

## بچه‌ی نوتروفیلی من ، سلام 🍷

به رسم همیشه که توی این مسیر کنارت بودیم ، این بار هم یک مجموعه سوال برای شب امتحانات آماده کردیم که با کار کردنشون تسلط رو افزایش بدی و به امید خدا بری واسه نمره‌ی ۲۰ 🍷 جان دلم نترسی از سختی امتحانات اگه به کتاب درسی کاملا مسلط باشی و این مجموعه سوال رو هم به عنوان مکمل حل کنی مطمئن باش نمره‌ت بهتر از چیزی که فکرش رو کنی میشه 🍷 یادت باشه امتحانات نهایی رو جدی رو بگیری چون با نمره‌ی خوب این امتحانات کار کنکور رو خیلی آسون میکنی یه حرف دلی هم دارم با بچه‌هایی که کمی دیرتر شروع کردن ... مبادا خودت رو ببازی بچه‌ی من امید دارم بهت و میدونم اگه خوب بخونی قطعا میتونی نمره‌ی عالی بگیری پس پرقدرت بریم واسه ترکوندن اولین امتحان 🍷 یادت نره این فایل رو برای اون دوستت که بهش احتیاج داره بفرستی و جزئی از این زنجیره‌ی عشق و مهربونی باشی 🍷

پ:ن: مرسی که با وجود درگیری‌های ذهنی و عدم تمرکزی که ماجرای کارت ورود به جلسه براتون به همراه داشت ، همچنان قوی موندی و ادامه میدی 🍷 به امید روزی که اینجا به عنوان همکار کنار خانواده‌ی بزرگ نوتروفیل باشی



دوست همیشگی تو ، نوتروفیل

## روش مطالعه :

سلامت و بهداشت یه درس کاملا حفظیه . صفر تا صد متن کتاب ، شکل ها و فعالیت ها رو باید مسلط باشی. حل نمونه سوال هم فراموش نشه ! بعد از حل هر سوال برگشت به کتاب درسی و مرور معجزه میکنه .

سوالات مربوط به هر درس از این شماره ها شروع میشه

فصل ۱: ۱

فصل ۲: ۱۷

فصل ۳: ۶۰

فصل ۴: ۱۰۶

فصل ۵: ۱۶۱

فصل ۶: ۱۸۸



## بارم بندی سلامت و بهداشت دوازدهم

بارم نوبت دوم	بارم نوبت اول	صفحه	عنوان	درس	فصل
۱	۱/۵	۱۱ تا ۳	سلامت چیست	۱	سلامت
	۱	۱۸ تا ۱۲	سبک زندگی	۲	
۳/۵	۳	۳۲ تا ۱۹	برنامه غذایی سالم	۳	تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی
	۲	۳۹ تا ۳۳	کنترل وزن و تناسب اندام	۴	
	۱/۵	۴۸ تا ۴۰	بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۵	
۳/۵	۴	۶۶ تا ۴۹	بیماری های غیر واگیر	۶	پیشگیری از بیماری ها
	۳	۷۸ تا ۶۷	بیماری های واگیر	۷	
۲	۲/۵	۱۰۰ تا ۷۹	بهداشت فردی	۸	بهداشت در دوران نوجوانی
	۱/۵	۱۱۰ تا ۱۰۱	بهداشت ازدواج و فرزندآوری	۹	
۲		۱۲۸ تا ۱۱۱	بهداشت روان	۱۰	
۲		۱۳۷ تا ۱۲۹	مصرف دخانیات و الکل	۱۱	پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۲		۱۵۶ تا ۱۳۸	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۱۲	
۲		۱۶۹ تا ۱۵۶	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی	۱۳	محیط کار و زندگی سالم
۲		۱۸۲ تا ۱۷۰	پیشگیری از حوادث خانگی	۱۴	



# سلامت و بهداشت

۱ متن زیر را بخوانید و به سؤالات پاسخ مناسب دهید.

خسرو پسری ۱۶ ساله و دارای قد و وزن مناسب است. اما او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در کلاس درس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند.

الف ابعاد مختلف سلامت در خسرو را شناسایی کنید.

ب براساس متن کتاب درسی، اگر این مشکلات ادامه پیدا کند و با مداخلات مناسب پیشگیری نشود، احتمال چه عواقب جبران‌ناپذیری وجود دارد؟

پ کدام بعد سلامت را به آسانی می‌توان در خسرو مشاهده کرد؟

۲ جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون "ب" اضافی است)

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

۳ عبارت "آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌ها است" اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۴ از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

۵ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟

ب "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام‌یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟

۶ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

ب برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

۱- عوامل محیطی:

۲- سبک زندگی:

۷ هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟

الف امیدواری

ب مدیریت هیجان

۸ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟

۹ گام اول در حفظ سلامت چه نام دارد؟

۱۰ از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۱ استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از ..... به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود.

۱۲ در گام اول خود مراقبتی، هدف باید ..... واقعی و ..... باشد.

۱۳ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف کدامیک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱ سبک زندگی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی

ب فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟

۱۴ هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است؟

الف (الف) وقت گذراندن با خانواده:

ب (ب) انجام فرایض دینی:

۱۵ چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟

۱۶ دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.

۱۷ برای موارد زیر، دلیل علمی بنویسید.

الف مواد غذایی مانند روغن زیتون، در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند.

ب افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است دچار کمبود ویتامین C شوند.

۱۸ در رابطه با بهداشت مواد غذایی، به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف نگهداری غذا در یخچال در چه دمایی سبب می‌شود تا مدت طولانی سالم بماند؟

ب آلودگی مواد غذایی بر اثر فلزات سنگین، جزء کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا می‌باشد؟

پ یک عامل بیولوژیکی مؤثر در ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید.

ت ضربه دیدن میوه هنگام برداشت آن، از کدامیک از عوامل مؤثر در فساد مواد غذایی محسوب می‌شود؟

۱۹ در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف در اثر سوءتغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر زیر ایجاد می‌شود؟



ب کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به‌شمار می‌رود؟

۲۰ جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون "ب" اضافه است)

ستون "الف"	ستون "ب"
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها
ه) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

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

- ۲۱ در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- ۲۲ بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمینو است.
- ۲۳ طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.
- ۲۴ برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.
- ۲۵ با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.

جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) ویتامین A	(۱) صدف
ب) ید	(۲) کلسیم
ج) کنجد	(۳) میوه‌های نارنجی

چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.

باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟

در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.

از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن‌ها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.

در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟

از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.

دو مورد از عادات‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.

بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟

در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟

در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟

در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟

بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟

از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید.

برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟

بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

پروتئین کامل را تعریف کنید.

در هرم غذایی زیر علامت سؤال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟



۳۸ فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)

۳۹ هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟  
الف) کاهش اعتماد به نفس      ب) عدم تحمل فعالیت بدنی

۴۰ بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟



در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۴۱ دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.

۴۲ طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)

۴۳ بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟

۴۴ از نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.

۴۵ در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید.

ب) در طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، افرادی با BMI محدودۀ (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟

۴۶ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

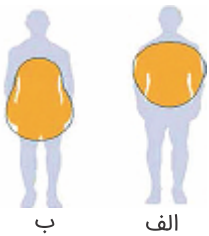
الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.

پ) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.

۴۷ در شکل زیر، افراد با کدامیک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟





از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.

۴۸

شکل زیر مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید.

۴۹



هرکدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی هستند؟

۵۰

- (الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد.  
 (ب) از این بیماری به‌عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود.  
 (ج) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.  
 (د) اولین شرط لازم برای ازدواج است.  
 (ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت‌زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.  
 (و) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم است.

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.

۵۱

منظور از نگهداری غذا به‌صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد است.

۵۲

باتوجه به اینکه برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟

۵۳

در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟

۵۴

جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.

۵۵

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی
ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت
ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

۵۶ هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟

الف استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

ب سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب

پ نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال

۵۷ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.

ب از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.

۵۸ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف (الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

ب (ب) منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟

۵۹ دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.

۶۰ هر یک از جملات زیر به کدام یک از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر اشاره دارد؟

الف بیماری‌ای که در اثر بروز خطا در تقسیم سلول رخ می‌دهد.

ب بیماری‌ای که یکی از علائم آن همانند مصرف الکل، تأثیر بر قدرت تکلم فرد است.

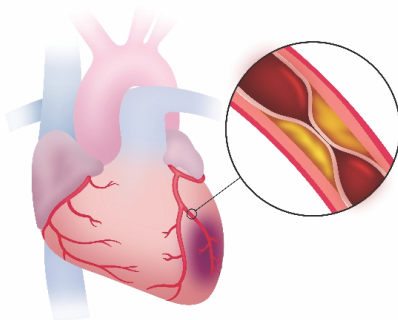
پ استفاده بیش از حد از اسیدهای چرب اشباع در مواد غذایی، موجب افزایش احتمال این بیماری می‌شود.

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

۶۱ اسید چرب موجود در گوشت ماهی سالمون، موجب (کاهش LDL / افزایش LDL / افزایش تری‌گلیسیرید) می‌شود.

۶۲ مرحله (گسترش پوسیدگی / پوسیدگی / پالپ عفونی) از نظر ترتیب وقوع، معادل مرحله ماقبل دست‌اندازی تومور به ارگان‌های مجاور است.

در رابطه با تصویر، به سؤالات زیر پاسخ دهید.



۶۳ در این بیماری، رسوب تدریجی چه ماده‌ای در رگ‌ها رخ می‌دهد؟

۶۴ مطابق تصویر، کدام رگ دچار گرفتگی شده است؟

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

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل‌پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت‌زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به‌صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکتۀ قلبی در یک فرد است؛ باتوجه‌به مطالب کتاب درسی، آن‌ها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخ‌نامه بنویسید.

۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار گیرد.
۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.
۳. از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.
۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.

درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می‌باشد؟

**ب** چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ. آی. وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟

چرا توصیه می‌شود مصرف روغن‌های نباتی جامد، فرآورده‌های لبنی پرچرب و چربی‌های گوشت، در برنامه غذایی روزانه محدود شود؟

هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟

الف) فشار سیستولی (ماکزیمم) ب) پیرچشمی

الف) انسولین ب) آنفلوانزا ج) هیپاتیت د) پدیکلوزیس ه) اسید چرب ترانس و) اسیدهای چرب غیراشباع	۱- موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شود. ۲- هورمونی که در بدن از غدهٔ لوزالمعده ترشح می‌شود. ۳- بیماری شایع انگلی ۴- بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود
--	--

برای تشخیص هر یک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟

الف

سرطان روده:

ب

سرطان سینه:

پ

سرطان پروستات:

جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) فشارخون بالا ب) ایدز ج) دیابت د) کرونا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند. ۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود. ۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعهٔ امروزی است. ۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود. ۵) از طریق سرفهٔ عفونی سرایت می‌کند. ۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطهٔ عکس دارد.

برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.

الف

تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.

ب

در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند.

درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

ایسکمی قلبی را تعریف کنید.

ب

چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟

پ

مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟

ت

یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.

در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

برای پیشگیری و کنترل فشارخون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)

ب از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟

پ از گام‌های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.

ت سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.

۷۷ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد؟

الف بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

ب در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود.

۷۸ در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بنویسید.

ب اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید.

پ دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.

۷۹ در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.

ب چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد؟

پ در صورت مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟

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

۸۰ گاهی اوقات رسیدن فشارخون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.

۸۱ سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.

۸۲ در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.

۸۳ هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲)

الف احساس سوزش در انگشتان دست و پا:

ب پرنوشی و پرادراری:

۸۴ در ارتباط با بیماری‌ها، به سؤالات پاسخ دهید.

الف عامل آنفلوانزا، از طریق کدام یک از دستگاه‌های بدن انتشار می‌یابد؟

ب در بیماری هپاتیت، فعالیت کدام اندام بدن دچار اختلال می‌شود؟

پ ویروس کدام بیماری می‌تواند در نوعی گلبول سفید ادامه حیات دهد؟

درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۸۵ در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند.

۸۶ اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی‌شود.

۸۷ یکی از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می‌شود.

۸۸ فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هیپاتیت B مبتلا شده است. برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد)

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

نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
آنفلوانزا	الف) .....
ب) .....	دستگاه تناسلی
وبا	ج) .....

در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

۹۰ در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟

۹۱ چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟

۹۲ به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید.

الف علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟

ب یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

۹۳ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید.

الف) پدیدکلوژیس

ب) ایدز

۹۴ چهار مورد از راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار را بنویسید.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

۹۵ یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد.

۹۶ در پدیدکلوژیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود.

۹۷ درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف عامل این بیماری چه نام دارد؟

ب نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟

پ یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.

جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه انتقال آن‌ها است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید.

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

چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟

جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آن‌ها است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید.

"الف"	"ب"
الف) سوزاک	۱- پوست و مو
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش

زمانی که هیپاتیت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟

جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌های واگیردار و روش انتشار آن‌ها است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شمارهٔ مربوط به عبارت مناسب را در برگهٔ پاسخ بنویسید.

عبارت‌ها	موارد
۱- دستگاه تناسلی ۲- خون و ترشحات بدن ۳- دستگاه گوارش ۴- پوست و مو	الف) اسهال خونی ب) سوزاک ج) پدیکلوزیس

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن، گلبول‌های سفید به نشانهٔ حضور این ویروس ماده‌ای را در خود ترشح می‌کنند، نام این ماده چیست؟

۱۰۵ ویروس اچ‌آی‌وی از کدام طریق منتقل نمی‌شود؟ (زیر عبارت موردنظر خط بکشید)  
(نیش حشرات - سرنگ و سوزن مصرف‌شده - رفتارهای جنسی پرخطر)

۱۰۶ کدام عارضه در پوست از عوارض مشترک ناشی از اثر آلودگی هوا و اشعه ماورای بنفش خورشید است؟ نام ببرید.

۱۰۷ احتمال بروز برق‌زدگی در چشم، در چه مشاغلی وجود دارد و برای جلوگیری از برق‌زدگی در چشم، یک توصیه بنویسید.

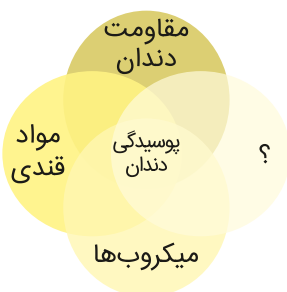
درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۱۰۸ از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی است.

۱۰۹ استفاده از پخش‌کننده‌های قابل‌حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مژک‌دار) گوش میانی را تخریب کند.

۱۱۰ این عقیده که همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست.

۱۱۱ باتوجه به شکل زیر، کدامیک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می‌توان به‌جای علامت سؤال (?) قرار داد؟



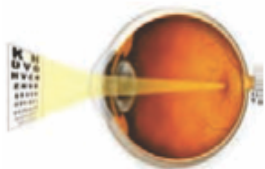
در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۱۲ یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید.

۱۱۳ به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟

در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۱۴ تصویر زیر، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟



۱۱۵ کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟



اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد، اما اگر در این کار افراط شود می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعهٔ زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.

**الف** عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی نتیجهٔ عملکرد کدام دستگاه بدن است؟

**ب** قرارگیری طولانی‌مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضهٔ پوستی را در دورهٔ بلوغ جنسی، می‌تواند تشدید کند؟

**۱۱۷** در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟

**ب** از اثرات اشعهٔ UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.

**پ** چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟

**۱۱۸** درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

**ب** عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.

**پ** از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید.

**ت** دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.

**۱۱۹** در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می‌کنند را بنویسید.

**ب** قرارگرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟ (دو مورد)

**پ** دو مورد از عوارض کم‌خوابی را بنویسید.

**۱۲۰** در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟

**ب** برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدارشدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)

**۱۲۱** در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** کدام‌یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد؟

**ب** در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟

**پ** دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید.

**ت** تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد)

**۱۲۲** در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف** دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.

ب چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟

پ در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟

۱۲۳ بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می‌شود؟

۱۲۴ در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟

۱۲۵ چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟

در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۲۶ سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید.

۱۲۷ یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.

۱۲۸ در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟

ب خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟

پ یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.

ت بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می‌تواند ایجاد شود؟

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۲۹ سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می‌شود.

۱۳۰ خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از ..... مصرف کنند و در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند.

۱۳۱ درمورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.

۱۳۲ در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب (ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟

۱۳۳ دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.

۱۳۴ در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف رشد شخصیت مربوط به کدام‌یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟

ب داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید.

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۱۳۵ تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانمها قبل از عقد امری الزامی است.

۱۳۶ تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.

جاهای خالی زیر را کامل کنید.

۱۳۷ همه خانمها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.

۱۳۸ به پرسش‌های زیر در ارتباط با بهداشت روان پاسخ دهید.

الف نداشتن عزت نفس، ممکن است فرد را دچار کدام رفتارها کند؟ (یک مورد)

ب تصویر زیر نشان‌دهنده کدام اختلال شایع دوره نوجوانی است؟



پ در صورت داشتن این اختلال، چه عواقب تحصیلی‌ای در پی خواهد داشت؟ (۲ مورد)

۱۳۹ باتوجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی- رفتاری شایع در دوره نوجوانی، به سؤالات مربوطه پاسخ دهید. بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد "احساس ناخوشایند طولانی‌مدت همراه با تنهایی و غمگینی" برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که "من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش"، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کند.

الف نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟

ب کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟

پ توصیه بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی- رفتاری است؟

ت توصیه خود مراقبتی "کودک شوید" برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟

۱۴۰ در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، انجام کدام‌یک از عوامل ارتقاء دهنده بهداشت روان توصیه شده است؟

۱۴۱ برای اینکه فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید.

در هریک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۴۲ اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از ..... این است که خود را بشناسیم.

۱۴۳ افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و ..... هستند.

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۱۴۴ افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.

۱۴۵ روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.

۱۴۶ برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بهتر است از (جوهر نمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود.

۱۴۷ باتوجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.

نوید دانش‌آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاپیدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه‌چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴)

الف شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟

ب شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرآیند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟

پ در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟

ت شماره (۴) به کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می‌کند؟

ث برای آرام‌سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید. (دو مورد)

۱۴۸ دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.

۱۴۹ عوامل مهمی را که در فرآیند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.

۱۵۰ برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید.

الف) ناراحتی‌های جسمی      ب) ناراحتی‌های روانی

۱۵۱ به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.

الف نداشتن عزت‌نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟

ب فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟

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

۱۵۲ بهروز در دوره نوجوانی به سر می‌برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع

روانی - رفتاری است، در هریک از موارد زیر، نوع اختلال را باتوجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و بنویسید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب)

الف احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان.

ب غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی.

پ این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است.

ت ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان.

ث جایگزین کردن خواسته‌ها می‌تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات ..... و ..... باشد.

۱۵۳ در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید.

ب برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون‌ریزی را بنویسید.

پ از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.

۱۵۴ هر یک از عبارتهای جدول مربوط به کدام یک از کلمات می‌باشد؟ (یک کلمه اضافی است)

خودآگاهی	الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.
اضطراب	ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.
خشم	ج) از آثار مثبت آن این‌که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.
تاب‌آوری	د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.
استرس	

۱۵۵ در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

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

۱۵۶ 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 پاسخ‌نامه بنویسید.

"الف"	"ب"
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی
ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل

۱۵۷ در مورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟

ب یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید.

پ یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.

۱۵۸ در هریک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟

الف) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفتگو کنیم و به آن‌ها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل .....)

ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل .....)

۱۵۹ جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.

"الف"	"ب"
الف) بی‌تابی	۱- علائم بدنی
ب) بی‌اشتهایی	۲- علائم تفکر
ج) حواس‌پرتی	۳- علائم روانی

۱۶۰ برای هریک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید.

الف) مشکلات روانی:

ب) مشکلات اجتماعی:

۱۶۱ چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شود؟

در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۶۲ از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید.

۱۶۳ کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟

۱۶۴ چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟

۱۶۵ بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟

اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۱۶۶ دود دست سوم

در هر یک از عبارتهای زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

۱۶۷ بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.

۱۶۸ آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.

۱۶۹ در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف چرا خطر مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر است؟

ب دود دست سوم چیست؟

پ دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.

۱۷۰ در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

ب مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟

۱۷۱ در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟

ب کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟

۱۷۲ منظور از دخانیات چیست؟

۱۷۳ در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟

ب مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان‌بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد)

پ دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید.

ت از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به‌سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، یک مورد را بنویسید.

۱۷۴ دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به‌سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.

۱۷۵ با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟

۱۷۶ پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟

۱۷۷ منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟

۱۷۸ قطران چیست؟

۱۷۹ هریک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟

الف این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج‌شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود.

ب نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.

۱۸۰ با مصرف ماده "ال. اس. دی"، چه حالت‌هایی ممکن است در فرد رخ دهد؟ به سه مورد اشاره کنید.

در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۸۱ از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید.

۱۸۲ منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟

۱۸۳ با مصرف کدام گروه از مواد اعتیادآور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟

۱۸۴ چرا افراد مصرف‌کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟

۱۸۵ برای هریک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.

۱۸۶ دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.

۱۸۷ دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.

در ارتباط با ارگونومی، به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱۸۸ در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سنگین در کدام قسمت آن قرار می‌گیرد؟

۱۸۹ در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟

۱۹۰ استفاده از پیچ‌گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می‌دهد یا کاهش؟

۱۹۱ در دوچرخه‌سواری وقتی رکاب پایین است، زاویه بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟

۱۹۲ کدام یک از علائم روانی وابستگی به مواد مخدر، می‌تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟

۱۹۳ در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می‌شود؛ نام آن‌ها بنویسید.

۱۹۴ بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کار کردن طولانی‌مدت، به شکل زیر را بیان کنید.



۱۹۵ برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟

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

۱۹۶ وضعیت بدنی مناسب، یعنی فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد.

۱۹۷ بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند.

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۱۹۸ سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است.

۱۹۹ مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی (کشیدن ضامن / فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است.



۲۰۰ در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد "الف" تا "ج" در برگه پاسخ بنویسید.

۱- جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند.

۲- با پاهای صاف، در نزدیک جسم بایستد.

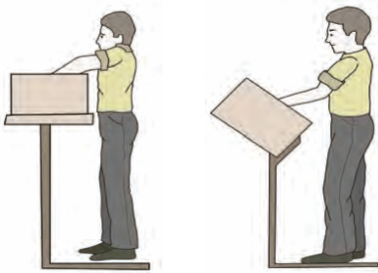
۳- زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد.

در هر یک از عبارتهای زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۲۰۱ شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف ..... انگلیسی است.

۲۰۲ منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟

۲۰۳ در شکل زیر، کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟

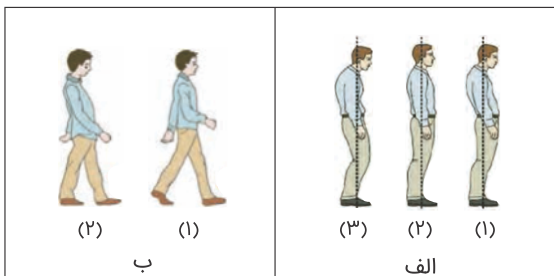


شکل ۲

شکل ۱

۲۰۴ در هر یک از شکل‌های "الف" و "ب" کدام یک از شماره‌ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت‌های ایستاده و راه رفتن را نشان

می‌دهد؟



(۲) (۱)

ب

(۳) (۲) (۱)

الف

۲۰۵ اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست).



۲۰۶ به پرسش‌های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی پاسخ دهید.

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

ب علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می‌آید؟

پ نحوه بستن کوله‌پشتی روی پشت را توضیح دهید.



شکل ۱

شکل ۲

۲۰۸ مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می‌باشد، آن‌ها را مرتب کرده و بنویسید.

۱- بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم.

۲- جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم.

۳- پاها را صاف روی زمین بگذاریم.

۴- تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم.

۲۰۹ در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به چه دلیلی است؟

ب در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد، رعایت چه نکته‌ای توصیه می‌شود؟

پ تعداد مهره‌ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش‌ها بیشتر است؟

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

در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۲۱۱ شایع‌ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... است.

۲۱۲ روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.

۲۱۳ اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید.

(ذکر شماره اصل الزامی نیست)



در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.

۲۱۴ ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.

۲۱۵ در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به‌کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟

الف تمیزکردن کف آشپزخانه یا راهرو

ب هنگام نشستن روی صندلی

۲۱۶ در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می‌دهد.

۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها

۲- به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو

۲۱۷ بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟

۲۱۸ توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کننده کدام اصل ارگونومی است؟

۲۱۹ دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله‌پشتی بنویسید.

۲۲۰ بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه‌ها و کارتن‌ها چه اقدامی می‌توان انجام داد؟

۲۲۱ هریک از موارد زیر مربوط به کدام اصل ارگونومی است؟

الف) قرار دادن بازوها در کنار بدن

ب) فراهم آوردن یک محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی خود

ج) حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دادن

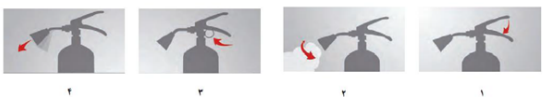
در آتش‌سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هریک را بیان کنید.

۲۲۲ فرآورده‌های چوبی

۲۲۳ مایعات قابل اشتعال

۲۲۴ احتراق ژنراتورها

۲۲۵ باتوجه به شکل‌ها، مراحل نحوه استفاده صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخ‌نامه شماره‌گذاری نمایید.



۲۲۶ در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید.

ب) در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، کدام گاز مسموم‌کننده ایجاد می‌شود؟

پ) در خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می‌شود؟

ت) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟

ث) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود، علت چیست؟

ج) نورپردازی منزل به صورت سایه‌روشن، خطر کدامیک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟

به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

۲۲۷ رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها، از علائم کدامیک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می‌باشد؟

۲۲۸ وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدامیک از عوامل خطرآفرین سقوط است؟

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.



۲۲۹ تصویر زیر، کدامیک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟

۲۳۰ این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است.

در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۲۳۱ به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟

۲۳۲ اگر لامپ کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟

۲۳۳ چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟

از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۲۳۴ استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود.

۲۳۵ بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.

۲۳۶ برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.

۲۳۷ در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف این سطح در چه زمانی صورت می‌گیرد؟

ب در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟

۲۳۸ در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟

ب در آتش‌سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده‌ای است؟

پ چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می‌یابد؟

ت استفاده از کف‌پوش‌های لرزه‌گیر در حمام چه کاربردی دارد؟

ث مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی چیست؟

۲۳۹ در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.

- ب چرا برای جمع کردن خرده‌های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟
- پ از چه راه‌هایی می‌توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.
- ۲۴۰ دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید.

- ۲۴۱ چرا در آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟
- ۲۴۲ باتوجه به شکل زیر در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق:  
"اسپری کردن حریق با روش ..... و با فاصله حدود ..... متر از آتش انجام می‌شود."



- ۲۴۳ استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟
- ۲۴۴ برای سرد کردن آتش در آتش‌سوزی‌های خشک، چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟
- ۲۴۵ در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است.)

انواع آتش‌سوزی	ویژگی
(۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال	الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.
(۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.
(۳) آتش‌سوزی خشک	ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.
(۴) آتش‌سوزی ناشی از برق	

- ۲۴۶ قالیچه‌های سُرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط هستند؟
- ۲۴۷ سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟
- ۲۴۸ در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

- ۲۴۹ بسیاری از لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی ..... هستند.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

- ۲۵۰ براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد.

هریک از روش‌های زیر برای مقابله با آتش‌سوزی کدام مواد استفاده می‌شود؟

الف) سرد کردن آتش با آب

ب) پوشاندن سریع مواد سوخته با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر

ج) استفاده از پودر کف، شن و ماسه

د) استفاده از گاز دی‌اکسید کربن

بعد از اسپری حشره‌کش چگونه وارد اتاق می‌شوید؟



# پاسخنامه

۱ الف سلامت در بعد جسمانی و عدم سلامت در بعد اجتماعی

ب روی آوردن به سیگار و اعتیاد

پ بعد جسمانی

۲ الف ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۳ سلامت معنوی

۴ سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و...

۵ الف تقوای دل (سلامت روان)

ب عوامل محیطی

۶ الف پیشگیری

ب ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...

۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... (برای هر کدام یک مورد کافی است)

۷ الف سلامت معنوی

ب سلامت روانی

۸ الف ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به‌آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

۹ خودمراقبتی

۱۰ (۱) افزایش اعتمادبه‌نفس (۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه

پاسخ سؤالات ۱۱ تا ۱۲

۱۱ سبک زندگی

۱۲ واضح - قابل اندازه‌گیری

۱۳ الف ۱- سبک زندگی

ب خودمراقبتی

۱۴ الف اجتماعی

ب معنوی

۱۵ زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۱۶ ۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌ها تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷- از یادآورها استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را پرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۱۷ الف مواد غذایی‌ای که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کمترین حجم هستند؛ به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی، کمتر مصرف کنند.

ب ویتامین‌های محلول در آب، شامل ویتامین‌های B و C هستند و معمولاً بدن قادر به ذخیره‌سازی آنها نیست. از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود این ویتامین‌ها مواجه شوند.

۱۸ الف زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد

ب عفونت غذایی

پ میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات (یک مورد)

ت عوامل مکانیکی



ب کیلکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود)

- ۲۰ الف) ۲ - حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان  
 ب) ۵ - پیش‌ساز ویتامین آ  
 ج) ۱ - حمل اکسیژن در خون  
 د) ۷ - رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی  
 ه) ۳ - عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون  
 و) ۴ - کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها  
 توجه: مورد ۶ (پوکی استخوان) اضافه است.

پاسخ سوالات ۲۱ تا ۲۵

۲۱ درست

۲۲ نادرست

۲۳ درست

۲۴ نادرست

۲۵ نادرست

- ۲۶ الف) ۳ - میوه‌های نارنجی  
 ب) ۱ - صدف  
 ج) ۲ - کلسیم

۲۷ شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد

۲۸ باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.

۲۹ الف اصل تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است)

ب خوردن غذای پاک و حلال - شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (سه مورد کافی است)

ب اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

پ پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است)

ت ید

۳۱ الف ویتامین آ

۳۲ الف آهن

ب غلات

پ ید

۳۳ اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن

۳۴ رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی

۳۵ تغذیه، فعالیت بدنی

۳۶ پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.

۳۷ گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵)

۳۸ ورم و زخم معده

۳۹ الف) مشکلات روانی ب) مشکلات تنفسی

۴۰ وزن افزایش می‌یابد.

پاسخ سؤالات ۴۱ تا ۴۳

۴۱ کورتون

۴۲ افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه

۴۳ به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

۴۴ ۱- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲- نداشتن زیورآلات ۳- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ۵- شستشوی صحیح دست‌ها قبل از کار ۶- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

۴۵ الف درمان دارویی و جراحی

ب اضافه وزن و چاقی درجه دو

۴۶ الف الگوی سیب

ب وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی

پ دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی

۴۷ شکل "الف"

۴۸ ریزش موها، چین‌وچروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی

۴۹ الف) انرژی مصرفی ب) انرژی دریافتی

۵۰ الف) قانون تعادل انرژی (۰/۲۵)

ب) فشارخون بالا (۰/۲۵)

ج) HDL (۰/۲۵)

د) بلوغ جنسی زن و مرد (۰/۲۵)

ه) افسردگی (۰/۲۵)

و) دخانیات (۰/۲۵)

پاسخ سؤالات ۵۱ تا ۵۲

۵۱ بیماری

۵۲ ۱۰

۵۳ مواد غذایی کپک‌زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود.

۵۴ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

- ۵۵ الف ← ۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت  
ب ← ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی  
ج ← ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت  
د ← ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط

۵۶ الف شیمیایی

ب بیولوژیکی

پ فیزیکی

- ۵۷ الف ۱- تهیه آب سالم و کافی  
۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی  
۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری  
۴- پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا

ب عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی

- ۵۸ الف ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

ب بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی 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 می‌شوند.

۵۹ آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها

۶۰ الف سرطان

ب سکتۀ مغزی

پ بیماری‌های قلبی- عروقی

پاسخ سؤالات ۶۱ تا ۶۲

۶۱ کاهش LDL

۶۲ پالپ عفونی

پاسخ سؤالات ۶۳ تا ۶۵

۶۳ کلسترول

۶۴ رگ کرونری

۶۵ ایسکمی قلب

۶۶ الف (۷) ب (۴) ج (۱)

د (۵) ه (۸) و (۲)

۶۷ الف) ۳. از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.

ب) ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار گیرد.

ج) ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.

د) ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.

۶۸ الف دستگاه تنفس

ب زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ. آی. وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

۶۹ زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

۷۰ الف) همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.

ب) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.

۷۱ ۱. - ه

۲. - الف

۳. - د

۴. - ج

۷۲ الف کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع

ب ماموگرافی

پ آزمایش خون

۷۳ الف) ۳ - فشارخون بالا

ب) ۴ - ایدز

ج) ۱ - دیابت

د) ۵ - کرونا

۷۴ الف سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

ب به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۷۵ الف به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند.

ب زیرا علامتی ندارد.

پ حدود ۳ ساعت

ت پرخوری، پرنوشی، پر ادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید.

۷۶ الف 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... (دو مورد کافی است)

ب سرطان دهانه رحم

پ ۱- نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.

۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آن‌ها قرار نگیرید.

۳- با کرم ضدآفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.

۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.

۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.

۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.

۹- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آن‌ها خود را محافظت کنید.

۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است)

ت کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم‌تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد/ ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (سه مورد کافی است)

۷۷ الف نوع ۲

ب نوع ۱

۷۸ الف کپولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است)

ب اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام‌زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و... وجود دارد. (دو مورد کافی است)

پ تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است)

الف ۷۹ برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و... باید توجه داشت. (دو مورد کافی است)

ب زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند.

پ مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.

پاسخ سؤالات ۸۰ تا ۸۲

۸۰ درست

۸۱ نادرست

۸۲ درست

الف ۸۳ نوع ۲

ب نوع ۱

الف ۸۴ دستگاه تنفس

ب کبد

پ ویروس ایدز (HIV)

پاسخ سؤالات ۸۵ تا ۸۷

۸۵ نادرست

۸۶ درست

۸۷ درست

- ۱) آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری  
 ۲) تزریق واکسن هیپاتیت B  
 ۳) استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار  
 ۴) عدم تماس با مایعات و خون بیمار  
 ۵) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار  
 ۶) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار

- الف) دستگاه تنفسی  
 ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی  
 ج) دستگاه گوارش

پاسخ سؤالات ۹۰ تا ۹۱

کبد

چون سطح آنتی‌بادی تولیدشده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

الف

نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

این بیماری‌ها در صورت درمان‌نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند.

- الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵)  
 ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵)

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

پاسخ سؤالات ۹۵ تا ۹۶

درست

نادرست

الف

ویروس اچ آی وی

منفی



پ عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۹۸ در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش

۹۹ الف) ← پوست و مو

ب) ← خون

ج) ← دستگاه گوارش

۱۰۰ زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

۱۰۱ الف) ← ۲- دستگاه تناسلی

ب) ← ۳- دستگاه گوارش

ج) ← ۱- پوست و مو

۱۰۲ باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.

۱۰۳ الف) دستگاه گوارش ب) دستگاه تناسلی ج) پوست و مو

پاسخ سؤالات ۱۰۴ تا ۱۰۵

۱۰۴ آنتی‌بادی

۱۰۵ نیش حشرات

۱۰۶ ایجاد چروک یا خطوط در پوست

۱۰۷ جوشکاران - توصیه: استفاده از عینک محافظ

پاسخ سؤالات ۱۰۸ تا ۱۱۰

۱۰۸ درست

۱۰۹ نادرست

۱۱۰ درست

۱۱۱ زمان

پاسخ سؤالات ۱۱۲ تا ۱۱۳

۱۱۲ جوش غرور جوانی یا آکنه

۱۱۳ زیرا سیستم ایمنی ضعیفتری دارند.

پاسخ سؤالات ۱۱۴ تا ۱۱۵

۱۱۴ دوربینی

۱۱۵ پیرچشمی

۱۱۶ الف دستگاه ایمنی

ب آکنه

۱۱۷ الف آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

ب نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی

پ هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.

۱۱۸ الف لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست‌وشو دهد.

ب کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد.

پ استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست‌وشو، قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد.

ت میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی.

۱۱۹ الف هنگام کار کردن با رایانه به‌طور ارادی پلک بزنید.

در صورتی که خشکی چشم شدید است، می‌توانید از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.

مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر از چشم پایین‌تر قرار دهید.

صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می‌کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.

فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر تنظیم کنید.

روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. (یک مورد کافی است)

ب آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است)

پ افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی، افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی، کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی، اختلالات سیستم ایمنی، خطر ابتلا به دیابت نوع دو، کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن (دو مورد کافی است)

۱۲۰ الف مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها)

ب صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است)

۱۲۱ الف پیرچشمی

ب از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.

پ آلودگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است)

ت می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است)

۱۲۲ الف قانون اول، نصف میزان حداکثر قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه

ب چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.

پ زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.

۱۲۳ همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کنند.

۱۲۴ در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم‌ها با آب چشم‌ها را خشک و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.

۱۲۵ زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود.

پاسخ سؤالات ۱۲۶ تا ۱۲۷

۱۲۶ سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان، قاعدگی نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن.

۱۲۷

لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.  
پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.  
پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.  
پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان.  
پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد.

۱۲۸ الف

وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک‌گذاری نامنظم در خانم‌ها می‌گردد.

ب

لوپوس

پ

آب مروارید یا بیماری‌های قلبی و یا عقب‌افتادگی ذهنی

ت

آرسنیک

پاسخ سؤالات ۱۲۹ تا ۱۳۰

۱۲۹

التهابی لگن

۱۳۰

اسیدفولیک

۱۳۱ الف

برای تشخیص گروه خونی زوجین

ب

آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب‌افتادگی ذهنی

۱۳۲ الف

برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

ب

به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند باهم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

۱۳۳

۱- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی‌مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین‌تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی‌مدت و ممتد

۱۳۴ الف

بلوغ روانی

ب

روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند.

پاسخ سؤال ۱۳۵

۱۳۶ تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبه‌رو شوند.

پاسخ سؤال ۱۳۷

۱۳۷ سرخجه (۰/۲۵)

۱۳۸ الف نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و... کند و یا در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. (یک مورد کافی است.)

ب فشار روانی (استرس)

پ فشار روانی (استرس) ناسالم موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس درماندگی در فرد می‌شود.

۱۳۹ الف افسردگی

ب ویتامین‌های B

پ خشم

ت استرس

۱۴۰ خودآگاهی

۱۴۱ رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند (یا یاد بگیرد نه بگوید).

پاسخ سؤالات ۱۴۲ تا ۱۴۳

۱۴۲ روان خود

۱۴۳ چالش‌پذیری

پاسخ سؤالات ۱۴۴ تا ۱۴۶

۱۴۴ ذهنی

۱۴۵ روانی

۱۴۶ جوش شیرین

۱۴۷ الف خودآگاهی (خودشناسی)

ب سرسختی و تاب‌آوری

پ سالم

ت خشم

ث

- ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید.
- ۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
- ۳- قدری آب خنک بنوشید.
- ۴- افکار منفی مانند "او مرا مسخره می‌کند" را از ذهنتان بیرون کنید.
- ۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.
- ۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

۱۴۸ غمگینی مداوم

نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند.  
 خستگی مفرط و فقدان انرژی  
 افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (دادوفریاد، تق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه و گریه‌زاری و ...)  
 اختلال خواب  
 تغییر وزن یا تغییر اشتها  
 عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری  
 احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه  
 بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ

۱۴۹ عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری

۱۵۰ الف سردرد، سکت‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی

ب فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر

۱۵۱ الف

نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.

ب فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید

پ استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات، در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

الف استرس

ب افسردگی

پ خشم

ت استرس

ث استرس - اضطراب

۱۵۳ الف تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی و بی‌قراری

ب بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود

پ غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی‌تان لذت ببرید.

۱۵۴ الف تاب‌آوری

ب) خودآگاهی

ج) خشم

د) اضطراب

۱۵۵ الف فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.

ب بیماری‌های قلبی-عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است)

۱۵۶ الف ← ۲ (بی‌قراری)

ب ← ۱ (دلواپسی)

ج ← ۳ (ترس از دست‌دادن کنترل)

۱۵۷ الف زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به‌طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.

ب بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، برون‌ریزی

پ سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری

۱۵۸ الف برون‌ریزی

ب بازداری

۱۵۹ الف ← علائم روانی

ب ← علائم بدنی

ج ← علائم تفکر

۱۶۰ الف

فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف موادمخدر

ب

درماندگی، انزوا و تنهایی

۱۶۱

به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره- سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

پاسخ سؤالات ۱۶۲ تا ۱۶۵

۱۶۲

توتون و تنباکو

۱۶۳

نیکوتین

۱۶۴

به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها

۱۶۵

اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

پاسخ سؤال ۱۶۶

۱۶۶

بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

پاسخ سؤالات ۱۶۷ تا ۱۶۸

۱۶۷

دخانیات

۱۶۸

کمر

۱۶۹ الف

به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شود.

ب

بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

پ

عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون



۱۷۰ الف

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 فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (یک مورد کافی است)

ب

ویروس هیپاتیت

۱۷۱ الف

قطران

ب

سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

۱۷۲

دخانیت فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می‌شود.

۱۷۳ الف

آرسنیک

ب

هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر

پ

اگرمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و... (دو مورد کافی است)

ت

باور غلط به جذاب شدن و موردتوجه قرارگرفتن - احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به‌عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به‌ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است)

۱۷۴

سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.

۱۷۵

خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی رخ می‌دهد و مصرف آن فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند.

۱۷۶

۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند.

۱۷۷

پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط‌شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

۱۷۸

ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است.

۱۸۰ با مصرف این ماده، فرد دچار توهمات حسی می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

پاسخ سؤالات ۱۸۱ تا ۱۸۴

۱۸۱ دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها، اسهال

۱۸۲ حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند.

۱۸۳ توهم‌زها

۱۸۴ برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.

۱۸۵ طبیعی: تریاک و شیره تریاک  
مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین

۱۸۶ ۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب‌وکار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم

۱۸۷ دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال

پاسخ سؤالات ۱۸۸ تا ۱۹۱

۱۸۸ در عقب کوله‌پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است)

۱۸۹ پایین کمر

۱۹۰ افزایش

۱۹۱ ساق پا

۱۹۲ گرفتگی عضلانی

۱۹۳ (۱) غضروف‌ها (۲) رباط‌ها (۳) مفاصل

۱۹۴ زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود.

بهرتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، درحالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود.

پاسخ سؤالات ۱۹۶ تا ۱۹۷

۱۹۶ نادرست

۱۹۷ درست

پاسخ سؤالات ۱۹۸ تا ۱۹۹

۱۹۸ خشک

۱۹۹ فشار آوردن بر روی اهرم

۲۰۰ الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱

پاسخ سؤال ۲۰۱

۲۰۱ S

۲۰۲ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.

۲۰۳ شکل ۱

۲۰۴ الف) شماره ۲

ب) شماره ۱

۲۰۵ انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.

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

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

پ 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 به شکل متقارن تنظیم شوند، یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.



شکل ۱

- ۲۰۸ الف) ۳ - پاها را صاف روی زمین بگذاریم.  
 ب) ۴ - تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم.  
 ج) ۱ - بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم.  
 د) ۲ - جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم.

۲۰۹ الف) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر

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

پ) فقرات سینه‌ای

۲۱۰ در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

پاسخ سؤال ۲۱۱

۲۱۱ کمردرد

۲۱۲ 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.

۲۱۳ حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

پاسخ سؤال ۲۱۴

۲۱۴ ستون فقرات

۲۱۵ الف) ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاجدار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است)

ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است)

۲۱۶ ۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها

۲۱۷ حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود

۲۱۸ حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را درضمن انجام کار کاهش می‌دهد.

۲۱۹ بندهای شانهای کوله‌پشتی باید پهن بوده و کوله‌پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.

۲۲۰ با ثابت قرار دادن آن‌ها بر روی سطح شیب‌دار می‌توان به درون جعبه‌ها دسترسی آسان داشت.

۲۲۱ الف) اصل ۱

ب) اصل ۱۰

ج) اصل ۵

پاسخ سؤالات ۲۲۲ تا ۲۲۴

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

۲۲۳ نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است)

۲۲۴ گاز دی‌اکسید کربن

۲۲۵ الف) ۳ ب) ۴ ج) ۱ د) ۲

۲۲۶ الف) اورژانس (و یا آتش‌نشانی)

ب) مونوکسید کربن

پ) قطع اکسیژن

ت) کشیدن ضامن

ث) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیرکرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

ج) سقوط

پاسخ سؤالات ۲۲۷ تا ۲۲۸

۲۲۷ انسداد کامل راه تنفس هوایی

۲۲۸ عوامل محیطی

پاسخ سؤالات ۲۲۹ تا ۲۳۰

۲ ۲۲۹

زمان ۲۳۰

پاسخ سؤالات ۲۳۱ تا ۲۳۳

جوش شیرین ۲۳۱

۲۳۲ (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.

۲۳۳ چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

پاسخ سؤالات ۲۳۴ تا ۲۳۶

افزایش ۲۳۴

آب ۲۳۵

کپسول اطفای حریق ۲۳۶

الف ۲۳۷ قبل از بروز حادثه

ب در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.

الف ۲۳۸ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

ب گاز دی اکسید کربن

پ زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد.

ت احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد.

ث خفگی

۲۳۹

الف

- ۱- به سختی نفس کشیدن
- ۲- تحریک چشم‌ها 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

ب

زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.

پ

نصب میله‌های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفیوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور

۲۴۰

۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی‌قراری و اضطراب شدید

۲۴۱

زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.

۲۴۲

چاروب - ۳ متر

۲۴۳

زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود.

۲۴۴

باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند.

۲۴۵

- الف ← آتش‌سوزی خشک
- ب) ← آتش‌سوزی ناشی از برق
- ج) ← آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

۲۴۶

عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.

۲۴۷

انسداد خفیف

۲۴۸

سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه)

پاسخ سؤال ۲۴۹

۲۴۹

جیوه

پاسخ سؤال ۲۵۰

۲۵۰

درست

الف) آتش‌سوزی خشک

ب) آتش‌سوزی خشک

ج) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

د) آتش‌سوزی ناشی از برق

بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید سپس وارد اتاق شوید.