

ستوده باد خدایی که می بخشد بی  
دریغ و دوست می دارد بی  
چشمداشت

# پارم بندی

# بارم بندی



## فصل ۱: سلامت

- درس ۱: سلامت چیست؟ ..... ۳  
 درس ۲: سبک زندگی سالم ..... ۱۲

## فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

- درس ۳: برنامه غذایی سالم ..... ۱۹  
 درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام ..... ۳۳  
 درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی ..... ۴۰

## فصل ۳: پیشگیری از بیماری‌ها

- درس ۶: بیماری‌های غیر واگیر ..... ۴۹  
 درس ۷: بیماری‌های واگیردار ..... ۶۷

## فصل ۴: بهداشت در دوران نوجوانی

- درس ۸: بهداشت فردی ..... ۷۹  
 درس ۹: بهداشت ازدواج و فرزندآوری ..... ۱۰۱  
 درس ۱۰: بهداشت روان ..... ۱۱۱

## فصل ۵: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

- درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل ..... ۱۲۹  
 درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ..... ۱۳۹

## فصل ۶: محیط کار و زندگی سالم

- درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمر درد) ..... ۱۵۷  
 درس ۱۴: پیشگیری از حوادث خانگی ..... ۱۷۲

فصل	عنوان	درس	عنوان	صفحه	بارم نوبت اول	بارم نوبت دوم، شهریور و دی ماه
۱	سلامت	۱	سلامت چیست؟	۳-۱۱	۱/۵	۱
		۲	سبک زندگی	۱۲-۱۸	۱	
۲	تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳	برنامه غذایی سالم	۱۹-۳۲	۳	۲/۵
		۴	کنترل وزن و تناسب اندام	۳۳-۳۹	۲	
		۵	بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۴۰-۴۸	۱/۵	
۳	پیشگیری از بیماری‌ها	۶	بیماری‌های غیرواگیر	۴۹-۶۶	۴	۲/۵
		۷	بیماری‌های واگیر	۶۷-۷۸	۳	
۴	بهداشت در دوران نوجوانی	۸	بهداشت فردی	۷۹-۱۰۰	۲/۵	۲
		۹	بهداشت ازدواج و باروری	۱۰۱-۱۱۰	۱/۵	
۵	پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۱۰	بهداشت روان	۱۱۱-۱۲۸	-	۲
		۱۱	مصرف دخانیات و الکل	۱۲۹-۱۳۷	-	
۶	محیط کار و زندگی سالم	۱۲	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۱۳۸-۱۵۶	-	۲
		۱۳	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد)	۱۵۵-۱۶۹	-	
		۱۴	پیشگیری از حوادث خانگی	۱۷۰-۱۸۲	-	۲
جمع نمرات						۲۰

آدرس سایت سلامت و بهداشت استان  
آذربایجان شرقی  
<http://behdasht.tekmedu.ir>

# سایت سلامت و بهداشت

بانک سوالات

## سوالات احتمالی آزمون نهایی سلامت و بهداشت با توجه به آزمون های سال های قبل

سوالات طراحی شده از بخش هایی از کتاب سلامت که تاکنون در بین سوالات نهایی نبوده است. فایل های دارای پاسخ و بدون پاسخ هر دو بارگذاری شده است. فصل درس سوالات با پاسخ سوالات بدون پاسخ فصل ۱ درس ۱ pdf pdf درس ۲ فصل ۲ درس ۲ pdf pdf فصل ۳ درس ۳ pdf pdf فصل ۴ درس ۴ pdf pdf فصل ۵ درس ۵ pdf ...

ادامه مطلب »



## سوالات نهایی تفکیک شده درس سلامت و بهداشت از دی ۹۷ تا دی ۱۴۰۲ - داخل و خارج از کشور / همراه با پاسخ سوالات

سوالات تفکیک شده درس سلامت و بهداشت از دی ۹۷ تا دی ۱۴۰۲ - داخل و خارج از کشور بصورت فایل های همراه با پاسخ و بدون پاسخ سوالات فصل ۱ درس سوالات با پاسخ سوالات بدون پاسخ فصل ۱ درس ۱ pdf pdf درس ۲ فصل ۲ درس ۲ pdf pdf فصل ۳ درس ۳ pdf pdf فصل ۴ درس ۴ pdf pdf فصل ۵ درس ۵ pdf ...

ادامه مطلب »



# سایت سلامت و بهداشت

فصل	درس	سوالات با پاسخ	سوالات بدون پاسخ
فصل ۱	درس ۱	pdf	pdf
	درس ۲	pdf	pdf
فصل ۲	درس ۳	pdf	pdf
	درس ۴	pdf	pdf
	درس ۵	pdf	pdf
فصل ۳	درس ۶	pdf	pdf
	درس ۷	pdf	pdf
فصل ۴	درس ۸	pdf	pdf
	درس ۹	pdf	pdf
	درس ۱۰	pdf	pdf
فصل ۵	درس ۱۱	pdf	pdf
	درس ۱۲	pdf	pdf
فصل ۶	درس ۱۳	pdf	pdf
	درس ۱۴	pdf	pdf
		همه دروس یکجا و بصورت زیب	همه دروس یکجا و بصورت زیب

# سایت سلامت و بهداشت

## سوالات خط به خط کتاب سلامت و بهداشت پایه دوازدهم همراه با پاسخ مطابق با چاپ ۱۴۰۲

سوالات خط به خط کتاب سلامت و بهداشت پایه دوازدهم همراه با پاسخ مطابق با چاپ ۱۴۰۲ بارگذاری فایل pdf سوالات همه دروس صورت گرفته است. فصل درس سوالات به همراه پاسخ قالب pdf فصل ۱ درس اول pdf درس دوم pdf فصل ۲ درس سوم pdf درس چهارم pdf درس پنجم pdf فصل ۲ درس ششم pdf درس ...



ادامه مطلب «

# سوال از شکل ها



# شکل ها - درس ۱ و ۲



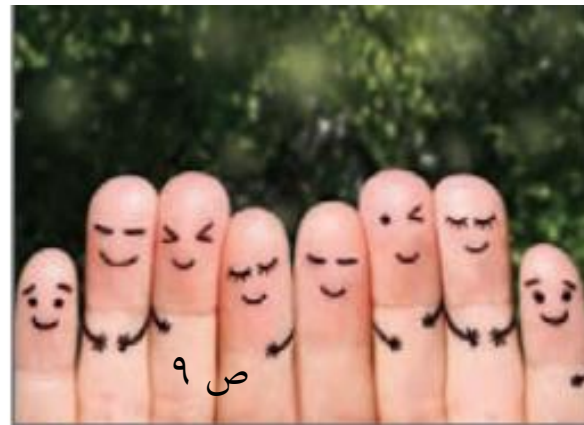
شکل ۱. ابعاد سلامت



شکل ۲. نماد سلامت روان



شکل ۴. آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هست  
(سوره رعد، آیه ۲۸)

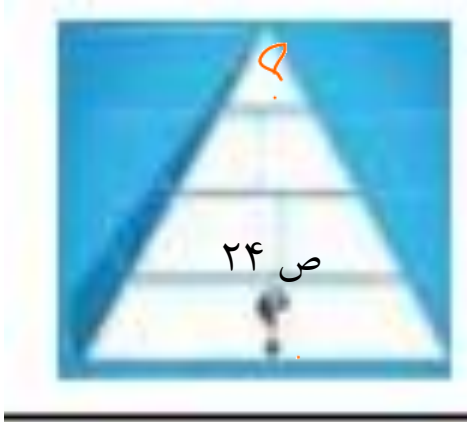


شکل ۳. فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را  
توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می دهد.



خودمراقبتی ص ۱۴

# شکل ها - درس ۳



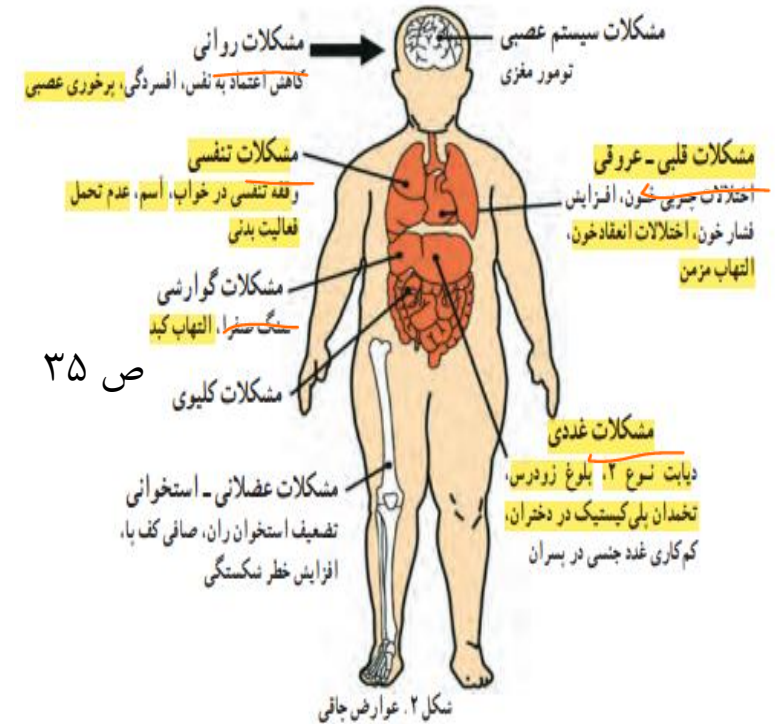
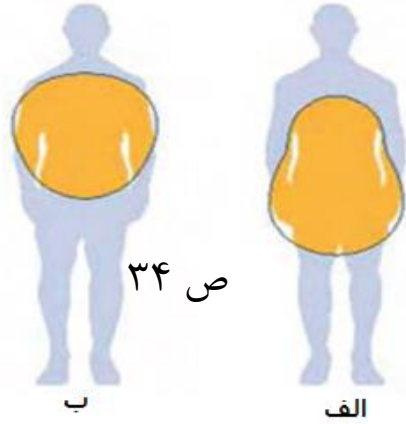
واحد	گروه غذایی
۶-۱۱	نان و غلات
۳-۵	سبزی‌ها
۲-۴	میوه‌ها
۲-۳	شیر و فرآورده‌ها
۲-۳	گوشت و تخم مرغ
۱-۲	حبوبات و مغزها
	گروه متنفرقه



# شکل ها - درس ۳



# شکل ها - درس ۴

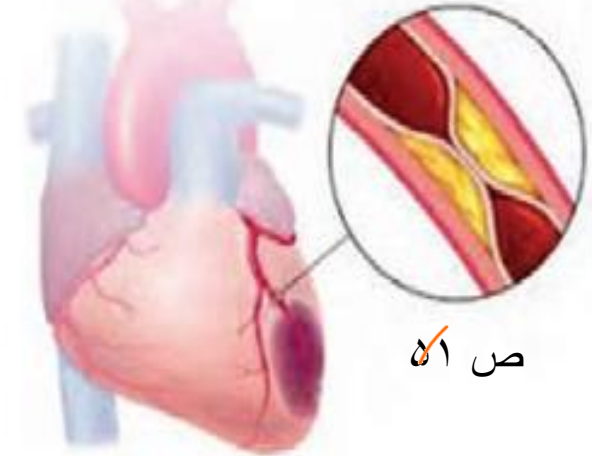
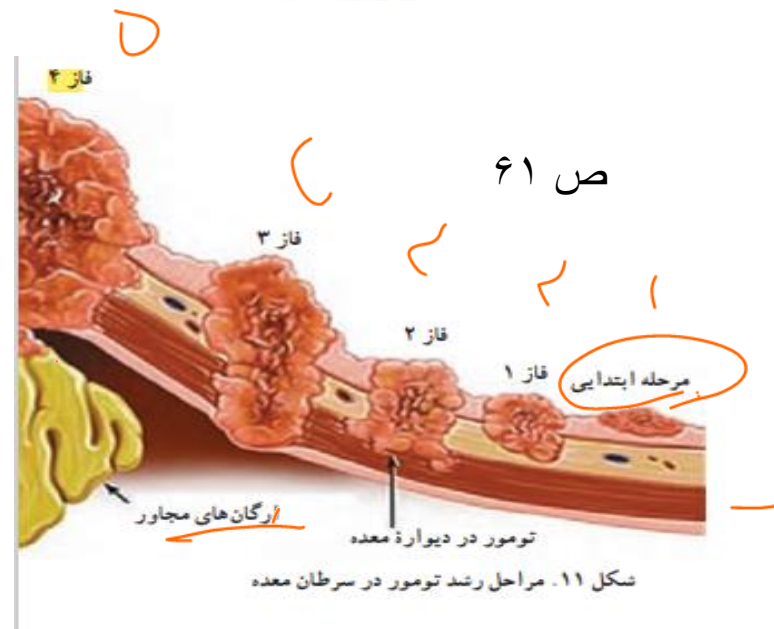
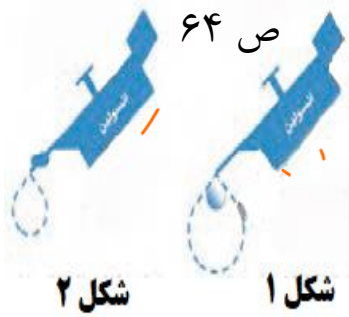


بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟

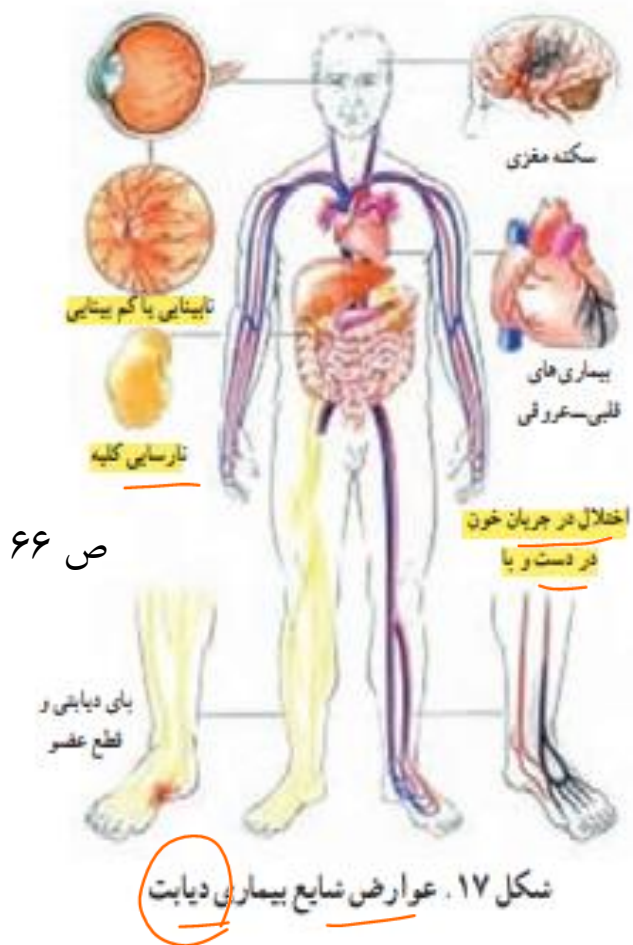
# شکل ها - درس ۶

## طراحی سوال در سال های قبل

در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۲/۳/۴) تومور به ارگان های مجاور دست اندازی می کند.



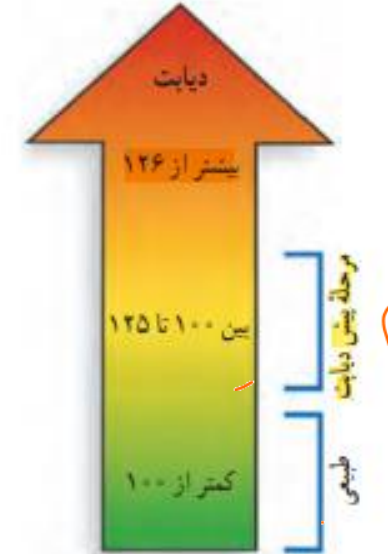
# شکل ها - درس ۶



شکل ۱۲، سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

ص ۶۲

از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، تست وپروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد. پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری



شکل ۱۶، دامنه میزان قند خون نانتا در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت

۶۵

ص ۶۵

# شکل ها - درس ۷



ص ۶۹



ص ۷۳

شکل ۳. درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا اج ای وی با اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام انجام می شود.



ص ۷۵

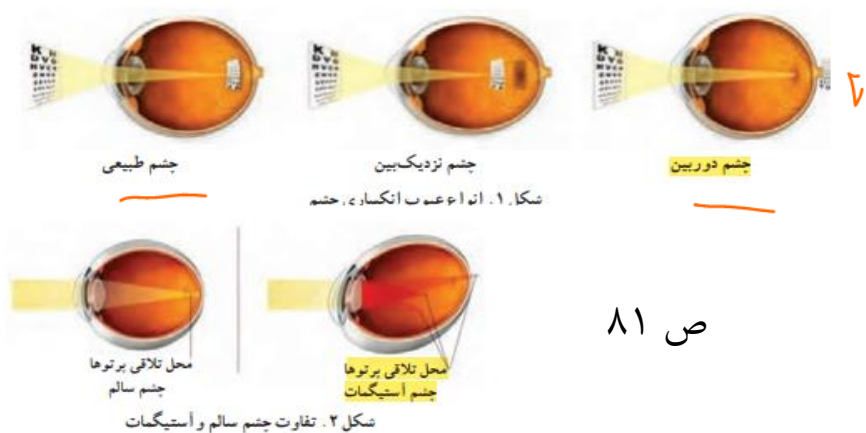
بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

تزریق با وسایل مشترک

اشتغال در محیط های آلوده

دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده

# شکل ها - درس ۸



شکل ۷. اتوسکوپ یک ابزار دست با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه گوش است.

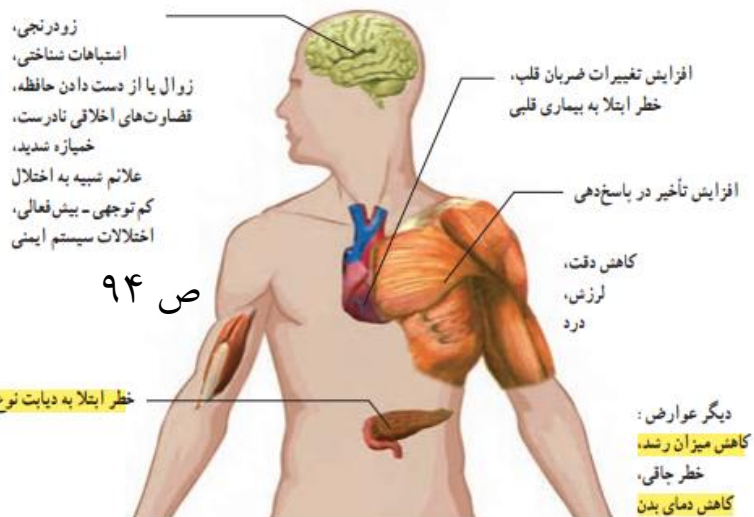


## عوارض آلودگی هوا بر روی پوست



شکل ۱۶. عوامل اصلی مؤثر بر بوسیدگی دندان

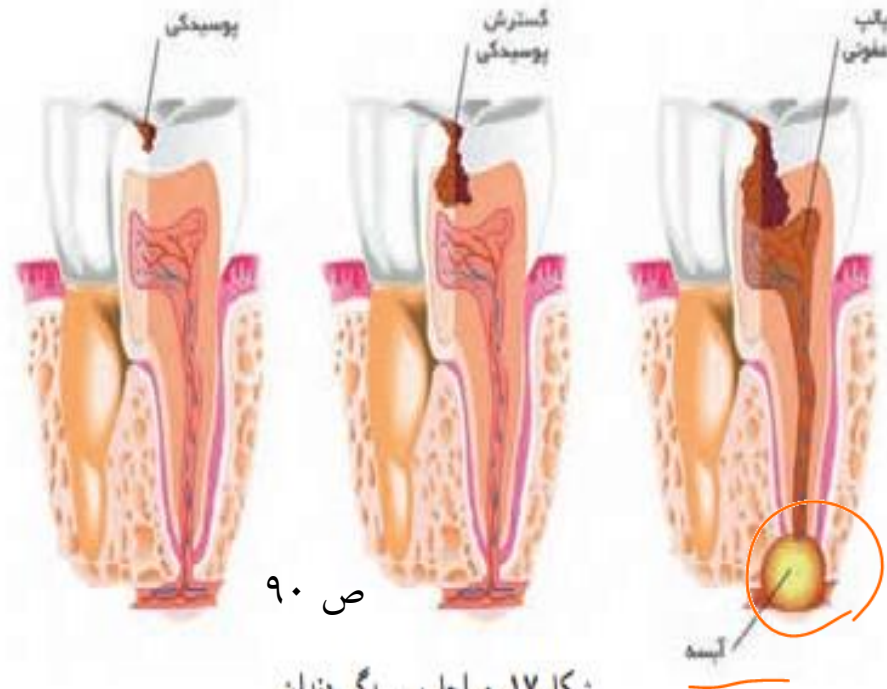
ص ۹۰



شکل ۱۵. آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی



# شکل ها - درس ۸



ص ۹۰

شکل ۱۷. مراحل بوسیدگی دندان

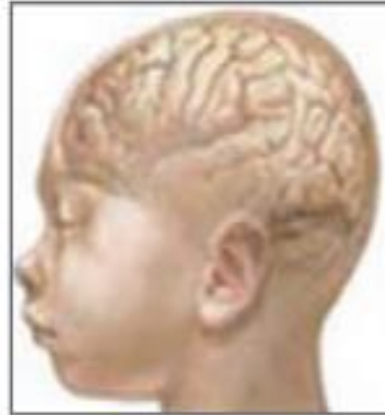
# شکل ها - درس ۹



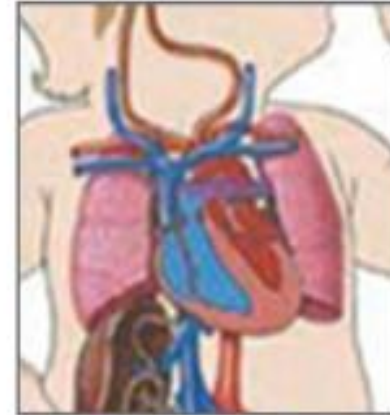
شکل ۱. یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.



شکل ۲. نمونه‌هایی از نحوه به‌کارگیری وسایل الکترونیکی در مردان



عقب افتادگی ذهنی



بیماری‌های قلبی



آب مروارید

شکل ۴. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

# شکل ها - درس ۱۰



شکل ۱: عزت نفس باعث شکل گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می شود.

۱۱۴



ص ۱۱۶

شکل ۲: افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و جالب پذیری هستند.



شکل ۳: اختلالات روانی - رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می شوند.

ص ۱۱۶

# شکل ها - درس ۱۱



ص ۱۳۰

شکل ۱. سیگار دروازه ورود به اعتیاد است.



ص ۱۳۵

شکل ۴. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش، میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در منزل در معرض دود دخانیات و سیگار هستند، بیشتر است.



ص ۱۳۸

الکل مغز انسان را به اسارت خود در می آورد

شکل ۵. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب گاهنن اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی های فکری فرد را در پی دارد.

ص ۱۳۸



سیروز کبدی

کبد سالم

شکل ۶. کبد سالم و ناسالم

کبد چرب  
فیروز  
سیروز کبدی  
سرطان کبد

# شکل ها - درس ۱۳

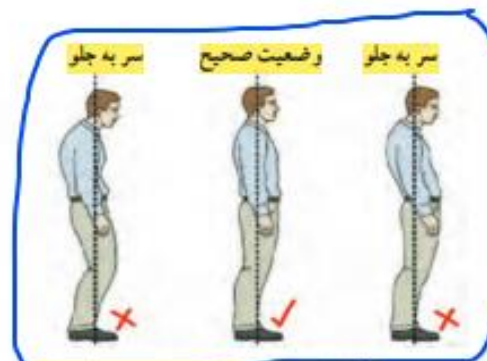
## فعالیت ۳: ارزیابی و گفت و گوی گروهی



به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید.  
 آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که  
 پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵  
 سانتی متر از دیوار فاصله دارد، 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.

ص ۱۵۸

• به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟  
 چگونه می توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟



شکل ۱. نحوه صحیح و نادرست ایستادن



شکل ۲. نحوه صحیح و نادرست خوابیدن

رفتن نشان داده شده است. ص ۱۵۹



شکل ۳. نحوه صحیح و نادرست راه رفتن



شکل ۴. نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی

# شکل ها - درس ۱۳

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین:

از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و باهای خمیده، روشی ایمن تر است. از این رو برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم (شکل ۵).



شکل ۵. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک

برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است باها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانوها 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 پیشش و جرخاندن کمر خودداری کنیم (شکل ۶).



شکل ۶. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین

۱۶۰



شکل ۷



شکل ۱۰



شکل ۸

ص ۱۶۱



شکل ۱۱

ص ۱۶۲



شکل ۹

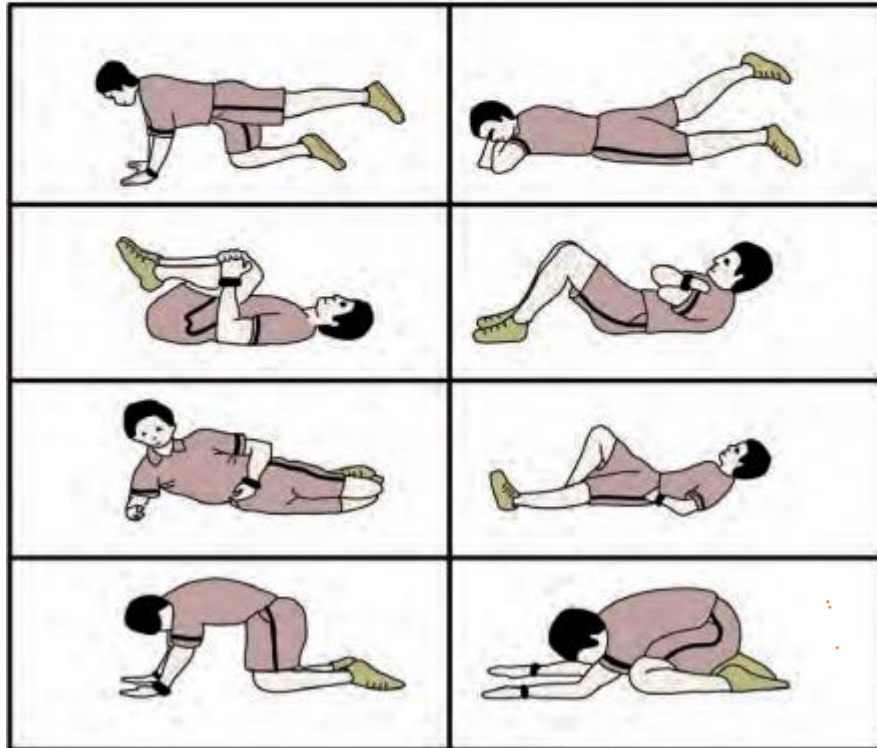


شکل ۱۲

# شکل ها - درس ۱۳

تقلیل داد. در تصاویر شکل ۱۳، انواع حرکات مناسب برای تقویت عضلات کمر نشان داده شده است.

۱۶۲



ص ۱۶۴



ص ۱۶۵



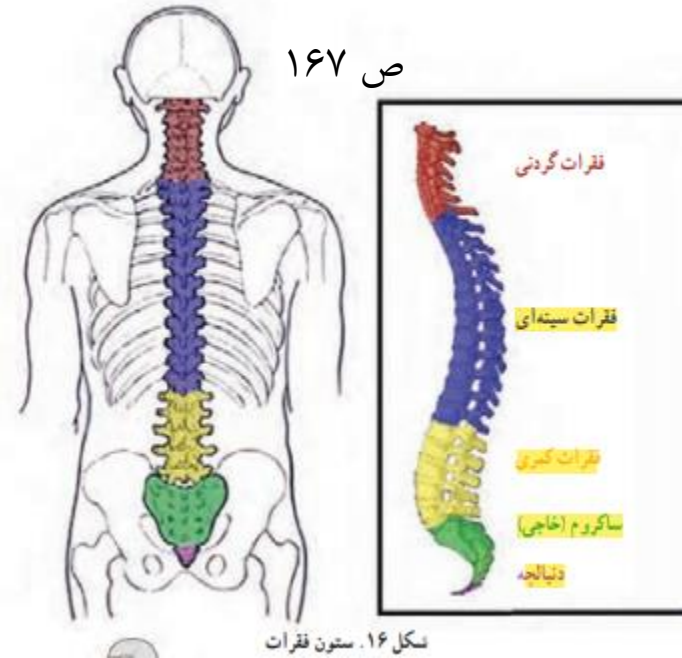
شکل ۱۵. تنظیم قد به هنگام دوچرخه سواری



شکل ۱۴. نحوه استفاده از گوشی

زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد

# شکل ها - درس ۱۳



۷ عدد مهره‌های گردنی  
 ۱۲ عدد مهره‌های پشتی  
 ۵ عدد مهره‌های کمر





# شکل ها - درس ۱۳



شکل ۱۹

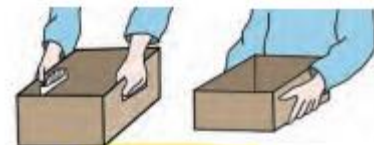
ص ۱۶۸



شکل ۲۰



شکل ۲۱



شکل ۲۲



شکل ۲۳

ص ۱۶۹



شکل ۲۴



شکل ۲۵



شکل ۲۶



شکل ۲۷

ص ۱۷۰



شکل ۲۸



شکل ۲۹



شکل ۳۰

اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.

ص ۱۷۱



شکل ۳۱

# شکل ها - درس ۱۴



شکل ۱. نهادهای امدادی در حوادث خانگی

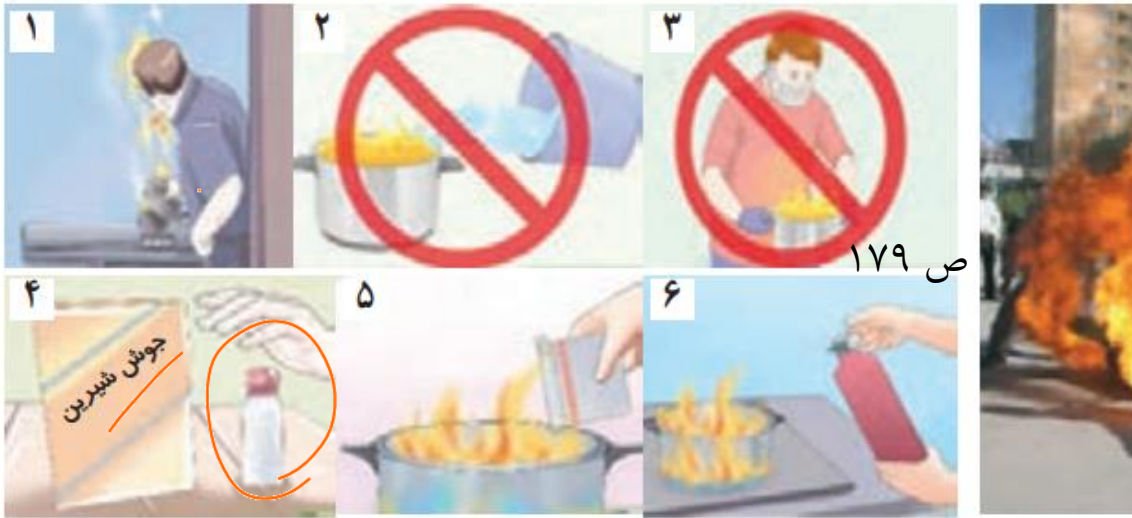
ص ۱۷۲

۱۷۲



شکل ۲. بی‌دقتی و سهل‌انگاری در نگهداری یا جابه‌جا کردن مواد شوینده در منزل یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد.

ص ۱۷۶



ص ۱۷۹

شکل ۵. خاموش کردن آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

۱ - استفاده از شن و ماسه، پتوی خیس

۲ - هرگز نباید از آب استفاده شود

۳ - ظروف مشتعل را نباید حرکت داد

۴ - استفاده از نمک و جوش شیرین

۵ - خفه کردن شعله را با نمک یا جوش شیرین

۶ - خفه کردن شعله را با کپسول اطفای حریق

# شکل ها - درس ۱۴



۲. تمرکز بر روی آتش



۱. کشیدن ضامن



۴. اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳. فشار آوردن بر روی اهرم

شکل ۶. نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق

**هشدار!**  
این مانور در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار به جای شکم روی قفسه سینه فشرده می‌شود.



ص ۱۸۳

شکل ۷. مانور باز کردن راه تنفس هوایی

در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را پشت کنید (انگشت شست به داخل دست خم میشود و انگشتان دور شست قرار می‌گیرد) و از زیر دستان **مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه)** قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود

# توصیه های مراقبتی

# توصیه های خود مراقبتی

## گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به گام های زیر توجه کنیم:

۱. **هدف خود را تعیین کنیم:** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد. برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهم».

۲. **زمان بندی فعالیت های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم:** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

۳. **میزان دستیابی به هدف، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم:** برای مثال، نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم بنویسیم.

۴. **بیمان بیندیم:** برای مثال، به والدین و یا دوست نزدیک خود بگویم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مشوق و همراه ما باشند.

۵. **یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم:** برای مثال، به فردی که با او بیمان بسته ایم بگویم «من، در صورت قصور در انجام این بیمان، برای تو یک کتاب می خرم». بهتر است جریمه سبک باشد.

۶. **برای شروع، گام های کوچک برداریم:** به عنوان مثال اگر می خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم.

۷. **از یاد آور ها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

۸. **در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم:** از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.

۹. **در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

۱۰. **موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم:** باید به سختی هایی فکر کنیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.

۱۱. **مهارت های لازم را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

# هشدارها

# هشدارها

## هشدار!

این مانور در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار به جای شکم روی  
قفسه سینه فشرده می‌شود.

# سوالات

درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

- ۱ - در نوشتن برنامه خودمراقبتی، تنبیه مانند هدف باید صریح و آشکار باشد.
- ۲ - اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق می مانند و در معرض ابتلا به بیماریهای متعددی همچون دیابت نوع ۱ قرار می گیرند.
- ۳ - تاثیر حذف یا کنترل عوامل اصلی خطر ساز در بیماری سرطان بیشتر از بیماریهای قلبی - عروقی می باشد.
- ۴ - داشتن بارداری های متعدد احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد.
- ۵ - دانستن تاریخ تولد برای پاسخ به خود شناسی کافی می باشد.
- ۶ - محققان اعلام کرده اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین بالای ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده اند.
- ۷ - جوانانی که به خود احترام میگذارند و برای خودشان ارزش قائل اند، خود آگاهی بیشتری دارند.
- ۸ - برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین با دولا شدن جسم را بلند کنیم.

- ۱ - غ هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد
- ۲ - غ دیابت نوع ۲
- ۳ - غ در بیماریهای غیرواگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها میتواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماریهای قلبی - عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان ها شود.
- ۴ - ص
- ۵ - غ
- ۶ - غ زیر
- ۷ - غ خودباوری
- ۸ - غ بدون دولا شدن



# سوالات

هر یک از عبارتهای زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

- ۱- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول ..... است.
- ۲- نوع انتخاب خوراکیها و نوشیدنیها، معیاری برای تعیین میزان ..... افراد آن جامعه محسوب می شود.
- ۳- هنگامی که افراد به فکر کاهش وزن خود می افتند به جای روش های نامناسب بهتر هست به مشاور ..... مراجعه کنند.
- ۴- یکی از میکروارگانیزمهای بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی، ..... هستند که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند.
- ۵- توتون همراه با کاغذ و ..... و برخی افزودنیها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند.
- ۶- در رابطه با خودمراقبتی در مقابل مواد مخدر احترام به خود به معنی مراقب ..... خود بودن هست.
- ۷- علائم اولیه مسمومیت با موندکسید کربن با علائم ..... شباهت بسیار دارد .
- ۸- هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات ..... مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید.

۴- کپکها

۳- تغذیه

۲- سلامت

۱- خودمراقبتی

۸- کششی

۷- سرماخوردگی

۶- سلامت

۵- فیلتر

# سوالات

برای کامل کردن هر یک از عبارتهای زیر، از بین کلمات داخل پرانتز، مورد مناسب را انتخاب کنید.

- ۱- سلامت در لغت نامه دهخدا (بی عیب شدن - رهایی یافتن) معنی شده است.
- ۲- شیر می تواند منبعی برای انواعی از ویتامین های (محلول در چربی - محلول در آب) باشد.
- ۳- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم می باشد.
- ۴- با افزایش میزان HDL در خون، خطر بیماریهای قلبی - عروقی (افزایش - کاهش) می یابد.
- ۵- اختلالات روانی - رفتاری باعث کاهش (کمیت - کیفیت) عملکرد در زندگی میشوند
- ۶- فردی که برای اولین بار آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار (کمتری - بیشتری) مواد مصرف کند.
- ۷- در رابطه با آتش سوزی (دود-شعله های آتش) خطر کمتری دارد.
- ۸- شکل ستون فقرات انسان، هنگامی که از (پهلوی - جلو) به ستون مهره ای نگاه می کنیم شبیه S انگلیسی است.

۴ - کاهش

۳- هفته

۲- محلول در چربی

۱- بی عیب شدن

۸ - پهلوی

۷ - شعله های آتش

۶ - بیشتری

۵ - کیفیت

# سوالات

در سوالات چهارگزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- ۱ - کدام عبارت در رابطه با فیبر نادرست می باشد؟  
الف - فیبر از انواع کربوهیدراتها می باشد. **ب - در حبوبات و غلات به وفور یافت می شود.**  
ج - فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب می شوند. **د - موجب جلوگیری از یبوست می شوند.**
- ۲ - کدام گزینه در رابطه با بهداشت ازدواج و فرزندآوری صحیح می باشد؟  
الف - توانایی تولیدمثل برای پسران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی شروع می شود.  
ب - یکی از اهداف اصلی ازدواج، فرزندآوری است.  
ج - زوجین در کلاسهای آموزشی قبل از ازدواج باهم حضور می یابند.  
د - آلودگیها بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند تأثیر منفی نخواهد گذاشت.
- ۳ - کدام گزینه از نشانه های سلامت روان نمی باشد؟  
الف - نداشتن بیماری روانی  
ج - بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی  
ب - داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی  
د - حرکات بدنی هماهنگ
- ۴ - نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که .....  
الف - فرد احساس تشنگی نکند.  
ب - حجم ادرار روزانه از حد معمول تجاوز نکند.  
ج - ادرار زرد پررنگ یا زرد کم رنگ باشد. **د - برای فعالیت های روزانه و حفظ سلامت کافی باشد.**

# سوالات

۵ - به طور معمول بعد از ورود ویروس هیپاتیت به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، کدام علائم زیر مشاهده نمی شود؟

الف - ضعف      ب - کسالت      ج - پراشتهایی      د - درد عضلات

۶ - در رابطه با توصیه های خود مراقبتی برای سلامت روان کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف - سعی کنید اهداف واقعه گرایانه داشته باشید.

ب - مطمئن شوید که انتظارهایتان واقع گرایانه است.

ج - اشتباهات برای شما مانع اصلی هستند.

د - نه گفتن پاسخ منفی به درخواستهای غیرمنطقی است.

۷ - در رابطه با قلبان کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف - در بین خانواده ها درباره ضررهای ناشی از مصرف قلبان حساسیت کمتر است.

ب - مطابق باورهای عمومی، دود منتشره از قلبان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است.

ج - عبور دود قلبان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می شود.

د - مصرف قلبان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.

۸ - کدام ویژگی زیر در مورد اعتیاد صدق نمی کند؟

الف - اغلب سیری مزمن دارد      ب - عودکننده است

ج - قابل پیشگیری نیست      د - قابل درمان است.

# سوالات

در رابطه با کبد به سوالات زیر پاسخ دهید:

الف - اهمیت گلیکوژن ذخیره شده در کبد چیست؟

ب - در کبد کدام ماده مغذی ذخیره می شود که در ترکیب هموگلوبین نقش دارد؟

آهن

ب - آهن

الف - تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود

# سوالات

افراد دارای اضافه وزن و یا چاق با چه زمینه خانوادگی باید وزن خود را کاهش دهند؟ ( ذکر دو مورد کافی هست.)

اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماریهای قلبی در او مشاهده می شود.

در مصرف گوشت چه نکاتی باید رعایت شود؟

گوشت ها را هنگام مصرف به طور کامل پخته و از مصرف گوشت نیم پز خودداری کنید.

# سوالات

چه عاملی باعث تجمع پلاکت ها در شریان های کرونری می شود؟

گاهی سطح پلاکهای چربی در جدار شریان کرونری ترک می خورد و دچار پارگی می شود، این پدیده باعث تجمع پلاکتها، می شود

تجمع پلاکتها

در صورتی که از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان نداریم چه اقدامی باید انجام دهیم؟

حتما قبل از مصرف آن را بجوشانید

# سوالات

علت خارش در عقب سر افراد مبتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟

زیرا شپش در آنجا تخم میگذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است

کدام نوع هپاتیت، از یک سو می تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید؟

Bنوع



# سوالات

درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا اچ آی وی از چه طریقی انجام می شود؟

با اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام

مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید.

الف - سر و چشم او را ثابت نگه دارید

ب - روی چشم یک محافظ چشمی قرار دهید.

ج - گاز استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید

د - مصدوم را به پشت بخوابانید

د - الف - ج - ب

# سوالات

بزرگان دینی به والدین توصیه می کنند در چه مراحل از صاحب فرزند شدن مراقبت‌هایی نظیر اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، را انجام دهند؟

پیش از انعقاد نطفه و در طول بارداری

چرا اصل جایگزین کردن خواسته ها می تواند برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفته شود؟

زیرا یک فرد نمی تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد.

# سوالات

تمرین زیر مربوط به کدامیک از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی می باشد؟  
"ابتدا برای خودتان و جلوی آینه و سپس با کمک دوستان مورد اعتماد یک کنفرانس کوتاه ترتیب دهید"

تمرین مواجهه با موقعیتهای استرس زا انجام دهید

در توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی ورزش با چه هدفی انجام می شود؟

برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.

# سوالات

الف - سیگارهای الکترونیکی با چه ادعایی به بازارهای مصرف آمده است؟  
ب - سیگارهای الکترونیکی با چه هدف و منظوری به بازارهای مصرف آمده است؟

الف - با ادعای بی خطر بودن

ب - به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان

مراحل نامرتب زیر مربوط به اثرات مصرف الکل در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا ج" در پاسخنامه بنویسید.

الف - تحت تأثیر قرار گرفتن کارکردهای حیاتی

ب - کاهش هوشیاری

ج - افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

ج - الف - ب

# سوالات

علت نادرستی باور زیر در رابطه با اعتیاد را بنویسید.  
"میتوانم مصرف خود را کنترل کنم"

زیرا مواد به سرعت تمام زندگی فرد را در کنترل خود می گیرد.

جوانانی که توان خود کنترلی داشته باشند چرا از لذت های آنی خود می گذرند؟

برای دستیابی به لذتهای پایدار و اهداف بلندمدت خود

# سوالات



با توجه به شکل به سوالات زیر پاسخ دهید:  
الف - کدام تصویر وضعیت سطح کار هنگام انجام کارهای سنگین را نشان می دهد؟

ب - کدام یک از تصاویر وضعیت نامناسب از نظر ارگونومی را نشان می دهد؟



۲- هیچ کدام

۱- ب

استوار بودن بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس عقل سلیم چه مزیتی دارد؟

هر فردی میتواند با ارائه ایده های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد

# سوالات

اگر برچسب روی ظروف مواد شیمیایی دچار پوسیدگی شد چه اقدامی باید انجام دهیم؟

**مجددآوری آن برچسب بزنید.**

مراحل نامرتب زیر مربوط به مراحل مانور باز کردن راه تنفس هوایی در یک فرد با وزن چاق می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید.

الف - دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید

ب - با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید

ج - دست مشت شده را از زیر دستان مصدوم روی شکم قرار دهید.

د - پشت بیمار قرار بگیرید

و - دست مشت شده را از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید.

**د - الف - و - ب**