)</p> 	<p>هر مورد (۰/۲۵) ۲ (الف) ۱ (ب) ۱ (ج) ۲ (د) (صفحه ۱۵۷)</p>
<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد میشود.</p>		
<p>هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟ هنگام نشستن روی صندلی بهتر است 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)</p>		
	<p>در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست باشد؟ شکل ۱</p>	
<p>در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به چه دلیلی است؟ <b>ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر</b> ب) در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته ای توصیه می شود؟ <b>زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</b> ج) تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است؟ <b>فقرات سینه ای</b></p>		
	<p>در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟ شماره آن را در برگه پاسخ نامه بنویسید. <b>شکل ۱</b></p>	
<p>مراحل نامرتب 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 به خودمان بگیریم.          ۳) پاها را صاف روی زمین بگذاریم.          ۴) تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم  <b>الف) ۳ (ب) ۴ (ج) ۱ (د) ۲</b></p>	
	<p>کدام یک از اشکال زیر، الگوی صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟ <b>شکل ۱</b></p>  	دی ۱۴۰۱
	<p>در ارتباط با ارگونومی، به سوالات زیر پاسخ دهید.  <b>الف) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین در کدام قسمت آن قرار میگیرند؟ در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است)</b>  <b>ب) در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟ پایین کمر</b>  <b>ج) استفاده از پیچ گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش میدهد یا کاهش؟ افزایش</b>  <b>د) در دوچرخه سواری وقتی رکاب پایین است، زاویه ی بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟ ساق پا</b></p>	خرداد ۱۴۰۲
	<p>کدام یک از علایم روانی وابستگی به مواد مخدر، می تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟  <b>پاسخ را در قسمت «الف» پاسخنامه بنویسید. گرفتگی عضلانی</b>          * در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۱۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می شود؛ نام آنها را جداگانه در موارد «ب»، «ج» و «د» پاسخنامه وارد کنید.  <b>ب) غضروف ها (ج) رباط ها (د) مفاصل</b></p>	خرداد ۱۴۰۲
	<p>حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟  <b>کمر</b></p>	خرداد ۱۴۰۲
	<p>در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره □ مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید. <b>الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱</b>          ۱- جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند.          ۲- با پای صاف، در نزدیک جسم بایستد.          ۳- زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد</p>	شهریور ۱۴۰۲
	<p>دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (ذکر دو مورد)  <b>کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند</b></p>	شهریور ۱۴۰۲
	<p>برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟ <b>بهتر</b>  <b>است بدون خم کردن پشت (۰/۲۵) و با تکیه دادن دست به لبه میز (۰/۲۵) در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند (۰/۲۵) این کار انجام شود.</b></p>	دی ۱۴۰۲

	<p>بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کار کردن طولانی مدت، به شکل زیر را بیان کنید.  زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، (۰/۲۵) فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود. (۰/۲۵)</p>	<p>دی ۱۴۰۲</p>
	<p>هریک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟ الف) سنگین ب) سبک</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="558 436 726 728">  <p>ب</p> </div> <div data-bbox="1085 436 1252 728">  <p>الف</p> </div> </div>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>
<p>درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.  <b>الف) نادرست ب) درست ج) درست د) نادرست</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="175 952 327 1108">  <p>د</p> </div> <div data-bbox="327 907 558 1108">  <p>ج</p> </div> <div data-bbox="558 840 710 1108">  <p>ب</p> </div> <div data-bbox="710 907 869 1108">  <p>الف</p> </div> </div>	<p>خرداد ۱۴۰۳</p>	
<p>با در نظر داشتن الگوی صحیح وضعیت بدن و اهمیت حفظ وضعیت بدنی مناسب، در تصاویر داده شده، موارد درست حالت بدن را با ✓ و موارد نادرست را با ✗ مشخص کنید و در پاسخنامه بنویسید. الف) ✗ ب) ✗ ج) ✓ د) ✓</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="127 1243 566 1422">  <p>ج</p> </div> <div data-bbox="127 1332 566 1422">  <p>د</p> </div> <div data-bbox="1013 1209 1268 1489">  <p>الف ب</p> </div> </div>	<p>مرداد ۱۴۰۳</p>	
	<p>با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبرو:  برای انتخاب دوچرخه مناسب چه توصیه ای می‌شود؟ از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری زاویه بین ران و ساق (۰.۲۵) پا وقتی رکاب پایین است (۰.۲۵) حدود ۳۰ تا ۳۵ (۰.۲۵) درجه باشد.</p>	<p>مرداد ۱۴۰۳</p>
	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.  انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو (۰.۲۵) مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.</p>	<p>دی ۱۴۰۳</p>
<p>سینا میخواهد دوچرخه ای مناسب با قد خودش بخرد. چه توصیه ای برای او دارید؟</p>		<p>دی ۱۴۰۳</p>

توصیه می شود دوچرخه ای بخرد 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(هر عددی بین ۲۵ تا ۳۰ صحیح است). (۰.۲۵)



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

مصطفی هادی

## فصل ششم : محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ۴ نمره)

### درس چهاردهم : پیشگیری از حوادث خانگی (بارم نوبت دوم ۲ نمره)



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

سال طرح سوال	متن سوال
	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ۹۷	خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <b>درست</b>
شهریور ۹۸	بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. <b>درست</b>
دی ۹۹	در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود. <b>درست</b>
دی ۹۹(خ)	خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۱	اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود. <b>درست</b>
مرداد ۱۴۰۳	مونوکسید کربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت های فسیلی حاصل می شود. <b>نادرست</b>
	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
خرداد ۹۸	آتش نشانی و ..... دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. <b>اورژانس</b>
شهریور ۹۸	بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی ..... هستند. <b>جیوه</b>
خرداد ۹۹(خ)	خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد ..... فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست. <b>راه تنفس</b>
دی ۹۹	بخار متصاعد شده از ترکیب ..... و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. <b>جوهر نمک</b>
خرداد ۱۴۰۱	شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی ..... و زمین خوردن است. <b>سقوط</b>
خرداد ۱۴۰۲	برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، بهتر است به جای مواد سفیدکننده ی قوی از مواد کدم خطر تر مانند ..... استفاده کرد. <b>جوش شیرین</b>
خرداد ۱۴۰۳	بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و ..... برای چشم و ریه ها خطرناک است. <b>وایتکس</b>
دی ۱۴۰۳	در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با ..... انجام می شود. <b>خسونت صدا</b>
	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
دی ۹۸	رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علایم انسداد (خفیف - <b>کامل</b> ) راه تنفس هوایی است.
خرداد ۹۹(خ)	مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ( <b>قطع اکسیژن</b> - سرد کردن آتش) است.
دی ۹۹	مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ( <b>قطع اکسیژن</b> - سرد کردن آتش) است.
خرداد ۱۴۰۱	استرس و هیجان باعث ( <b>افزایش</b> - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - <b>آب</b> ) است. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از ( <b>آب</b> - <b>کپسول اطفای حریق</b> ) استفاده کرد.
دی ۱۴۰۱	بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، استفاده از ( <b>کربن دی اکسید</b> / شن / نمک) است. مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی ( <b>سوخستگی</b> / <b>خفگی</b> / مسمومیت)، قلمداد می شود
شهریور ۱۴۰۲	سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / <b>خشک</b> ) است. مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی (کشیدن ضامن / <b>فشار آوردن بر روی اهرم</b> / تمرکز بر روی آتش) است.
دی ۱۴۰۲	برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از ( جوهر نمک / <b>جوش شیرین</b> / سفیدکننده قوی) استفاده شود.
خرداد ۱۴۰۳	مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، ( <b>سوخستگی</b> - <b>خفگی</b> - عفونت) قلمداد می شود.
مرداد ۱۴۰۳	از علایم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می توان به (اضطراب شدید / <b>خسونت صدا</b> / <b>عدم توانایی در سرفه کردن</b> ) اشاره کرد.





شهریور ۹۸	کدام یک از علایم ناشی از مسمومیت نمی باشد؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. دردهای شکمی و اسهال ۳. سردرد ۴. <u>خفگی</u>
دی ۱۴۰۱	کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟ (۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد. (۲) قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند. (۳) بهترین راه مبارزه با آتشسوزی خشک، استفاده از آب است. (۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.
شهریور ۱۴۰۲	یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد، تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید. 
دی ۱۴۰۲	آدر زمون دیوار، فاصله ایده آل ناظیه گردن با دیوار چسدر است؟ (۱) ۲ سانتی متر (۲) ۲ تا ۳ سانتی متر (۳) ۵ سانتی متر (۴) ۱۵ سانتی متر
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.	
خرداد ۹۹ (خ)	حوادث خانگی <u>سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.</u>
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.	
شهریور ۹۸	در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ <u>سطح ۲</u> <u>(زمان وقوع حادثه)</u>
شهریور ۹۸	برای تمیز کردن سینک ظرف شویی به جای مواد سفید کننده قوی از کدام ماده کم خطر تر می توان استفاده کرد؟ <u>جوش شیرین</u>
شهریور ۹۸	سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u>
شهریور ۹۸	قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <u>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</u>
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.	
خرداد ۹۸	در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. <u>در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.</u>
دی ۹۸	از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد. <u>بسیاری از مواد ضدعفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.</u>
شهریور ۱۴۰۲	خرده های لامپ های کم مصرف را با دستکش یکبار مصرف و کاغذ جمع کنیم. <u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u>
دی ۱۴۰۳	الف) از ماسک های کاغذی در هنگام کار با مواد ضدعفونی کننده استفاده نشود. <u>زیرا این مواد به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند (۰.۲۵) و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. (۰.۲۵)</u> ب) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. <u>چون ممکن است باعث جا به جایی جسم گیر کرده شود (۰.۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰.۲۵)</u>
سوالات تشریحی	



دی ۹۷	<p>در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟</p> <p><u>تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث</u></p> <p>ب. تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)</u></p>
دی ۹۷	<p>در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید.</p> <p>الف. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال <u>الف. مهمترین روش قطع اکسیژن است.</u></p> <p>ب. آتش سوزی خشک <u>ب. بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش می باشد.</u></p> <p>ج. آتش سوزی ناشی از برق <u>ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد.</u></p>
دی ۹۷	<p>شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟</p> <p><u>کشیدن ضامن</u></p> 
دی ۹۷	<p>عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. آن دو را بنویسید.</p> <p><u>۱. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند.</u></p> <p><u>۲. گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد.</u></p>
دی ۹۷	<p>مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.</p> <p><u>پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید.</u></p> <p><u>دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.</u></p>
خرداد ۹۸	<p>در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقداماتی انجام می شود؟</p> <p><u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u></p> <p>ب. دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.</p> <p><u>۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست</u></p> <p><u>۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال</u></p>
خرداد ۹۸ (خ)	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. سه مورد از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید.</p> <p><u>۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۲. استرس و هیجان، زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ۳.</u></p> <p><u>ماجرای جویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی</u></p> <p><u>پیشگیری از حوادث در خانه</u></p> <p>ب. سه مورد از علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی بنویسید.</p> <p><u>۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴.</u></p> <p><u>سردرد و تاری دید</u></p> <p><u>۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال</u></p>
خرداد ۹۸	<p>در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ <u>برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.</u></p> <p>ب. بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟ <u>فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید.</u></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.

**آتش سوزی ناشی از برق**

ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. **آتش سوزی مایعات قابل اشتعال**

ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. **آتش سوزی خشک**

در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع آتش سوزی آمده است. عبارت های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید.  
(یک مورد در ستون انواع آتش سوزی اضافه است)

ویژگی	انواع آتش سوزی
الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <b>۳</b>	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال
ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <b>۴</b>	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال
ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. <b>۱</b>	۳. آتش سوزی خشک
	۴. آتش سوزی ناشی از برق

جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید.

نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن
آتش سوزی خشک	"الف"
"ب"	خفه کردن شعله با نمک
آتش سوزی ناشی از برق	"ج"
"د"	حفظ خونسردی و ترک محل

**الف. سرد کردن آتش**    **ب. مایعات قابل اشتعال**    **ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن**    **د. گازهای قابل اشتعال**

دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید.

۱. هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا در آمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید. ۲. با ۱۲۵ تماس بگیرید. ۳. به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.

۴. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید.

۵. قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.

۶. اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.

۷. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید. ۸. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. ۹. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید.

۱۰. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.

در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید.  
الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ **قبل از بروز حادثه**



اپلیکیشن آموزشی مای درس	ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟	
	<u>در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.</u>	
دی ۹۸	برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟ <u>باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله ای مرطوب دیگر پوشاند.</u>	
خرداد ۹۸ (خ)	در صورت انسداد خفیف راه هوایی برای شخص بیمار چه اقداماتی باید انجام داد؟ <u>در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ <u>سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟ <u>جوش شیرین</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	چرا برای جمع کردن خرده های لامپ های کم مصرف باید از دستکش یکبار مصرف استفاده کرد؟ <u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	در رابطه با انواع آتش سوزی ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. بهترین سردکننده آتش چیست؟ <u>آب</u> ب. سرد کردن آتش بهترین راه مبارزه با چه نوع آتش سوزی هایی است؟ <u>آتش سوزی های خشک</u> ج. خفه کردن شعله توسط نمک و یا کپسول اطفای حریق برای مبارزه با چه نوع آتش سوزی است؟ <u>آتش سوزی ناشی از مایعات</u> د. استفاده از گاز دی اکسید کربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزی است؟ <u>آتش سوزی ناشی از برق</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	انسداد راه هوایی (خفگی) چه زمانی رخ می دهد؟ <u>خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	هر یک از موارد زیر مربوط به چه عواملی از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ الف. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب <u>محیط سقوط</u> ب. افت فشار خون <u>عوامل فردی</u> ج. مشکلات بینایی <u>عوامل فردی</u>	
خرداد ۹۹	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>	
خرداد ۹۹	دو مورد از روش هایی که به کمک آن میتوان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید. <u>استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر</u>	
خرداد ۹۹ (خ)	برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟ (ذکر ۲ مورد کافی است). ۱. هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید. ۲. غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود. ۳. هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیپچید. ۴. اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید. ۵. از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.	
خرداد ۹۹	استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود.</u>	

	<p>با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق:  "اسپری کردن حریق با روش ..... و با فاصله حدود ..... متر از  آتش  انجام می شود"  <u>جاروب - ۳ متر</u></p>	<p>۹۹ خرداد</p>
	<p>چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟  <u>زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.</u></p>	<p>شهریور ۹۹</p>
	<p>دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.  <u>۱. تنفس صدادار و سخت      ۲. سرفه و خشونت صدا      ۳. بی قراری و اضطراب شدید</u></p>	<p>شهریور ۹۹</p>
	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. <u>۱. به سختی نفس کشیدن      ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی      ۳. تغییر رنگ پوست      ۴. سردرد و تاری دید      ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنجی      ۶. دردهای شکمی و اسهال</u>  ب. چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟  <u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u>  ج. از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.  <u>نصب میله های محافظ در توالت و حمام - استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام - اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل - حذف اشیای زائد در هنگام عبور</u></p>	<p>دی ۹۹</p>
	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>  ب. سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u>  ج. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <u>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</u></p>	<p>دی ۹۹ (خ)</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. <u>آتش سوزی ناشی از برق</u>  ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. <u>آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</u>  ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <u>آتش سوزی خشک</u></p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
	<p>در رابطه با حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف) به جای سفید کننده ی قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف شویی، بهتر است از چه استفاده شود؟ <u>جوش شیرین</u>  ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟  <u>برای چند دقیقه اتاق را ترک کنیم</u>  ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟  <u>چون ممکن است باعث جا به جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
	<p>در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.  الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>  ب) در آتش سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده ای است؟ <u>گاز دی اکسید کربن</u>  ج) چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می یابد؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد.</u>  د) استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ <u>احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>







ه) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟ **خفگی**

مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد " الف تا د " پاسخنامه بنویسید.

دی ۱۴۰۱

**الف) کشیدن ضامن** (ب) تمرکز بر روی آتش

**ج) فشار آوردن بر روی اهرم** (د) اسپری کردن

در آتش سوزی های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید.

خرداد ۱۴۰۲

**الف) فرآورده های چوبی** (ب) مایعات قابل اشتعال

**الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است)**

**ب) نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است)**

**ج) گاز دی اکسید کربن**

**ج) احتراق ژنراتورها**

با توجه به شکل ها، مراحل نحوه ی استفاده ی صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخنامه

خرداد ۱۴۰۲

شماره گذاری نمایید. **الف) ۳** (ب) ۴ (ج) ۱ (د) ۲



رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها، از علائم کدامیک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می

شهریور ۱۴۰۲

باشد؟ **انسداد کامل راه تنفس هوایی**

وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام یک از عوامل خطر آفرین سقوط است؟

**عوامل محیطی**

شهریور ۱۴۰۲

به پرسش های زیر پاسخ دهید.

**الف) تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می دهد؟ ۲**

**ب) این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است؟**



در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

دی ۱۴۰۲

**الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید. اوژانس (و یا آتش نشانی)**

**ب) در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی، کدام گاز مسموم کننده ایجاد می شود؟ مونو اکسید کربن**

**ج) در خاموش کردن آتش سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از بتوی خیس استفاده می شود؟ قطع اکسیژن**

**د) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟ کشیدن ضامن**

**ه) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟ چون ممکن است**

**باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود (۰/۲۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۲۵)**

**و) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن، خطر کدامیک از حوادث خانگی را افزایش می دهد؟ سقوط**

موارد زبر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را بر اساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به

خرداد ۱۴۰۳

آنها را از راست به چپ بنویسید.

**الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن**

**ب) توان بخشی فرد آسیب دیده**

**ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث**

**ج - الف - ب**

اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید. **کشیدن ضامن**

خرداد ۱۴۰۳

هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟

خرداد ۱۴۰۳

**الف) تنفس صدادار و سخت انسداد خفیف**

**ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها انسداد کامل**

در شکل روبرو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)

مرداد ۱۴۰۳



استفاده از دست کش / جمع آوری درون کیسه پلاستیکی  
/ جدا کردن از سایر زباله ها



در کادر زیر، برخی اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی نوشته شده است. اقدام مرتبط با هر یک از موارد زیر را بنویسید.

مرداد ۱۴۰۳

بهترین سردکننده آتش - کف - گاز دیاکسید کربن - بستن در و پنجره

الف) آتش سوزی علوفه و حبوبات بهترین سردکننده آتش ب) آتش سوزی ناشی از کابل های برق گاز دی اکسید کربن  
ج) آتش سوزی ناشی از کپسول گاز بستن در و پنجره د) آتش سوزی ناشی از گازوئیل کف

هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث می باشد؟

دی ۱۴۰۳

الف) انتقال مصدوم به بیمارستان سطح ۳ یا پس از وقوع حادثه

ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب در آتش سوزی خشک سطح ۲ یا زمان وقوع حادثه

پ) استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام سطح ۱ یا قبل از وقوع حادثه



mydars

اپلیکیشن آموزشی مای درس