

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

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
*	*	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ماه ۹۷	۱	الف. در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۸	۱	الف. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. <u>درست</u>
شهریور ماه ۹۸	۲	الف. خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. <u>درست</u>
دی ماه ۹۸	۲	الف. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. <u>نادرست</u>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱	الف. در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. <u>نادرست</u>
خرداد ماه ۹۹	۱	الف. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۲	الف. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹	۱	الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خور داری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. <u>درست</u>
*	*	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ماه ۹۷	۱	الف. تامین سلامت مستلزم رعایت است. <u>بهداشت</u>
شهریور ماه ۹۸	۱	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است. <u>معنوی</u>
دی ماه ۹۸	۱	الف. در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است. <u>کوتاه</u>
خرداد ماه ۹۹	۲	الف. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. <u>سبک زندگی</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۲	الف. سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با صورت می گیرد. <u>موقعیت های زندگی</u>
شهریور ماه ۹۹	۱	الف. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است. <u>جسمانی</u>
*	*	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
خرداد ماه ۹۸	۲	الف. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، ابتدا باید گام های (<u>کوچک</u> - بزرگ) برداریم.
*	*	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.
دی ماه ۹۸	۱	الف. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی ۲. <u>روانی</u> ۳. اجتماعی ۴. معنوی
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱	الف. کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پایبندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. <u>سازگاری فرد با خودش و دیگران</u> ۴. خواب راحت و منظم
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۲	ب. کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی - روانی ۴. <u>سبک زندگی</u>
خرداد ماه ۹۹	۱	الف. "قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی ۲. جسمانی ۳. <u>روانی</u> ۴. معنویت
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱	الف. 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
خرداد ماه ۹۹	۱	الف. کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱. مدیریت هیجان ۲. <u>تعهد</u> ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی
*	*	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱	الف. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - <u>رهایبی یافتن</u>) معنی شده است.
دی ماه ۹۸	۲	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ <u>خود مراقبتی اجتماعی</u>
*	*	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

شهریور ماه ۹۸ (خ)	۲	الف. اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ <u>خودمراقبتی</u>
خرداد ماه ۹۹	۱	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ <u>تقوی دل (سلامت روان)</u> ب. "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ ج. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ <u>عوامل محیطی</u> <u>باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم</u>
خرداد ماه ۹۹	۲	از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید. <u>جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی</u>
خرداد ماه ۹۹	۲ و ۱	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید). ب. کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ج. "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟ <u>الف. ۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲. زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.</u> <u>ب. سبک زندگی</u> <u>ج. روانی - عاطفی</u>
خرداد ماه ۹۹	۲	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>
شهریور ماه ۹۹	۲	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 ماه ۹۹	۲	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>
شهریور ماه ۹۹	۱	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>

فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ماه ۳,۵ نمره)

درس سوم : برنامه غذایی سالم (بارم نوبت اول ۳ نمره) درس چهارم : کنترل وزن و تناسب اندام (بارم نوبت اول ۲ نمره)

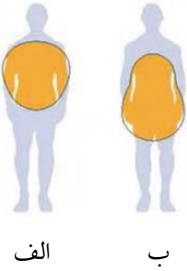
درس پنجم : بهداشت و ایمنی مواد غذایی (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)

سال طرح سوال	درس	متن سوال
*	*	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ماه ۹۷	۴	ب. چاقی با الگوی سبب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۸	۳	ب. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. <u>نادرست</u>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۵	ب. از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹	۳	ب. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹	۳	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشود. <u>نادرست</u>
شهریور ماه ۹۹	۳	الف. بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. <u>درست</u>
*	*	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ماه ۹۷	۵	ب. برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. <u>کارت بهداشت</u>
دی ماه ۹۸	۳	ب. نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود. <u>فعالیت بدنی</u>
خرداد ماه ۹۹	۳	ب. پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است. <u>آب</u>
خرداد ماه ۹۹	۴	ج. چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است. <u>گلابی</u>
خرداد ماه ۹۹	۵	د. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. <u>۷۰</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۳	ب. تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از است. <u>مواد مغذی</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۴	ج. اختلالات روانی مانند افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. <u>افسردگی</u>
خرداد ماه ۹۹	۳	الف. استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به شود. <u>مسمومیت</u>
خرداد ماه ۹۹	۵	ب. زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میگوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. <u>بو</u>
شهریور ماه ۹۹	۳	ب. حذف برخی وعده ها به ویژه از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. <u>صبحانه</u>
*	*	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟
دی ماه ۹۷	۴	الف. بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. <u>قانون تعادل انرژی</u>
*	*	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
خرداد ماه ۹۸	۳	ب. ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی شود.
شهریور ماه ۹۸	۳	الف. هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود.
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۵	الف. نور و زمان از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.
خرداد ماه ۹۹	۳	الف. اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.
خرداد ماه ۹۹	۵	ب. ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۴	ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.
خرداد ماه ۹۹	۳	الف. ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می شود.
خرداد ماه ۹۹	۵	ب. رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی میشود.
شهریور ماه ۹۹	۳	الف. افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.
شهریور ماه ۹۹	۴	ب. چاقی با الگوی (سبب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.

در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	*	*
الف. ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است.	۵	دی ماه ۹۷
۱. مکانیکی الف. کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ ۲. فیزیکی	۴	خرداد ماه ۹۸
۱. فعالیت بدنی زیاد الف. کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ ۲. عامل ژنتیک	۳	شهریور ماه ۹۸
۱. ید ب. چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ۲. کلسیم	۳	دی ماه ۹۸
۱. ماهی ج. التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۲. گوشت	۴	دی ماه ۹۸
۱. مشکلات عضلانی - استخوانی ج. کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟ ۲. مشکلات گوارشی	۳	خرداد ماه ۹۸ (خ)
۱. ویتامین A د. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۲. ویتامین B	۳	خرداد ماه ۹۸ (خ)
۱. روی الف. در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۲. آهن	۳	شهریور ماه ۹۸ (خ)
۱. کربوهیدرات ها ب. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۲. چربی ها	۳	شهریور ماه ۹۸ (خ)
۱. روی ج. شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟ ۲. آهن	۴	شهریور ماه ۹۸ (خ)
۱. لاغر د. کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۲. معمولی	۴	شهریور ماه ۹۸ (خ)
۱. ریزش موها ب. ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. ۲. زخم معده	۳	خرداد ماه ۹۹
۱. A ب. کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. ۲. B	۳	خرداد ماه ۹۹ (خ)
۱. کلسیم ج. کدام گزینه از عوارض چاقی نیست؟ ۲. سدیم	۴	خرداد ماه ۹۹ (خ)
۱. مشکلات کلیوی د. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ ۲. دیابت نوع ۲	۴	خرداد ماه ۹۹ (خ)
۱. رعایت بهداشت محیط ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. رعایت بهداشت در مرحله طبخ	۵	خرداد ماه ۹۹ (خ)
۱. فندق ب. روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ ۲. غلات سیوس دار	۳	خرداد ماه ۹۹
ج. " التهاب مزمن " مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟ ۱. قلبی - عروقی ۲. سیستم عصبی	۴	خرداد ماه ۹۹
الف. کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱. غلات ۲. تخم مرغ	۳	شهریور ماه ۹۹
ب. گیاهانی که در سواحل دریای رویند منابع خوب هستند. ۱. آهن ۲. کلسیم	۳	شهریور ماه ۹۹
۱. ید ۲. روی	۴	شهریور ماه ۹۹

	<p>در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ <u>گروه نان و غلات</u></p>	۳	دی ماه ۹۷										
	<p>کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ <u>ب. الگوی سب</u></p>	۴	خرداد ماه ۹۸										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۴	خرداد ماه ۹۸ (خ)										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید. <u>۱. تهیه آب سالم و کافی</u> <u>۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</u> <u>۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</u> <u>۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</u></p>	۵	خرداد ماه ۹۸										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. ب. اسید های چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی عروقی می شوند. 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><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف. بیماری های غذا زاد ب. بیماری های غذا زاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی</p>	*	*										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>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</u> <u>۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</u> <u>۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</u> <u>۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</u></p>	۵	خرداد ماه ۹۸ (خ)										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</p>	۳	دی ماه ۹۸										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<p>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. برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند. ب. طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه ج. دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. 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.</p>	۴	دی ماه ۹۸										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></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>	۵	دی ماه ۹۸										
<p><u>تغذیه و فعالیت بدنی</u></p>	<table border="1" data-bbox="496 1742 1182 2007"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. شیمیایی</td> <td>۴</td> </tr> <tr> <td>ب. بیولوژیکی</td> <td>۱</td> </tr> <tr> <td>ج. مکانیکی</td> <td>۲</td> </tr> <tr> <td>د. فیزیکی</td> <td>۳</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. شیمیایی	۴	ب. بیولوژیکی	۱	ج. مکانیکی	۲	د. فیزیکی	۳		
"ستون الف"	"ستون ب"												
الف. شیمیایی	۴												
ب. بیولوژیکی	۱												
ج. مکانیکی	۲												
د. فیزیکی	۳												

۳	۹۹ ماه خرداد	<p>دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید.</p> <p>۱. خوردن غذای پاک و حلال ۲. شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴. به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵. پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶. پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷. لقمه کوچک برداشتن ۸. خوب جویدن غذا ۹. پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰. صرف غذا با دیگران ۱۱. پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</p>
۳	۹۹ ماه خرداد	<p>هر یک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟</p> <p>الف. گواتر <u>ید</u> ب. پوکی استخوان <u>کلسیم</u></p>
۴	۹۹ ماه خرداد	<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>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 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</p> <p>ب. تعیین شاخص توده بدنی</p>
۵	۹۹ ماه خرداد	<p>از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.</p> <p>۱. پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲. نداشتن زیور آلات ۳. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴. گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان ۵. شست شوی صحیح دست ها قبل از کار ۶. کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی</p>
۳	۹۹ ماه خرداد	<p>پروتئین کامل را تعریف کنید. <u>پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.</u></p>
۴	۹۹ ماه خرداد	<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>
۳	۹۹ ماه خرداد (خ)	<p>در مورد مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ <u>چربی</u></p> <p>ب. مهم ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ <u>مواد غذایی دریایی</u></p>
۴	۹۹ ماه خرداد (خ)	<p>دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. <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>
۵	۹۹ ماه خرداد (خ)	<p>چه زمانی می گوئیم 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></p>
۴و۳	۹۹ ماه خرداد	<p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ <u>پروتئین های ناقص</u></p> <p>ب. در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری میکند؟ <u>بیشتر می شود.</u></p> <p>ج. از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید. <u>اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب</u></p> <p>د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید. <u>عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها</u></p>

<p>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>۴</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؟ <u>شکل الف</u></p> 
<p>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>۵</p>	<p>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></p>
<p>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>۳</p>	<p>چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) <u>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد</u></p>
<p>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>۴</p>	<p>از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید. <u>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی</u></p>
<p>شهریور ماه ۹۹</p>	<p>۴ و ۳</p>	<p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. <u>آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها</u> ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. <u>کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی</u> ج. چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ <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>شهریور ماه ۹۹</p>	<p>۵</p>	<p>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</u> <u>۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</u> ۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا ب. منظور از بیماری های غذازاد چیست؟ <u>بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ایجاد می شوند.</u></p>
<p>شهریور ماه ۹۹</p>	<p>۳</p>	<p>از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید. <u>اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</u></p>
<p>شهریور ماه ۹۹</p>	<p>۵</p>	<p>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></p>

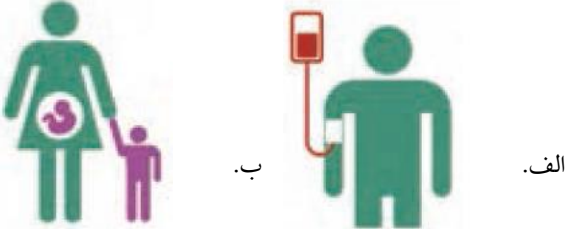
فصل سوم : پیشگیری از بیماری ها (بارم نوبت خرداد ماه ۳,۵ نمره)

درس ششم : بیماری های غیر واگیر (بارم نوبت اول ۴ نمره) درس هفتم : بیماری های واگیر (بارم نوبت اول ۳ نمره)

متن سوال	درس	سال طرح سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ب. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. <u>درست</u>	*	*
الف. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. <u>درست</u>	۶	شهریور ماه ۹۸
ج. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. <u>درست</u>	۶	خرداد ماه ۹۸ (خ)
ج. سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <u>نادرست</u>	۶	شهریور ماه ۹۸ (خ)
ب. ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. <u>درست</u>	۶	خرداد ماه ۹۹
ج. از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده میشود. <u>درست</u>	۷	خرداد ماه ۹۹ (خ)
د. در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. <u>نادرست</u>	۶	خرداد ماه ۹۹
ب. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. <u>نادرست</u>	۷	شهریور ماه ۹۹
ج. در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. <u>درست</u>	۶	شهریور ماه ۹۹
د. ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. <u>نادرست</u>	۶	شهریور ماه ۹۹
د. هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف. مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و می باشند. <u>آنفلوآنزا</u>	*	*
ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد. <u>سرطان سینه</u>	۷	خرداد ماه ۹۸
الف. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری است. <u>دیابت</u>	۶	دی ماه ۹۸
ب. مرحله پیشرفته اچ آی وی را می نامند که همراه با بیماری های مختلف و علائم شدید است. <u>ایدز</u>	۶	خرداد ماه ۹۸ (خ)
الف. نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در آورد، نامیده می شود. <u>فشار خون</u>	۶	شهریور ماه ۹۸ (خ)
ه. مرحله انتهایی و پیشرفته اچ آی وی را می نامند. <u>ایدز</u>	۷	خرداد ماه ۹۹
د. در بیماری های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال می یابد. <u>بیماری زا</u>	۷	خرداد ماه ۹۹ (خ)
ج. در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. <u>۳ ساعت</u>	۶	خرداد ماه ۹۹
د. یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند است. <u>پدیكلوزیس</u>	۷	خرداد ماه ۹۹
ج. سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکنه هستند. <u>مغزی</u>	۶	شهریور ماه ۹۹
د. در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. <u>ایمنی</u>	۷	شهریور ماه ۹۹
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ ب. از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. <u>فشار خون بالا</u>	*	*
ج. این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. <u>HDL</u>	۶	دی ماه ۹۷
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. ج. در دیابت (<u>نوع ۲</u> - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.	۶	دی ماه ۹۷
ب. اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - <u>گوارش</u>) منتقل می شود.	۷	خرداد ماه ۹۸
ج. پدیكلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های (<u>انگلی</u> - ویروسی) است.	۷	شهریور ماه ۹۸
الف. بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (<u>انتقال</u> - درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.	۷	دی ماه ۹۸
ب. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (<u>منفی</u> - مثبت) است.	۷	دی ماه ۹۸
ب. برای تشخیص سرطان (<u>روده</u> - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.	۶	شهریور ماه ۹۸ (خ)
ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (<u>غیر واگیر</u> - <u>غیر واگیر</u>) است.	۶	خرداد ماه ۹۹
ج. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (<u>LDL / HDL</u>) خون می شود.	۶	خرداد ماه ۹۹

شهریور ماه ۹۹	۶	ج. اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.
* دی ماه ۹۸	* ۶	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. د. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ <u>۱. فشار خون بالا</u> ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات
خرداد ماه ۹۹	۶	ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. کولونوسکوپی ۲. <u>آزمایش خون</u> ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۶	ه. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ۳. <u>فشار خون بالا</u> ۴. سرطان
* خرداد ماه ۹۹ (خ)	* ۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف. ایسکمی قلب <u>حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند.</u>
دی ماه ۹۷	۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. <u>۱. آزمایش خون منفی در مدفوع</u> ۲. کولونوسکوپی
دی ماه ۹۷	۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف. پدیکلوزیس ب. ایدز <u>الف. ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران</u> <u>ب. ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر</u>
* خرداد ماه ۹۸	* ۶	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ <u>بیماری های غیر واگیر</u>
خرداد ماه ۹۸	۷	ب. ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟ <u>اچ آی وی (HIV)</u>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۶	الف. در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟ <u>رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت</u>
خرداد ماه ۹۸	۷	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد) ۱. <u>آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری</u> 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 ماه ۹۸	۷و۶	در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. <u>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</u> <u>۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷. استفراغ یا سرفه خونی ۸. اسهال یا بیوست طولانی</u> <u>۹. خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع ۱۰. خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۱۱. بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل</u> ب. دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید. <u>۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط های آلوده</u> <u>۴. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۵. رفتارهای جنسی پرخطر</u>
دی ماه ۹۸	۶	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیر واگیر پاسخ دهید. الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ <u>در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند.</u> ب. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ <u>دیابت نوع یک</u> ج. در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟ <u>بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</u>
دی ماه ۹۸	۷	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های واگیر دار پاسخ دهید. الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیر دار چیست؟ <u>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.</u> ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید.

	<p>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.</p>										
<p>* دی ماه ۹۸</p>	<p>برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف. ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود. <u>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.</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۸ (خ)</p>	<p>چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟ <u>این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۸ (خ)</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 یابد را نام ببرید. <u>سرما خوردگی - آنفلوآنزا</u> ب. بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چگونه منتقل می شود؟ <u>از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام</u> ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <u>مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم</u></p>										
<p>شهریور ماه ۹۸ (خ)</p>	<p>جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری های واگیر است آن را کامل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="343 750 954 952"> <thead> <tr> <th>شيوه انتقال</th> <th>نام بیماری</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>"الف"</td> <td>پدیکلوزیس (شپش سر)</td> </tr> <tr> <td>خون</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>"ج"</td> <td>آنفلوآنزا</td> </tr> </tbody> </table> <p>الف. از طریق پوست و مو <u>ب. هپاتیت - ایدز ج. از طریق دستگاه تنفسی</u></p>	شيوه انتقال	نام بیماری	"الف"	پدیکلوزیس (شپش سر)	خون	"ب"	"ج"	آنفلوآنزا		
شيوه انتقال	نام بیماری										
"الف"	پدیکلوزیس (شپش سر)										
خون	"ب"										
"ج"	آنفلوآنزا										
<p>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟ <u>فشار خون بالا</u> 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> 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> 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>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها 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="303 1646 885 1904"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱. دستگاه تناسلی</td> <td>الف. اسهال خونی</td> </tr> <tr> <td>۲. خون و ترشحات بدن</td> <td>ب. سوزاک</td> </tr> <tr> <td>۳. دستگاه گوارش</td> <td>ج. پدیکلوزیس</td> </tr> <tr> <td>۴. پوست و مو</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>الف. ۳. دستگاه گوارش <u>ب. ۱. دستگاه تناسلی ج. ۴. پوست و مو</u></p>	عبارت ها	موارد	۱. دستگاه تناسلی	الف. اسهال خونی	۲. خون و ترشحات بدن	ب. سوزاک	۳. دستگاه گوارش	ج. پدیکلوزیس	۴. پوست و مو	
عبارت ها	موارد										
۱. دستگاه تناسلی	الف. اسهال خونی										
۲. خون و ترشحات بدن	ب. سوزاک										
۳. دستگاه گوارش	ج. پدیکلوزیس										
۴. پوست و مو											
<p>خرداد ماه ۹۹</p>	<p>بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید. 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.</p>										

۶	۹۹ ماه خرداد	از علائم سکتة 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>								
۷	۹۹ ماه خرداد	زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟ <u>باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.</u>								
۶	۹۹ ماه خرداد (خ)	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>								
۶	۹۹ ماه خرداد (خ)	گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است). <u>۱. بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون</u>								
۷	۹۹ ماه خرداد (خ)	جدول زیر در مورد بیماری های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید. <table border="1" data-bbox="435 651 911 853"> <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> <u>الف. دستگاه تنفس ب. هپاتیت و ایدز ج. دستگاه گوارش</u>	بیماری	نوع انتقال	آنفلوآنزا	"الف"	"ب"	خون	وبا	"ج"
بیماری	نوع انتقال									
آنفلوآنزا	"الف"									
"ب"	خون									
وبا	"ج"									
۷	۹۹ ماه خرداد (خ)	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟  <u>الف. دریافت خون و فراورده های خونی آلوده ب. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری</u>								
۶	۹۹ ماه خرداد	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. 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> ب. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) <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</u> ج. دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. <u>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>								
۶	۹۹ ماه خرداد	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا <u>نوع ۲</u> ب. پرنوشی و پرادراری <u>نوع ۱</u>								
۷	۹۹ ماه خرداد	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ <u>۱. اسهال خونی ۲. سوزاک</u> ب. بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟ <u>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 هپاتیت گفته می شود.</u>								
۶	۹۹ ماه خرداد	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟ <u>رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی</u>								
۷	۹۹ ماه خرداد	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. <u>عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر</u>								

شهریور ماه ۹۹	۶	در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. 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> 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>
شهریور ماه ۹۹	۶	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. ماموگرافی <u>سرطان سینه</u>
شهریور ماه ۹۹	۷	در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. بیماری پدیکولوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ <u>پوست و مو</u> ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. <u>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.</u> ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <u>باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.</u>
شهریور ماه ۹۹	۶	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 اشتها یا کاهش</u>
شهریور ماه ۹۹	۷	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضای رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد) <u>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</u>

فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ماه ۳,۵ نمره)

درس هشتم : بهداشت فردی (بارم نوبت اول ۲,۵ نمره) درس نهم : بهداشت ازدواج و باروری (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
*	*	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
خرداد ماه ۹۸	۹	ج. بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. <u>نادرست</u>
دی ماه ۹۸	۹	ب. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. <u>درست</u>
دی ماه ۹۸	۱۰	ج. افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۸	ب. حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۰	ج. تاب آوری قابلیت درونی است و نمی تواند توسعه یابد. <u>نادرست</u>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۸	ج. چشم حساس ترین عضو بدن است. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹	۸	د. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹	۹	ه. اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. <u>درست</u>

۱۰	خرداد ماه ۹۹	و. افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>نادرست</u>
۸	خرداد ماه ۹۹ (خ)	ج. استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. <u>نادرست</u>
۱۰	خرداد ماه ۹۹ (خ)	د. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. <u>نادرست</u>
۸	خرداد ماه ۹۹	ه. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. <u>درست</u>
۱۰	شهریور ماه ۹۹	ه. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. <u>درست</u>
*	*	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
۸	دی ماه ۹۷	ج. دریافت امواج صوتی و، دو وظیفه مهم گوش می باشند. <u>حفظ تعادل بدن</u>
۹	دی ماه ۹۷	د. همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند. <u>سرخچه</u>
۱۰	دی ماه ۹۷	ه. منظور از عزت نفس، احساس است. <u>ارزشمند بودن</u>
۹	شهریور ماه ۹۸	ب. بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". <u>ازدواج</u>
۹	دی ماه ۹۸	د. آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است. <u>اجتماعی</u>
۱۰	دی ماه ۹۸	ه. تاب آوری اگر چه قابلیت است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. <u>درونی</u>
۹	خرداد ماه ۹۸ (خ)	ج. آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص زوجین است. <u>عدم اعتیاد</u>
۱۰	خرداد ماه ۹۸ (خ)	د. خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری جلوگیری نماید. <u>هویت مطلوب</u>
۸	شهریور ماه ۹۸ (خ)	ج. آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. <u>نور خورشید</u>
۹	شهریور ماه ۹۸ (خ)	د. آزمایش ادرار قبل از عقد برای تشخیص زوجین است. <u>عدم اعتیاد</u>
۸	خرداد ماه ۹۹	ه. کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود. <u>اکتسابی</u>
۱۰	خرداد ماه ۹۹	و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. <u>تجارب</u>
۸	شهریور ماه ۹۹	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. <u>۳۰</u>
*	*	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟
۹	دی ماه ۹۷	د. اولین شرط لازم برای ازدواج است. <u>بلوغ جنسی زن و مرد</u>
۱۰	دی ماه ۹۷	ه. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>افسردگی</u>
۹	خرداد ماه ۹۹ (خ)	الف. به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. <u>بلوغ اجتماعی</u>
۱۰	خرداد ماه ۹۹ (خ)	ب. 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. <u>تاب آوری</u>
۱۰	خرداد ماه ۹۹ (خ)	ج. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>افسردگی</u>
*	*	از بین کلمات داخل پراکنده گزینه مناسب را انتخاب کنید.
۱۰	خرداد ماه ۹۸	د. محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود.
۹	شهریور ماه ۹۸	د. به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می گردد.
۸	خرداد ماه ۹۸ (خ)	الف. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - بزرگ تر) از حد طبیعی است.
۹	خرداد ماه ۹۸ (خ)	ب. سفید کننده های کلردار بر روی باوروری تاثیر (منفی - مثبت) می گذارند.
۱۰	خرداد ماه ۹۸ (خ)	ج. محدود کردن فعالیت ها باعث (کاهش - افزایش) استرس می شود.
۱۰	شهریور ماه ۹۸ (خ)	ج. ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص - انسان بودن) آنها است.
۸	خرداد ماه ۹۹	د. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش - افزایش) یابد.
۹	خرداد ماه ۹۹	ه. تزریق واکسن (کزاز - سرخچه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.
۱۰	خرداد ماه ۹۹	و. سردرد گمی و حواس پرتی از علائم (تفکر - روانی) اضطراب است.
۸	خرداد ماه ۹۹	د. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچکتر/ بزرگتر) از حد طبیعی است.
۸	خرداد ماه ۹۹	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰ / ۶۰) دقیقه باشد.
۹	خرداد ماه ۹۹	و. تالاسمی (ماژور/ مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.
۸	شهریور ماه ۹۹	د. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

۹	شهریور ماه ۹۹	ه. لازم است واکسن (<u>سر خنجه</u> - دیفتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.
*	*	در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.
۸	دی ماه ۹۷	ب. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی
۱۰	دی ماه ۹۷	ج. کدام یک شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. تاب آوری
۸	خرداد ماه ۹۸	ب. کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. افزایش میزان رشد ۴. زودرنجی
۱۰	شهریور ماه ۹۸	کدام یک از علائم بدنی اضطراب نمی باشد؟ ۱. تپش قلب ۲. تنگی نفس ۳. بی اشتها ۴. حواس پرتی
۸	خرداد ماه ۹۹	د. 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. ۵ ۲. ۱۰ ۳. ۱۵ ۴. ۲۰
۸	خرداد ماه ۹۹ (خ)	و. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی
۸	خرداد ماه ۹۹	د. در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱. ۵۰ تا ۶۰ ۲. ۲۰ تا ۳۰ ۳. ۷۰ تا ۸۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰
۱۰	شهریور ماه ۹۹	ج. کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱. التهاب های پوستی ۲. ضعف سیستم ایمنی ۳. اختلالات گوارشی ۴. احساس گرما
*	*	اصطلاحات زیر را تعریف کنید.
۸	شهریور ماه ۹۸	ب. 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.
۸	خرداد ماه ۹۹ (خ)	ب. 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>
۹	خرداد ماه ۹۹ (خ)	ج. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است. <u>زیرادر سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.</u>
۱۰	دی ماه ۹۷	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ <u>او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.</u>
۱۰	دی ماه ۹۷	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید. ۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها
۱۰	دی ماه ۹۷	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید. <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. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سر درد، سکنه 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.</u>
*	*	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.
۸	خرداد ماه ۹۸	ج. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ <u>دو بار</u>
۹	خرداد ماه ۹۸	د. تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟ <u>واکسن کزاز</u>
۹	شهریور ماه ۹۸ (خ)	ج. اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ <u>بلوغ جنسی زن و مرد</u>
۱۰	خرداد ماه 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. <u>تاب آوری</u> ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. <u>خودآگاهی</u> ج. از آثار مثبت آن اینک می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. <u>خشم</u>

		د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. <u>اضطراب</u>
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۰	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. <u>اضطراب</u> ب. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>افسردگی</u>
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۰	در مورد بهداشت روان به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید. 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 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 ب. خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید. <u>عصبانیت - خشونت - کینه ورزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر</u>
خرداد ماه ۹۸	۱۰	در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید. ب. تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند؟ دو مورد را بنویسید. 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.
خرداد ماه ۹۸	۱۰	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. 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.
شهریور ماه ۹۸	۱۰	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. 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.
شهریور ماه ۹۸	۱۰	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. 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 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
شهریور ماه ۹۸	۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. ب. یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. <u>درماندگی - انزوا - تنهایی</u>
دی ماه ۹۸	۸	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ 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 ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.
دی ماه ۹۸	۹	تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. 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.

دی ماه ۹۸	۱۰	<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>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۰	<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</u> <u>۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی</u> <u>۳. داشتن هدف در زندگی</u></p> <p><u>۴. مراقبت از تغذیه و سلامت</u> <u>۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران</u> <u>۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۰	<p>هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟</p> <p>الف. احساس تپش قلب <u>اثرات زودگذر</u> ب. ضعف سیستم ایمنی <u>اثرات جسمی پایدار</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۰	<p>چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟</p> <p><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></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۰	<p>چرا باید برای بازگشت افراد افسرده به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد؟</p> <p><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 پرخطر، افزایش خشونت و شود.</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۰	<p>آثار مثبت خشم چیست؟</p> <p><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></p>
خرداد ماه ۹۹	۸	<p>بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ 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.</p>
خرداد ماه ۹۹	۹	<p>دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. <u>۱. در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.</u></p> <p><u>۲. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ</u> <u>۳. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه</u> <u>۴. پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان</u> <u>۵. پرهیز از کار نسته طولانی مدت و ممتد</u></p>
خرداد ماه ۹۹	۱۰	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. <u>۱. داشتن عزت نفس</u> <u>۲. داشتن هدف در زندگی</u></p> <p><u>۳. مراقبت از تغذیه و سلامت</u> <u>۴. توسعه دادن ارتباطات با دیگران</u> <u>۵. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی</u></p> <p><u>۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات</u> <u>۷. خوش بینی</u> <u>۸. ایجاد دلبستگی های مثبت</u> <u>۹. تقویت مذهب و معنویت در خود</u></p> <p>ب. اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید.</p> <p><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></p> <p>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></p>
خرداد ماه ۹۹	۸	<p>دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید.</p> <p><u>استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند.</u></p>
خرداد ماه ۹۹	۱۰	<p>دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید. <u>۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.</u></p> <p><u>۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.</u> <u>۳. قدری آب خنک بنوشید.</u> <u>۴. افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید.</u></p> <p><u>۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید.</u> <u>۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.</u></p>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۹	<p>انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ <u>بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز</u></p>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۰	<p>در مورد شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟ <u>اثرات جسمی پایدار</u></p>

		ب. از علائم بدنی و علائم روانی اضطراب یک مثال بزنید. <u>علائم بدنی (تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی، بی قراری) علائم روانی (عصبانیت، بی تابی، دلواپسی)</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۰	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 ماه ۹۹	۹	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؟ <u>بلوغ روانی</u> ب. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری میگذارند؟ توضیح دهید. <u>روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تأثیر میگذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند.</u>
خرداد ماه ۹۹	۱۰	دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید. <u>این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکند 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 ماه ۹۹	۱۰	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> ب. یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. <u>بازداری، جایگزین کردن خواسته ها، برون ریزی</u> ج. یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید. <u>سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری</u>
خرداد ماه ۹۹	۱۰	برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف. مشکلات روانی: <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u> ب. مشکلات اجتماعی: <u>درماندگی، انزوا و تنهایی</u>
خرداد ماه ۹۹	۸	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>
خرداد ماه ۹۹	۱۰	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>
شهریور ماه ۹۹	۸	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 ماه ۹۹	۹	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ <u>برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین</u> 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>
شهریور ماه ۹۹	۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. <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 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</u>

		<p>ب. منظور از تاب آوری چیست؟ 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.</p>								
شهریور ماه ۹۹	۱۰	<p>جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. بی تابی</td> <td>۱. علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب. بی اشتها</td> <td>۲. علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج. حواس پرتی</td> <td>۳. علائم روانی</td> </tr> </table> <p>الف. ۳. علائم روانی ب. ۱. علائم بدنی ج. ۲. علائم تفکر</p>	"الف"	"ب"	الف. بی تابی	۱. علائم بدنی	ب. بی اشتها	۲. علائم تفکر	ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی
"الف"	"ب"									
الف. بی تابی	۱. علائم بدنی									
ب. بی اشتها	۲. علائم تفکر									
ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی									
شهریور ماه ۹۹	۸	<p>دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. ۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</p>								
شهریور ماه ۹۹	۱۰	<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، مزاحم نشو. (اصل)</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>								

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر (بارم نوبت خرداد ماه ۵,۵ نمره)

درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل (بارم نوبت دوم ۳ نمره) درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن (بارم نوبت دوم ۲,۵ نمره)

سال طرح سوال	درس	متن سوال
*	*	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ماه ۹۸	۱۱	د. مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. <u>نادرست</u>
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۱	د. دخانیات فقط منحصر به سیگار است. <u>نادرست</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۱	ه. تنباکوی های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان و حساسیت شوند. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹	۱۱	و. ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. <u>درست</u>
شهریور ماه ۹۹	۱۱	و. قلبیان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. <u>نادرست</u>

در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	*	*
ب. پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. <u>سیگار</u>	۱۱	خرداد ماه ۹۸
ه. یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار است. <u>دوستان و همسالان</u>	۱۲	خرداد ماه ۹۸ (خ)
و. در اثر استفاده از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. <u>مشترک</u>	۱۱	خرداد ماه ۹۹
ه. یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است. <u>سیروز کبدی</u>	۱۱	خرداد ماه ۹۹ (خ)
و. تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود. <u>قطران</u>	۱۱	شهریور ماه ۹۹
در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	*	*
د. الکل یک ماده (<u>مخدر</u> - دخانی) است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.	۱۱	خرداد ماه ۹۸ (خ)
ج. گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست (<u>دوم</u> - سوم) گفته می شود.	۱۱	خرداد ماه ۹۹ (خ)
د. وابستگی (جسمانی - <u>روانی</u>) گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود.	۱۲	خرداد ماه ۹۹ (خ)
و. بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - <u>سوم</u>) نامیده می شود.	۱۱	شهریور ماه ۹۹
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟	*	*
و. بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. <u>دخانیات</u>	۱۱	دی ماه ۹۷
د. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. <u>آرسنیک</u>	۱۱	خرداد ماه ۹۹ (خ)
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	*	*
د. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟	۱۱	دی ماه ۹۷
۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. <u>نیکوتین</u>	۱۱	خرداد ماه ۹۸
ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟	۱۱	شهریور ماه ۹۸
۱. سیانیدریک اسید ۲. <u>آرسنیک</u> ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	۱۱	شهریور ماه ۹۸
ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟	۱۱	شهریور ماه ۹۹
۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. <u>آمونیاک</u> ۴. نیکوتین	۱۱	شهریور ماه ۹۹
د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟	۱۱	خرداد ماه ۹۸ (خ)
۱. آمونیاک ۲. <u>نیکوتین</u> ۳. کربورهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید	۱۱	خرداد ماه ۹۸ (خ)
در مورد مواد سمی موجود در سیگار به سوالات زیر پاسخ دهید.	۱۱	خرداد ماه ۹۸ (خ)
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>		
به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟	۱۱	دی ماه ۹۷
<u>در اثر استفاده مشترک از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</u>		
دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید.	۱۱	دی ماه ۹۷
۱. <u>باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u> ۲. <u>احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u>		
۳. <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u> ۴. <u>الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u>		
۵. <u>الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u>		
۶. <u>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>		
۷. <u>ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار</u>		
۸. <u>در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u> ۹. <u>ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u>		
دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشترک از قلبان را نام ببرید.	۱۱	خرداد ماه ۹۸ (خ)
<u>آگزمای دست - انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تب خال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)</u>		
بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۱۱	دی ماه ۹۷

		<u>بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی</u>								
دی ماه ۹۷	۱۲ و ۱۱	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> ب. 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>								
دی ماه ۹۷	۱۲	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>"ستون الف"</td> <td>"ستون ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. خاصیت منگی و بی دردی</td> <td><u>۲. متادون</u> ۱. کراک</td> </tr> <tr> <td>ب. توهم زای طبیعی</td> <td><u>۳. حشیش</u> ۲. متادون</td> </tr> <tr> <td>ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td><u>۱. کراک</u> ۳. حشیش</td> </tr> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. خاصیت منگی و بی دردی	<u>۲. متادون</u> ۱. کراک	ب. توهم زای طبیعی	<u>۳. حشیش</u> ۲. متادون	ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	<u>۱. کراک</u> ۳. حشیش
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف. خاصیت منگی و بی دردی	<u>۲. متادون</u> ۱. کراک									
ب. توهم زای طبیعی	<u>۳. حشیش</u> ۲. متادون									
ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	<u>۱. کراک</u> ۳. حشیش									
خرداد ماه ۹۸	۱۲	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ستون الف</td> <td>ستون ب</td> </tr> <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> </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 ماه ۹۷	۱۲	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. پابندی به مذهب و معنویت ۵. انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم</u>								
دی ماه ۹۷	۱۲	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 مخاطبان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u>								
	*	اصطلاحات زیر را تعریف کنید.								
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۱	الف. 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.								
	*	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.								
خرداد ماه ۹۸	۱۱	ب. استفاده از قلیان با تنباکوه های میوه ای اثرات زیانبارتری دارد. <u>تنباکوه های 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>								
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۱	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>								
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۲	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 - پابندی به مذهب و معنویت - انجام جدی ورزش - پرداختن به تفریحات سالم</u>								
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۲	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>								
خرداد ماه ۹۸	۱۱	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>								

خرداد ماه ۹۸	۱۱	<p>در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.</p> <p><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>ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ <u>ویروس هپاتیت</u></p>
خرداد ماه ۹۸	۱۲	<p>در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟</p> <p><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></p> <p>ب. از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.</p> <p>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</p> <p>۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر</p> <p>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)</p>
خرداد ماه ۹۸	۱۲	<p>دو مورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و...) را بنویسید.</p> <p>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</p> <p>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</p>
شهریور ماه ۹۸	۱۱	<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>
شهریور ماه ۹۸	۱۱	<p>سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید.</p> <p><u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u></p>
شهریور ماه ۹۸	۱۱	<p><u>آثار فوری مصرف الکل چیست؟ اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u></p>
شهریور ماه ۹۸	۱۱	<p>در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد را از دست می دهد. علت چیست؟</p> <p><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>
شهریور ماه ۹۸	۱۲	<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>
شهریور ماه ۹۸	۱۲	<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 مخاطبان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u></p>
دی ماه ۹۸	۱۱	<p>با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند)</p> <p>آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</p> <p>الف. با جمع شدن این ماده در ریه ها پوسته ضخیم قهوه ای رنگی تشکیل می شود. <u>قطران</u></p> <p>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></p> <p>ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. <u>آمونیاک</u></p>
دی ماه ۹۸	۱۱	<p>به پرسش های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید.</p> <p>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>														
دی ماه ۹۸	<p>۱۲ وابستگی به مواد را تعریف کنید. <u>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.</u></p>														
دی ماه ۹۸	<p>۱۲ پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید. <u>۱. اختلالات مصرف به هرحال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.</u> <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> <u>۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند</u></p>														
دی ماه ۹۸	<p>۱۲ با مصرف گراس (توهم زای طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ <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>														
خرداد ماه ۹۸ (خ)	<p>۱۲ در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. (در ستون "ب" دو مورد اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="347 786 1246 1137"> <thead> <tr> <th data-bbox="639 786 927 835">"ستون الف"</th> <th data-bbox="347 786 639 835">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="639 835 927 884">الف. L.S.D. (ال.اس.د)</td> <td data-bbox="347 835 639 884">۱. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 884 927 934">ب. ریتالین</td> <td data-bbox="347 884 639 934">۲. مخدر مصنوعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 934 927 983">ج. متادون</td> <td data-bbox="347 934 639 983">۳. محرک طبیعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 983 927 1032">د. تریاک</td> <td data-bbox="347 983 639 1032">۴. مخدر طبیعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 1032 927 1081"></td> <td data-bbox="347 1032 639 1081">۵. توهم زای مصنوعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 1081 927 1137"></td> <td data-bbox="347 1081 639 1137">۶. محرک مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. L.S.D. (ال.اس.د)	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.د)	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														
شهریور ماه ۹۸ (خ)	<p>۱۱ 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. <u>آرسنیک</u> ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است. <u>قطران (تار)</u> ج. ماده اعتیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود. <u>نیکوتین</u></p>														
شهریور ماه ۹۸ (خ)	<p>۱۱ سه 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>۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار</u> <u>۸. دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u> <u>۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u></p>														
شهریور ماه ۹۸ (خ)	<p>۱۱ دود دست سوم مواد دخانی را تعریف کنید. <u>بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.</u></p>														
شهریور ماه ۹۸ (خ)	<p>۱۱ 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>														
شهریور ماه ۹۸ (خ)	<p>۱۲ در رابطه با اختلالات مصرف و وابستگی به مواد به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. وابستگی روانی را تعریف کنید. <u>میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</u> ب. دو مورد از نشانه های سندرم ترک مواد مخدر را نام ببرید. <u>۱. دردهای شدید دست و پا</u> <u>۲. خمیازه های مکرر و لرز</u> <u>۳. آب ریزش بینی و چشم ها</u> <u>۴. اسهال</u></p>														

شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۲	<p>دو مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد) را نام ببرید.</p> <p>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</p>														
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۲	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. (۲ مورد در ستون "ب" اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="220 443 1114 790"> <thead> <tr> <th data-bbox="512 443 1114 488">"ستون الف"</th> <th data-bbox="220 443 512 488">"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="512 488 1114 533">الف. کدئین</td> <td data-bbox="220 488 512 533">۱. محرک طبیعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="512 533 1114 577">ب. حشیش</td> <td data-bbox="220 533 512 577">۲. محرک مصنوعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="512 577 1114 622">ج. کراک</td> <td data-bbox="220 577 512 622">۳. مخدر طبیعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="512 622 1114 667">د. ترامادول</td> <td data-bbox="220 622 512 667">۴. مخدر مصنوعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="512 667 1114 712"></td> <td data-bbox="220 667 512 712">۵. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="512 712 1114 757"></td> <td data-bbox="220 712 512 757">۶. توهم زای مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. کدئین	۱. محرک طبیعی	ب. حشیش	۲. محرک مصنوعی	ج. کراک	۳. مخدر طبیعی	د. ترامادول	۴. مخدر مصنوعی		۵. توهم زای طبیعی		۶. توهم زای مصنوعی
"ستون الف"	"ستون ب"															
الف. کدئین	۱. محرک طبیعی															
ب. حشیش	۲. محرک مصنوعی															
ج. کراک	۳. مخدر طبیعی															
د. ترامادول	۴. مخدر مصنوعی															
	۵. توهم زای طبیعی															
	۶. توهم زای مصنوعی															
خرداد ماه ۹۹	۱۱	<p>هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟</p> <p>الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ <u>نیکوتین</u></p> <p>ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. <u>آرسنیک</u></p>														
خرداد ماه ۹۹	۱۱	<p>منظور از دود دست سوم چیست؟ <u>بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.</u></p>														
خرداد ماه ۹۹	۱۱	<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 تاثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p>														
خرداد ماه ۹۹	۱۱	<p>قطران چیست؟ <u>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>														
خرداد ماه ۹۹	۱۲	<p>پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید)</p> <p>۱. <u>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.</u></p>														
خرداد ماه ۹۹	۱۲	<p>با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت های ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>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)</u></p>														
خرداد ماه ۹۹	۱۲	<p>منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟</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>														
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۱	<p>دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را نام ببرید.</p> <p>۱. <u>باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u></p> <p>۲. <u>احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u></p> <p>۳. <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u></p> <p>۴. <u>الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u></p> <p>۵. <u>الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u></p> <p>۶. <u>باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی،</u></p> <p>۷. <u>رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u></p> <p>۸. <u>ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار</u></p> <p>۹. <u>در دسترس بودن و با قیمت پایین انواع مواد دخانی</u></p> <p>۱۰. <u>ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u></p>														
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۱	<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 ماه ۹۹ (خ)</p> <p>۱۲</p>	<p>در جدول زیر عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="135 179 1200 380"> <tr> <td>ستون "الف"</td> <td>ستون "ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند.</td> <td>۱. شاهدانه</td> </tr> <tr> <td>ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند.</td> <td>۲. استامینوفن کدئین</td> </tr> <tr> <td>ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود.</td> <td>۳. کراک</td> </tr> </table> <p><u>الف. ۲. استامینوفن کدئین ب. ۳. کراک ج. ۱. شاهدانه</u></p>	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		
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										
<p>خرداد ماه ۹۹ (خ)</p> <p>۱۲</p>	<p>در مورد شروع مصرف مواد مخدر، به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. چرا افراد مصرف کننده سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند؟ <u>برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.</u></p> <p>ب. چرا فرد سالم به پیشنهاد دوستان و همسالان خود پاسخ مثبت می دهد؟ <u>از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود.</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۹ (خ)</p> <p>۱۲</p>	<p>توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر را بنویسید. (ذکر دو مورد کافی است)</p> <p><u>۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها و قوانین ۳. مهارت های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خود کنترلی</u></p> <p><u>۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸. ایمان به خدا و پابندی به مذهب و معنویت</u></p> <p><u>۹. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۱۰. روابط خانوادگی مطلوب ۱۱. داشتن الگوی سالم ۱۲. مهارت های مدیریت استرس</u></p> <p><u>۱۳. مهارت های کنترل خشم ۱۴. حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۹</p> <p>۱۱</p>	<p>جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست بایکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="231 958 1104 1209"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</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><u>الف. آرسنیک ۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</u></p> <p><u>ب. آمونیاک ۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</u></p> <p><u>ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</u></p> <p><u>د. نیکوتین ۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</u></p>	عبارت ها	موارد	الف. آرسنیک	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.
عبارت ها	موارد										
الف. آرسنیک	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.										
ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد										
ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.										
د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.										
<p>خرداد ماه ۹۹</p> <p>۱۱</p>	<p>اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.</p> <p><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>خرداد ماه ۹۹</p> <p>۱۱</p>	<p>منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟ <u>گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۹</p> <p>۱۲</p>	<p>منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟ <u>وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۹</p> <p>۱۲</p>	<p>با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>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.</u></p>										
<p>خرداد ماه ۹۹</p> <p>۱۲</p>	<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>										

شهریور ماه ۹۹	۱۱	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 آگزمای 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 پراز چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u>
شهریور ماه ۹۹	۱۱	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>
شهریور ماه ۹۹	۱۲	دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید. <u>دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال</u>
شهریور ماه ۹۹	۱۲	برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید. <u>طبیعی: تریاک و شیره تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین</u>
شهریور ماه ۹۹	۱۲	دو مورد از عوامل بازدارنده و محافظت کننده در 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. پابندی به مذهب و معنویت ۵. انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم</u>

فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ماه ۵، ۶ نمره)

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


درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی (بارم نوبت دوم ۳، ۵ نمره)

سال طرح سوال	درس	متن سوال
*	*	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
دی ماه ۹۷	۱۳	ج. شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. <u>نادرست</u>
دی ماه ۹۷	۱۴	د. خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۸	۱۳	د. یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی – عضلانی است. <u>درست</u>
شهریور ماه ۹۸	۱۳	ج. بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. <u>نادرست</u>
شهریور ماه ۹۸	۱۴	د. بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. <u>درست</u>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۳	و. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در قسمت عقب کوله پشتی نزدیک به پشت، قرار می گیرند. <u>نادرست</u>
*	*	در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
دی ماه ۹۷	۱۳	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پایهای، روشی ایمن تر است. <u>خمیده</u>
خرداد ماه ۹۸	۱۳	ج. همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. <u>کمر</u>

د. آتش نشانی و دونهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. <u>اورژانس</u>	۱۴	۹۸ ماه خرداد
ج. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است. <u>ضعیف</u>	۱۳	۹۸ ماه شهریور
د. بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند. <u>جیوه</u>	۱۴	۹۸ ماه شهریور
و. شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است. <u>سقوط</u>	۱۴	۹۸ ماه دی
و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از در سطح جهان است. <u>کار و سبک زندگی</u>	۱۳	۹۸ ماه خرداد (خ)
و. خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست. <u>راه تنفس</u>	۱۴	۹۹ ماه خرداد (خ)
از بین کلمات داخل پراتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.	*	*
ج. افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر - کمتر) به انجام برسانند.	۱۳	۹۸ ماه دی
د. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علائم انسداد (خفیف - کامل) راه تنفس هوایی است.	۱۴	۹۸ ماه دی
ه. برای برداشتن اشیای (سنگین - سبک) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.	۱۳	۹۸ ماه خرداد (خ)
ه. برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.	۱۳	۹۹ ماه خرداد (خ)
و. مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (<u>قطع اکسیژن</u> - سرد کردن آتش) است.	۱۴	۹۹ ماه خرداد (خ)
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.	*	*
د. وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟	۱۳	۹۸ ماه خرداد
۳.۱ کیلوگرم ۴.۲ کیلوگرم <u>۶.۳ کیلوگرم</u> ۷.۴ کیلوگرم		
د. کدام یک از علائم ناشی از مسمومیت نمی باشد؟	۱۴	۹۸ ماه شهریور
۱. تغییر رنگ پوست ۲. دردهای شکمی و اسهال ۳. سردرد <u>۴. خفگی</u>		
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.	*	*
ب. حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) <u>حالی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.</u>	۱۳	۹۸ ماه خرداد (خ)
ب. 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>	۱۴	۹۹ ماه خرداد (خ)
وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالی است؟	۱۳	۹۷ ماه دی
<u>وضعیت بدنی مناسب حالی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.</u>		
دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۱۳	۹۷ ماه دی
<u>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 ... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند</u>		
هنگام خرید کوله پشتی، به چه نکاتی باید رعایت شود؟	۱۳	۹۷ ماه دی
<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>		
در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟	۱۳	۹۷ ماه دی
   		
تصویر زیر برای تقویت چه عضلاتی است؟	۱۳	۹۸ ماه خرداد (خ)
<u>تقویت عضلات کمر</u>		
 		

	(ب)		(الف)	<p>شکل های زیر مربوط به اصول ارگونومی است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.</p>	<p>خرداد ماه ۹۸ (خ)</p>	<p>۱۳</p>
<p><u>الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.</u> <u>ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.</u></p>				<p>برای انتخاب دو چرخه مناسب توصیه می شود هر فرد از چه دو چرخه ای استفاده کند؟ <u>از دو چرخه ای استفاده شود که در زمان دو چرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</u></p>	<p>خرداد ماه ۹۸ (خ)</p>	<p>۱۳</p>
<p>در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. <u>الف. در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟</u> <u>ب. تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟</u> <u>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)</u> <u>تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث</u></p>				<p>در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید.</p>	<p>دی ماه ۹۷</p>	<p>۱۴</p>
<p><u>الف. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</u> <u>ب. آتش سوزی خشک</u> <u>ج. آتش سوزی ناشی از برق</u> <u>الف. مهمترین روش قطع اکسیژن است.</u> <u>ب. بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش می باشد.</u> <u>ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد.</u></p>				<p>شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ <u>کشیدن ضامن</u></p>	<p>دی ماه ۹۷</p>	<p>۱۴</p>
				<p>عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. آن دو را بنویسید. <u>۱. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند.</u> <u>۲. گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد.</u></p>	<p>دی ماه ۹۷</p>	<p>۱۴</p>
<p>مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید. <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. 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>				<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p>	<p>*</p>	<p>*</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>الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد ران همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ <u>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)</u></p>	<p>خرداد ماه ۹۸</p>	<p>۱۳</p>
<p>ب. برای تمیز کردن سینک ظرف شویی به جای مواد سفید کننده قوی از کدام ماده کم خطرتر می توان استفاده کرد؟ <u>جوش شیرین</u></p>				<p>ج. سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u></p>	<p>شهریور ماه ۹۸</p>	<p>۱۴</p>
<p>د. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <u>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</u></p>				<p>دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.</p>	<p>شهریور ماه ۹۸</p>	<p>۱۴</p>
<p>ج. در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.</p>				<p>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.</p>	<p>خرداد ماه ۹۸</p>	<p>۱۴</p>
<p>ب. از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.</p>				<p>بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.</p>	<p>دی ماه ۹۸</p>	<p>۱۴</p>
<p>د. خرده های لامپ های کم مصرف را با دستکش یکبار مصرف و کاغذ جمع کنیم. زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</p>				<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p>	<p>خرداد ماه ۹۹ (خ)</p>	<p>۱۴</p>
<p>ب. وضعیت بدنی به زبان ساده</p>				<p>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.</p>	<p>خرداد ماه ۹۸</p>	<p>۱۳</p>

	<p>شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. <u>اجسام سبک</u></p>	۱۳	خرداد ماه ۹۸
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)</p>		۱۳	خرداد ماه ۹۸
 <p>ج</p>	 <p>ب</p>	 <p>الف</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>ج</p>	 <p>ب</p>	 <p>الف</p>	<p>در هریک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.</p> <p>الف. نادرست ب. نادرست ج. درست</p>
<p>در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟</p>		۱۳	خرداد ماه ۹۸
<p>۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو ۲. استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ ب. دو مورد از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>الف. سه مورد از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید.</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>ب. سه مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی بنویسید.</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>الف. ۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۲. استرس و هیجان، زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴. اعتیاد افراد به سیگار و 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 پیشگیری از حوادث در خانه</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>ب. ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸
<p>در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p>		۱۴	خرداد ماه ۹۸

		<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>										
خرداد ماه ۹۸	۱۴	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟</p> <p>الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <u>آتش سوزی ناشی از برق</u></p> <p>ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. <u>آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</u></p> <p>ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <u>آتش سوزی خشک</u></p>										
شهریور ماه ۹۸	۱۳	<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 تماس است و پاشنه پایتان 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>										
شهریور ماه ۹۸	۱۳	<p>برای انتخاب دو چرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟</p> <p><u>توصیه می شود از دو چرخه ای استفاده شود که در زمان دو چرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</u></p>										
شهریور ماه ۹۸	۱۳	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.</p> <p><u>با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید.</u></p> 										
شهریور ماه ۹۸	۱۴	<p>در این پرسش عبارتی در مورد انواع آتش سوزی آمده است. عبارات های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>(یک مورد در ستون آتش سوزی اضافه است)</p>										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>انواع آتش سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.</td> <td>۳. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.</td> <td>۴. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.</td> <td>۱. آتش سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	انواع آتش سوزی	الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.	۳. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.	۴. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۱. آتش سوزی خشک		۴. آتش سوزی ناشی از برق
ویژگی	انواع آتش سوزی											
الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.	۳. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال											
ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.	۴. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال											
ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۱. آتش سوزی خشک											
	۴. آتش سوزی ناشی از برق											
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>نوع آتش سوزی</th> <th>روش مقابله با آن</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آتش سوزی خشک</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خفه کردن شعله با نمک</td> </tr> <tr> <td>آتش سوزی ناشی از برق</td> <td>"ج"</td> </tr> <tr> <td>"د"</td> <td>حفظ خونسردی و ترک محل</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>الف. سرد کردن آتش ب. مایعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن د. گازهای قابل اشتعال</u></p>	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
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											
شهریور ماه ۹۸	۱۴	<p>دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید.</p> <p>۱. هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید. ۲. با ۱۲۵ تماس بگیرید. ۳. به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.</p> <p>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.</p> <p>۵. قبل از بازکردن 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>										

دی ماه ۹۸	۱۳	<p>به پرسش های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید.</p> <p>الف. روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید.</p> <p><u>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.</u></p> <p>ب. علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟</p> <p><u>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.</u></p> <p>ج. نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.</p> <p><u>کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.</u></p>
دی ماه ۹۸	۱۴	<p>در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>قبل از بروز حادثه</u></p> <p>ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟ <u>در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.</u></p>
دی ماه ۹۸	۱۴	<p>برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟</p> <p><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></p>
خرداد ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>در صورت انسداد خفیف راه هوایی برای شخص بیمار چه اقداماتی باید انجام داد؟</p> <p><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></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۳	<p>وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ <u>حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۳	<p>روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید.</p> <p><u>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.</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۳	<p>شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان می دهد؟</p> <p><u>به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</u></p> 
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۳	<p>چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟</p> <p><u>وسایل مازاد با دست ها حمل شود.</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟</p> <p><u>سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟ <u>جوش شیرین</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>چرا برای جمع کردن خرده های لامپ های کم مصرف باید از دستکش یکبار مصرف استفاده کرد؟</p> <p><u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>در رابطه با انواع آتش سوزی ها به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. بهترین سرد کننده آتش چیست؟ <u>آب</u></p> <p>ب. سرد کردن آتش بهترین راه مبارزه با چه نوع آتش سوزی هایی است؟ <u>آتش سوزی های خشک</u></p> <p>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></p> <p>د. استفاده از گاز دی اکسید کربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزی است؟ <u>آتش سوزی ناشی از برق</u></p>
شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>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></p>

شهریور ماه ۹۸ (خ)	۱۴	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به چه عواملی از عوامل خطر آفرین سقوط است؟</p> <p>الف. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب <u>محیط سقوط</u></p> <p>ب. افت فشار خون <u>عوامل فردی</u></p> <p>ج. مشکلات بینایی <u>عوامل فردی</u></p>
خرداد ماه ۹۹	۱۳	<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟ <u>حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می شود.</u></p>
خرداد ماه ۹۹	۱۳	<p>از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر و پاهای، روشی ایمن تر است. <u>راست - خمیده</u></p>
خرداد ماه ۹۹	۱۳	<p>توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟ <u>بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.</u></p> 
خرداد ماه ۹۹	۱۴	<p>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></p>
خرداد ماه ۹۹	۱۴	<p>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 (دو مورد کافی است)</u></p>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۳	<p>دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. <u>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، کفش نامناسب و پاشنه بلند و دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند.</u></p>
خرداد ماه ۹۹ (خ)	۱۳	<p>در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید. تمیز کردن کف آشپزخانه</p>  <p>(۲) (۱)</p> <p>"الف"</p> <p>کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته</p>  <p>(۲) (۱)</p> <p>"ج"</p> <p>نحوه استفاده از گوشی</p>  <p>(۲) (۱)</p> <p>"ب"</p> <p>دسترسی به وسایل</p>  <p>(۲) (۱)</p> <p>"د"</p> <p>الف. (۱) ب. (۱) ج. (۱) د. (۱)</p>

<p>خرداد ماه ۹۹ (خ) ۱۴</p>	<p>برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟ (ذکر ۲ مورد کافی است).</p> <p>۱. هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.</p> <p>۲. غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود.</p> <p>۳. هرگز هیچ طناب یا ریسمانی راه حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید.</p> <p>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.</p> <p>۵. از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.</p>
<p>خرداد ماه ۹۹ ۱۳</p>	<p>برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟</p> <p>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.</p>
<p>خرداد ماه ۹۹ ۱۳</p>	<p>دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید.</p> <p>بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.</p>
<p>خرداد ماه ۹۹ ۱۳</p>	<p>بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟</p> <p>با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.</p>
<p>خرداد ماه ۹۹ ۱۴</p>	<p>استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟</p> <p>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود.</p>
<p>خرداد ماه ۹۹ ۱۴</p>	<p>با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق:</p> <p>"اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام می شود"</p> <p>جاروب - ۳ متر</p>
<p>شهریور ماه ۹۹ ۱۳</p>	<p>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.</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. شماره ۲ ب. شماره ۱</p>
<p>شهریور ماه ۹۹ ۱۳</p>	<p>توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟</p> <p>حرکات اضافی انگشت ها، میچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.</p>
<p>شهریور ماه ۹۹ ۱۳</p>	<p>بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟</p> <p>حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود</p>
<p>شهریور ماه ۹۹ ۱۴</p>	<p>چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟</p> <p>زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.</p>
<p>شهریور ماه ۹۹ ۱۴</p>	<p>دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.</p> <p>۱. تنفس صدادار و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید</p>