



# بیستوفیل

سلامت و بهداشت





# نوترفیل خونه رتبه برترها

## قبولی های کنکور ۱۴۰۴



### تک رتبه نوترفیل

رتبه ۸  
ایمان نیکانام جهرمی

### دور رتبه های نوترفیل

رتبه ۳۲  
امیرمحمد رضائی

رتبه ۲۰  
سینا راضی

رتبه ۱۶  
آریا قهرمانی

رتبه ۱۴  
امیرمحمد کیانی

رتبه ۸۰  
محمد مهدی شریفی

رتبه ۷۵  
محمد صالح عارفی

رتبه ۶۱  
بهار هلالی

رتبه ۵۹  
ایمان انفرادی

رتبه ۵۵  
مهسا سیاوشی

### سه رتبه و چهار رتبه های نوترفیل

رتبه ۲۲۲  
امیرمحمد شکوهی

رتبه ۱۶۹  
هانیه خواجه

رتبه ۱۶۰  
اشکان کوثری

رتبه ۱۴۷  
محدثه حیدری

رتبه ۲۵۹  
ابوالفضل ناصران

رتبه ۴۳۲  
سید محمدصادق حسینی

رتبه ۳۴۱  
حمیدرضا بشیری

رتبه ۳۰۸  
سید علی اکرمی

رتبه ۲۷۱  
فاطمه سادات موسوی

رتبه ۵۳۹  
نجمه کیخا

رتبه ۵۳۷  
ریحانه حیدری

رتبه ۵۲۳  
فاطمه شاهسوند

رتبه ۵۱۴  
محمدپارسا عبدالله آبادی

رتبه ۴۷۳  
زهرا بابائی

رتبه ۶۶۱  
فاطمه اصغری

رتبه ۶۰۶  
سجاد محمودی زاده

رتبه ۵۷۰  
زهرا ولی نژاد

رتبه ۵۵۷  
محمدصالح زارعی

رتبه ۵۴۶  
حسین تفضلی نژاد

رتبه ۷۸۱  
احسان قنبری

رتبه ۷۱۴  
محمد یزدیان

رتبه ۶۹۱  
بهار ضرغامی

رتبه ۶۷۲  
محمدماهان عنبرستانی

رتبه ۶۶۷  
سیاوش مصطفایی

رتبه ۹۰۹  
کیمیا فدائی

رتبه ۸۹۳  
فاطمه مشاوری نجف آبادی

رتبه ۸۰۴  
آرمین رضایی

رتبه ۸۰۳  
ماتده رنجبر

رتبه ۷۸۶  
نیما غفاری

رتبه ۱۱۲۷  
زهرا بابائی

رتبه ۱۱۲۲  
علی طاهر زاده

رتبه ۱۰۵۸  
الینا جلالی فر

رتبه ۱۰۵۲  
پویان فریور افشار

رتبه ۹۴۷  
صفورا بقائی

رتبه ۱۳۵۰  
علی زینلی

رتبه ۱۲۸۴  
فاطمه معین زاده

رتبه ۱۲۸۴  
بهار امیری

رتبه ۱۲۳۶  
مبینا ایزدی

رتبه ۱۲۳۴  
مطهره توحیدی

رتبه ۱۵۰۳  
فاطمه رحیم زاده

رتبه ۱۴۹۳  
محمد مهدی خرم زاده

رتبه ۱۴۸۳  
سینا خاوری خراسانی

رتبه ۱۴۲۴  
سید امیرحسین حسینی

رتبه ۱۳۷۲  
پارسا رضایی

رتبه ۱۶۹۶  
ندا ملکشاهی

رتبه ۱۶۷۸  
سجاد ینکی

رتبه ۱۶۳۹  
ابوالفضل نیرومند

رتبه ۱۶۲۸  
امیرمحمد فکور حقیقی

رتبه ۱۵۳۴  
فاطمه عبیری

رتبه ۲۵۵۹  
سارا حمزه

رتبه ۲۰۱۵  
علی شیرزاد

رتبه ۱۹۶۶  
مهسا رضایی مقدم

رتبه ۱۷۵۴  
هلیا حاجیلوئی

رتبه ۱۷۳۱  
محمدرضا محسنی

رتبه ۲۷۹۴  
مریم بادلی

رتبه ۲۷۸۱  
سعید شبانی

رتبه ۲۷۵۱  
فهمیه سیدآبادی

رتبه ۲۷۱۱  
محمد غلامی

رتبه ۲۶۲۵  
زهرا جمعی

رتبه ۳۳۴۳  
سینا ارزمانی

رتبه ۳۲۴۴  
هلیا سجادی

رتبه ۳۱۳۳  
صبا شایع ثانی

رتبه ۲۸۸۱  
پارسا جمال امیدی

رتبه ۲۸۱۰  
هدیه رحیمی



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۱

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل

tv



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۱ دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

الف سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

می‌داند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

۴ جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا

کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

| "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              |

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۸ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه ..... آن غفلت شده است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۹ با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال است؟



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۱ شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟

(۱) عوامل ژنتیکی و فردی

(۲) عوامل محیطی

(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

(۴) سبک زندگی





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۲\* درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف) در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۳\* در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف) با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۱۴\* در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) تعریف جامع سلامت یعنی فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و ..... برخوردار است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۱۵\* با توجه به عوامل مؤثر بر سلامت، کدام مورد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

(۱) وضعیت اشتغال (۲) فعالیت بدنی (۳) انجام واکسیناسیون (۴) عوامل وراثتی



# پاسخنامه تشریحی



۱ عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی

۲

الف

درست

۳

الف

درست

۴ الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۵

الف

جسمانی

۶

الف

جسمانی

۷

الف

روانی - عاطفی

۸

الف

معنوی

۹

الف

سلامت اجتماعی

۱۰

الف

نادرست

۱۱ گزینه ۲؛ عوامل محیطی

۱۲

الف

درست

۱۳

الف

روانی - عاطفی

۱۴

الف

معنوی

۱۵ گزینه ۲؛ فعالیت بدنی، در میان عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی (تغذیه، فعالیت بدنی، الگوی خرید مواد غذایی) بیشترین تأثیر را دارا است.



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۲

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۲ در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خودمراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

(۱ معنوی (۲ اجتماعی (۳ جسمی (۴ روانی - عاطفی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌حرکی، چاقی و اضافه‌وزن را افزایش داده است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ..... با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۹ حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

(۱ هدف خود را تعیین کند.

(۲ از یادآورها استفاده کند.

(۳ مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند.

(۴ برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱۱ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟

الف) وقت گذراندن با خانواده (ب) انجام فرایض دینی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفت‌وگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۳ با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدام یک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟

(۱ احساس ارزشمندی (۲ تغذیه سالم

(۳ خواب کافی (۴ پرهیز از استعمال دخانیات

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف جمله «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم» مربوط به (تعیین هدف / زمان‌بندی فعالیت‌ها برای دستیابی به هدف / ثبت میزان دستیابی به هدف) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است.

۱۵ با توجه به متن زیر، به هر یک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.

بهزاد جوانی است با

مرجع: امتحان نهایی -





شاخص توده بدنی ۲۵ (۱) که به دلیل کم تحرکی، در معرض نوعی دیابت (۲) قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می کند تا میزان و نوع ۱۴۰۴ غذایی که مصرف می کند، متناسب با نیازهای تغذیه ای او باشد. (۳) از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه های اساتید هنر (۵)، به این خواسته خود برسد.

**الف** به ترتیب هریک از شماره های ۴ و ۵ مربوط به کدامیک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

سبک زندگی

ب

روانی - عاطفی

۲

الف

گزینه ۴) روانی - عاطفی

۳

الف

درست

۴

الف

کوچک

۵

الف

درست

۶

الف

معنوی

۷

الف

سبک زندگی

۸

۱) افزایش اعتماد به نفس

۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه

۹

گزینه ۴): برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

۱۰

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

۱۱

الف) اجتماعی

ب) معنوی

۱۲

الف

بیمان بستن

۱۳

۱) احساس ارزشمندی

۱۴

الف

تعیین هدف

۱۵

الف

۴- تعیین هدف ۵- کسب مهارت‌های لازم



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۳

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل

tv



مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۲ درمورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟

ب در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

پ از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۳ چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟ (دو مورد)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف چربی اشباع‌شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۵ چند مورد از موارد زیر صحیح است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد.

ب سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.

ج منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است.

د قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.

۱) چهار (۲) سه (۳) دو (۴) یک

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن است.

۷ کدام‌یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱) جگر و پسته (۲) ماهی کیلکا و پنیر (۳) جگر و پنیر (۴) ماهی کیلکا و بستنی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

ب برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل .....، تعادل و تناسب توجه می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری هستند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

ب از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف مهم‌ترین منبع طبیعی .....، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف بدن ما برای مصرف ویتامین (E - C) به چربی نیاز دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.





- ۱۴ گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ..... هستند.  
 (۱ آهن (۲ کلسیم (۳ روی (۴ ید  
 مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹
- ۱۵ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.  
 الف کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می‌شود.  
 مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۱۶ در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 الف کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟  
 ب حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟  
 پ روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟  
 ۱۷ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.  
 الف براساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم‌مرغ / سبزی‌ها) کمتر است.  
 مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۱۸ درستی یا نادرستی هریک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.  
 الف در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند.  
 مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۱۹ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.  
 الف یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند، ..... است.  
 ۲۰ درباره برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
 الف علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است؟  
 ب گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟  
 مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



# پاسخنامه تشریحی



۱  
الف نادرست

۲  
الف پروتئین‌های ناقص

ب بیشتر می‌شود.

پ اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب

۳ شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد

۴  
الف درست

۵ گزینه ۲ موارد «الف، ب و د» درست است.

۶  
الف نادرست

۷ گزینه ۱ (جگر و پسته

۸  
الف آب

ب تنوع

۹  
الف درست

۱۰  
الف گلیکوژن

ب تناسب

۱۱  
الف ید

۱۲  
الف E

۱۳  
الف درست

۱۴ گزینه ۴ - ید

۱۵  
الف بلوغ

۱۶  
الف گلیکوژن

ب آب



پ  
ویتامین D

۱۷

الف  
سبزی‌ها

۱۸

الف  
درست

۱۹

الف  
سدیم

۲۰

الف  
میزان فعالیت بدنی و وضعیت سلامت افراد

ب  
قند و چربی



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۴

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۱ در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف طبقه‌بندی نمایه توده بدنی ( $BMI$ ) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۳ درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۴ در هریک از عبارات زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع‌تر است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف افراد دارای اضافه‌وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف چاقی با الگوی (سیب / گلابی / هر دو) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۷ از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف فردی با شاخص توده بدنی  $28.3$  در وضعیت (تناسب اندام / اضافه وزن / چاقی درجه یک) قرار دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۸ در هریک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می‌کند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۹ در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

ب وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

پ دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱۰ درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

ب طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۱ فردی در طول یک ماه از وزن  $66$  کیلوگرم به  $55$  کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۲ در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

(۱) پوسیدگی دندان

(۲) چین و چروک پوست

(۳) افت فشار خون

(۴) دیابت نوع دو

۱۳ اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات ..... چاقی می‌باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

(۱) تنفسی (۲) غددی (۳) گوارشی (۴) قلبی - عروقی





۱۴ جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

| وضعیت فرد   | BMI         |
|-------------|-------------|
| الف         | ۱۸٫۵ - ۲۴٫۹ |
| چاقی درجه ۳ | ب           |

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۱۵ در ارتباط با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

الف عادت‌های غذایی مربوط به کدام یک از عوامل چاقی است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

ب عدم تحمل فعالیت بدنی با کدام یک از مشکلات و عوارض چاقی ارتباط دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

پ براساس طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، وضعیت فردی با شاخص توده بدنی (BMI) برابر با ۲۷ رامشخص کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

ت افراد دارای کدام الگوی چاقی، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۱۶ سینا در طول یک ماه وزن خود را از ۹۰ کیلوگرم به ۸۳ کیلوگرم کاهش داده است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

الف او کدام یک از اصول کاهش وزن را رعایت نکرده است؟ (ذکر شماره اصل لازم نیست.)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

ب یک مورد از عوارض جانبی این مقدار کاهش وزن را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱۷ کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟

الف) ریزش موها (ب) افت فشار خون

ج) چین و چروک و شل شدن پوست صورت (د) اختلالات انعقاد خون

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۸ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟

الف) کاهش اعتماد به نفس (ب) عدم تحمل فعالیت بدنی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱۹ در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟

ب براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۲۰ اگر به‌طور میانگین به‌ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه شود؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود؟ (نوشتن راه‌حل الزامی است.)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



# پاسخنامه تشریحی



برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

۱

الف

۲

الف

درست

۳

الف

درست

۴

الف

مردان

۵

الف

نادرست

۶

الف

هر دو

۷

الف

اضافه وزن

۸

الف

روان

۹

الف

مردان

ب

وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.

پ

ریزش موها، چین وچروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده،

بیوست و حتی افسردگی

۱۰

الف

افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.

ب

چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.

۱۱

ورم و زخم معده

۱۲

گزینه ۴ (دیابت نوع دو)

۱۳

گزینه ۴ (قلبی - عروقی)

۱۴

الف) معمولی

ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

۱۵

الف

عامل محیطی

ب

مشکلات تنفسی

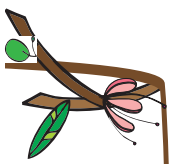
پ

اضافه وزن

ت

الگوی سیب

۱۶



الف

باید دانست حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم و معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است و نباید در کاهش وزن افراط کرد.

ب

ریزش موها، چین و چروک 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 حتی افسردگی

۱۷

(د) اختلالات انعقاد خون

۱۸

الف) مشکلات روانی

(ب) مشکلات تنفسی

۱۹

مشکلات روانی

الف

ب

وزن افزایش می‌یابد.

۲۰

|         |                |
|---------|----------------|
| ۴۰۰ گرم | ۳۶۰۰ کیلوکالری |
| X       | ۱۸۰ کیلوکالری  |

$$X = \text{ماهانه } ۶۰۰ \text{ گرم} = ۳۰ \times ۲۰ \Rightarrow \text{روزانه } ۲۰ \text{ گرم} = X$$





مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۵

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل







مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۴ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت ..... در تأمین سلامت و ایمنی غذا است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۵ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذا زاد، متناسب با ..... مصرف‌کننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۶ درست یا نادرست بودن هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص نمایید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

الف مواد غذایی پس از جدا کردن هاگ‌های رنگی از سطح آن، مشکلی برای مصرف ندارند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب

ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰-۶۰) درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۲ نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) مکانیکی (ب) فیزیکی (ج) شیمیایی (د) بیولوژیک

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۳ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

الف دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می‌باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

ب گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های ..... می‌باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۵ دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۶ درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



الف شکل مقابل آلودگی مواد غذایی در کدام مرحله را نشان می‌دهد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ب برای نگهداری طولانی مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

پ سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ت بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟ (دو مورد)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ث باکتری‌ها کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا را ایجاد می‌کنند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۸ با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف میوه‌های ضربه‌دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

الف استفاده از اسپری سوسک‌کش برای از بین بردن سوسک‌های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ب محیط نگهداری میوه‌ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟



# پاسخنامه تشریحی



۱  
الف نادرست

۲  
الف نادرست

۳  
الف بیماری

۴  
ب ۱۰

۵  
الف بهداشت محیط

۶  
الف مقاومت

۷  
الف نادرست؛ برخی قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست چرا که در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کند. بنابراین جدا کردن هاگ‌های رنگی بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند و مصرف باقی‌مانده آن از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمی‌کند.

۸  
الف محیط

۹  
الف عفونت

۱۰  
الف (الف شیمیایی (ب) بیولوژیکی (ج) فیزیکی

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

۱۱  
الف ۷۰

۱۲  
گزینه د: فیزیکی

۱۳  
الف محیط

ب غذا زاد

۱۴  
الف ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (یک مورد کافی است)

ب عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی (دو مورد کافی است)

۱۵  
اسهال، استفراغ و تهوع

۱۶  
الف نگهداری

ب ۱۰ درجه سانتی‌گراد

پ عوامل شیمیایی



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۶

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





۱ از هریک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟

الف) کولونوسکوپی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

ب) پاپ اسمیر

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۲ در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۳

درمورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف

حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود، چه نام دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب

برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

پ

دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۴

هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف

احساس سوزش در انگشتان دست و پا

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب

پرنوشی و پرادراری

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۵

با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید.

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. به‌علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به‌مدت 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.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف

عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۶

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف

در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۷

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف

میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۸

تأثیر کدام‌یک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱) تری‌گلیسرید

۲) اسیدهای چرب اشباع

۳)  $LDL$

۴)  $HDL$

۹ مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سگته قلبی در یک فرد است. با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

به‌ترتیب در موارد "الف تا د" بنویسید.

۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.

۲) بیمار در اسرع وقت با برانکاردر 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.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۰ با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

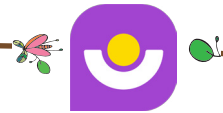
الف

در کشور ما برای تأمین ید موردنیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه‌شده استفاده کرد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

ب

به‌جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانهٔ مرگ» تعریف می‌کنند.



- ۱۱ الف در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲
- ۱۲ الف سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی ..... غیرطبیعی سلول‌های بدن است.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲
- ۱۳ الف از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹
- ۱۴ الف اسیدهای چرب (اشباع - غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹
- ۱۵ الف در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹
- ۱۶ الف از بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم‌تر هستند و باید به‌طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹
- ۱۷ ب از گام‌های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹
- ۱۸ الف در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۱۹ الف وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان ..... می‌تواند باعث ایجاد سکتۀ قلبی شود.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۰ الف از بین کلمات داخل پرانتز، کلمۀ مناسب را انتخاب کنید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۱ الف علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۲ الف آقای صادقی برگۀ آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۳ الف در این برگۀ آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۴ ب سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی - عروقی چه رابطه‌ای دارد؟  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۵ پ میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۶ الف در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۷ الف در سکتۀ مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ..... ساعت است.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳
- ۲۸ الف هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



- ۲۹ الف عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۰ ب عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۱ پ تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۲ الف از بین کلمات داخل پرانتز، کلمۀ مناسب را انتخاب کنید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۳ الف چربی ( $LDL$  / تری گلیسیرید /  $HDL$ ) باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۴ الف درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۵ الف از عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی که به‌طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به‌جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید.  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴
- ۳۶ ب به چه دلیل از فشار خون به‌عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟  
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴





## پاسخنامه تشریحی

۱ الف سرطان روده

ب) سرطان دهانه رحم

۲

الف ۳ ساعت

۳

الف ایسکمی قلب

ب

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 ...

پ

۱- تغییر در خال‌های پوستی ۲- زخم‌های بدون بهبود ۳- پیدایش توده در هر جای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۵- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

۴

الف نوع ۲

ب

نوع ۱

۵

الف دستگاه ایمنی

۶

الف نوع ۲

۷

الف ۵

الف ۸ HDL(۴)

۹

الف ۳- از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.

ب) ۱- فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده 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.

۱۰

الف چون آب و خاک در کشور ما؛ از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. (یک مورد کافی است)

ب

چون بیماری درجات مختلفی دارد.

۱۱

الف انتشار

۱۲

الف غیر اشباع

۱۳

الف فشار خون بالا و اختلالات چربی خون

ب

۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل

۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر و چرب

۴- حفظ وزن مطلوب

۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری



۶- پرهیز از مصرف دخانیات

۵- انجام فعالیت‌های بدنی روزانه

۷- کنترل منظم قند خون

۱۴

الف  
کرونر

۱۵

الف  
یک

۱۶

الف  
LDL و HDL

ب

رابطه عکس دارد.

پ

(سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها)

۱۷

الف  
۳

۱۸

الف  
نوع ۱

ب

نوع ۱

پ

نوع ۲

۱۹

الف  
HDL

۲۰

الف  
اختلالات چربی خون

ب

زیرا علامتی ندارد.

پ

دیابت



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۷

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل

tv



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها مؤثر بوده است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

ب راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

پ چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ..... ، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۵ در هریک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

الف احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع ..... بیشتر است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۶ برای هریک از عبارت‌های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.

الف درمان نشدن بیماری (سوزاک - پدیکلوزیس - وبا) می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی برای بیمار به همراه داشته باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (*HIV*) در دوران پنجره نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۸ در هریک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۹ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا *HIV* با اطلاع‌رسانی، ..... و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۱۰ دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف ویروس *HIV* تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.





۱۲ 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 (دو مورد اضافه است)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

۱۳ چهار مورد از راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار را بنویسید. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۴ درستی یا نادرستی هریک از عبارات‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) اچ آی وی با آزمایش‌های متداول و معمول مشخص می‌شود و نیاز به آزمایش تشخیص اختصاصی ندارد. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۵ در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱۶ چند مورد سبب انتقال ویروس اچ آی وی به فرد سالم نمی‌شود؟  
اشتغال در محیط‌های آلوده - استفاده از سرویس بهداشتی مشترک - نیش حشرات - عطسه  
۱ (۱)      ۲ (۲)      ۳ (۳)      ۴ (۴)

۱۷ هریک از عبارات زیر مربوط به کدام یک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هپاتیت - سوزاک)  
الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار  
ب) سوزش ادرار  
پ) سرکوب سیستم ایمنی  
ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال

۱۸ کدام یک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟  
۱) زخم‌های بدون بهبود      ۲) سوزش ادرار      ۳) عفونت‌های غیرمعمول      ۴) درد در نواحی پایین شکم

۱۹ فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد) مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲



۲۰ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. گزینه‌های مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

| ستون A      | ستون B                     |
|-------------|----------------------------|
| الف) وبا    | ۱. سرکوب سیستم ایمنی       |
| ب) ایدز     | ۲. پیشگیری با واکسن        |
| ج) هپاتیت B | ۳. ویروس دستگاه تنفسی      |
| د) سوزاک    | ۴. انتقال از آب آلوده      |
|             | ۵. اختلال در بینایی        |
|             | ۶. انتقال از دستگاه تناسلی |



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

دستگاه تناسلی

۲

الف

بیماری‌های واگیردار

ب

دستگاه تنفس

پ

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

۳

الف

نادرست

۴

الف

ایمنی

۵

الف

C

۶

الف

سوزاک

۷

الف

نادرست

۸

الف

پدیکلوزیس

۹

الف

پیشگیری

۱۰

الف

زیرا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی‌شود.

۱۱

الف

گلبول سفید

۱۲

الف

۳- (فشار خون بالا)

ب- ۴ (ایدز)

ج- ۱ (دیابت)

د- ۵ (کرونا)

۱۳

الف

(الف) واکسیناسیون

(ب) رعایت بهداشت فردی

(ج) بهسازی محیط

(د) بهبود وضع تغذیه

۱۴

الف

نادرست

۱۵

الف

۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

۲- تزریق واکسن

۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار

۱۶

الف

گزینه ۳ و گزینه ۴ هر دو صحیح هستند (با توجه به متن و شکل)

۱۷

الف

(الف) هپاتیت (ب) سوزاک (پ) ایدز (ت) وبا

۱۸. گزینهٔ «ا»، زخم‌های بدون بهبود

۱۹.

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 زخم‌شدهٔ بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار

۲۰. الف) ۴ (انتقال از آب آلوده)

ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی)

ج) ۲ (پیشگیری با واکسن)

د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی)



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۸

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیرمستقیم) بر DNA می شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

ب) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۲ در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟

۱- ۵۰ تا ۶۰      ۲- ۲۰ تا ۳۰      ۳- ۷۰ تا ۸۰      ۴- ۳۰ تا ۴۰

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۳ دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۴ در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نیست؟

۱) کاهش دقت      ۲) کاهش دمای بدن      ۳) افزایش میزان رشد      ۴) زودرنجی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۵ در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۶ در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف) تصویر روبه رو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می پیوندد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۷ در هریک از عبارات های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف) عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۸ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر می گذارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش های (چرکی / سرسیاه / سرسفید) می باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۱ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ..... ملتهب می شوند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱۲ در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود.



مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

پ دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱۳ دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۵ کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟

(۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست

(۲) آسیب مستقیم بر DNA

(۳) پیری زودرس در پوست

(۴) آفتاب‌سوختگی و التهاب

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۶ در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود؟

ب در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون) عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام یک از انواع کم‌شنوایی شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

پ در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

ب بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۸ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۹ در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود، چیست؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ب از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیرمستقیم به DNA بیشتر اتفاق می‌افتد یا آفتاب‌سوختگی؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

پ علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می‌باشد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۲۰ در عبارتهای زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف عیوب انکساری چشم را می‌توان با لنز طبی، جراحی و ..... اصلاح کرد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

مستقیم

ب

شش ماه

۲

الف

گزینه ۱ - ۵۰ تا ۶۰

۳

الف

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

۴

الف

گزینه ۳ افزایش میزان رشد

۵

الف

جوش غرور جوانی یا آکنه

ب

زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.

۶

الف

دوربینی

ب

پیرچشمی

۷

الف

قاعدگی

۸

الف

نادرست

۹

الف

سرسياه

۱۰

الف

نادرست

۱۱

الف

پیاز مو

۱۲

الف

آستیگماتیسم

ب

افزایش ناگهانی هورمون‌ها و تحریک غده‌های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دستکاری جوش‌ها (دو مورد کافی است)

پ

۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد کافی است)

۱۳

الف

۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۱۴

الف

نادرست



۱۵ گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست)

۱۶

الف پیرچشمی

ب اکتسابی

پ هورمون رشد

۱۷

الف نادرست

ب درست

۱۸

الف گوش

۱۹

الف تغییرات هورمونی

ب آسیب غیرمستقیم به DNA

پ کاهش جریان بزاق

۲۰

الف اشعه لیزر



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۹

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف) یکی از نشانههای بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۳ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) تزریق واکسن ..... برای خانمها قبل از عقد، امری الزامی است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۵ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف) رعایت اصول بهداشت ازدواج و ..... نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۶ از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف) بلوغ روانی همان رشد (شخصیت / عقلی / معنوی) است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۷ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف) فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن ..... را از پدر و مادر به ارث برده است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

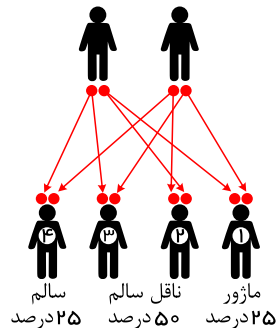
مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب) داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می گذارند؟ توضیح دهید.

۹ در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از

والدین به ارث برده است؟

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| ۱ (۱) | ۲ (۲) | ۳ (۳) | ۴ (۴) |
|-------|-------|-------|-------|



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف) سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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





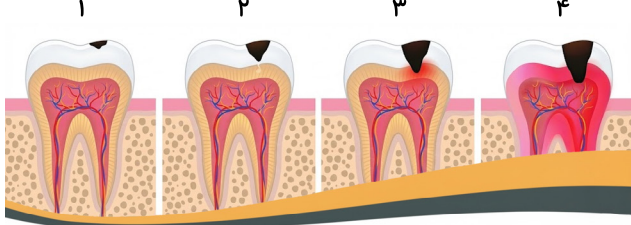
الف

شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می‌شود. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۴ یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یک‌بار واکسن توأم است. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها استفاده می‌شود؟ مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۵ با توجه به شکل مراحل پوسیدگی دندان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵



الف) کدام شماره، مرحله پوسیدگی پیشرفته مینای دندان را نشان می‌دهد؟  
ب) آیا در این مرحله آبسه دندانی ایجاد می‌شود؟





# پاسخنامه تشریحی



۱  
الف

ماژور

۲

الف

درست

۳

الف

کزاز

۴

الف

روانی

۵

الف

فرزندآوری

۶

الف

شخصیت

۷

الف

معیوب

۸

الف

بلوغ روانی

ب

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

۹

گزینه ۱

۱۰

الف

التهابی لگن

ب

اسید فولیک

۱۱

الف

برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

ب

به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم 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.

۱۲

الف

برای تشخیص گروه خونی زوجین

ب

آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب‌افتادگی ذهنی (یک مورد کافی است)

۱۳

الف

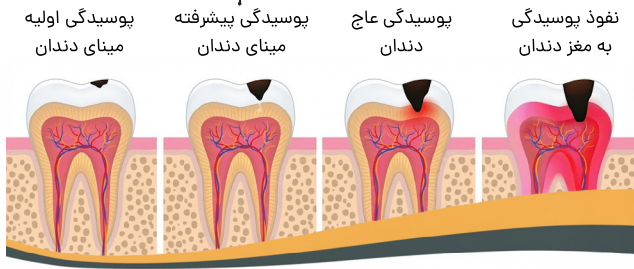
روانی

۱۴

کزاز - دیفتری

۱۵

الف) مرحله شماره ۲



(ب) خیر



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۱۰

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۲ در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف داشتن ..... موجب می شود بدانید کدامیک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف بیماریهای قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس هستند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف کمبود ویتامینهای ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگیهای خاص است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی / عزت نفس / تاب آوری) ما را کامل تر می کند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۷ از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف تعهد، کنترل و چالش پذیری از ویژگیهای افراد (دارای عزت نفس / تاب آور / خودآگاه) است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف به کارگیری روشهای ..... مهم ترین روش مقابله با خشم است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف علائمی همچون عصبانیت و بی تابي، از علائم ..... اضطراب هستند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱۰ کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نیست؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱ (فشار خون بالا) (۲) افسردگی (۳) استرس (۴) خشم

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱۱ اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف عزت نفس

۱۲ پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقادهنده بهداشت روانی تأثیر منفی می گذارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف عزت نفس (ب) سرسختی (ج) تاب آوری (د) خودآگاهی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از ..... ، این است که خود را بشناسیم.

ب افراد سرسخت و تاب آور برخلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگیهای تعهد، کنترل و ..... هستند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۴ در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف (الف) با نگرانیها و اضطرابهایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل) (.....)

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





۱۵ در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی - رفتاری مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳ شایع در نوجوانان می باشد؟

آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود، (الف) توجه زیادی دارد. او با هدف ورود (ب) به مدارس سمپاد، تلاش می کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت ها پیش مطالعه کافی داشته؛ دچار بی خوابی و بی قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت بندی برنامه ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.

۱۶ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتی های (جسمی / اجتماعی / روانی) ناشی از خشم منفی است. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۷ هریک از موارد زیر به کدام یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟ مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف پرداختن به امور هنری مورد علاقه مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ب حرف زدن درباره نگرانی های خود مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۸ بی قراری و دلواپسی به ترتیب از علائم ..... - ..... اضطراب هستند. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

(۱) بدنی - روانی (۲) روانی - ذهنی (۳) بدنی - ذهنی (۴) ذهنی - بدنی

۱۹ عزت نفس، سرسختی و تاب آوری در فرایند شکل گیری چه ویژگی هایی نقش دارند؟ مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۲۰ هریک از موارد زیر به کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری شایع دوره نوجوانی اشاره دارد؟ مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه، بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ب احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس و خشم در فرد ایجاد می شود. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

پ احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

بیشتری

۲

الف

مدیریت زمان (برنامه‌ریزی)

۳

الف

پایدار

۴

الف

B

۵

الف

نادرست

۶

الف

خودآگاهی

۷

الف

تاب‌آور

۸

الف

خودآرام‌سازی

۹

الف

روانی

۱۰

۱) فشار خون بالا

۱۱

الف

احساس ارزشمند بودن است.

۱۲

گزینهٔ الف: عزت‌نفس

۱۳

الف

روان خود

ب

چالش‌پذیری

(ب) بازداری

۱۴

الف) برون‌ریزی

۱۵

الف) بعد جسمانی

(ب) بعد معنوی

(ج) اضطراب

(د) استرس سالم

۱۶

الف

روانی

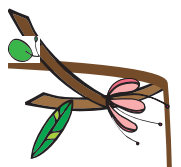
۱۷

الف

جایگزین کردن خواسته‌ها

ب

برون‌ریزی



- ۱۸ گزینۀ ۱، بدنی - روانی
- ۱۹ شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان
- ۲۰
- الف اضطراب
- ب افسردگی
- پ خشم





مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۱۱

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل

tv



۱ هریک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

الف

نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

می‌شود.

ب

این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

پ

از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه بافت ریه در جریان استعمال دخانیات است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۲

چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۰

۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

| عبارات‌ها   | موارد                       |
|---|-----------------------------|
| ۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.                      | الف) آرسنیک                 |
| ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.          | ب) آمونیاک                  |
| ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.                   | ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) |
| ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه است. | د) نیکوتین                  |

۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۵

در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف

بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم، ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۶

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۷

در هریک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف

پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۸

در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف

کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف

مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱۰

در هریک از عبارات زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۱۱

در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف

بر طبق تحقیقات، اثر دود دست ..... بیشتر با ماده نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۲

به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف

مصرف کدام ماده دخانی دروازه ورود به اعتیاد است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

ب

یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

پ

یکی از فرآورده‌های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار **اوهم حسی** و **بصری** می‌شود را نام ببرید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و ..... بیشتری را تحمل می‌کند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

یک مورد از بیماری‌های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می‌شوند را بنویسید.

موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می‌باشد. براساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱) زخمی کردن بافت‌های پیرامونی (۲) التهاب شدید کبد (۳) سرطان کبد (۴) تبدیل کالری‌های اضافی به چربی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

درباره مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماری‌های منتقله از چه طریقی به افراد سالم منتقل می‌شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

هریک از وقایع زیر مربوط به کدام یک از مراحل تخریب کبد در اثر مصرف بلندمدت الکل است؟

۱- بافت‌های آسیب‌دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کند.

۲- کبد کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

در عبارات‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

سیگار دروازه ورود به ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

در هریک از موارد زیر کدام مهارت مقاومتی به کار گرفته شده است؟

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد دخانی را کاری ناسالم، زیان‌بار و خطرناک می‌دانید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

برای هریک از عبارات‌های زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

افراد مصرف‌کننده دخانیات (همانند - برخلاف) افرادی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، با خطر بیماری‌های قلبی روبه‌رو هستند.



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

آرسنیک

ب

سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

پ

آمونیاک

۲

به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۳

الف

آرسنیک ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.

ب

آمونیاک ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.

ج

مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.

د

نیکوتین ۱- همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.

۴

الف

مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می شود چربی ذخیره شده در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۵

الف

دخانیات

۶

الف

آرسنیک

۷

الف

سیگار

۸

الف

گزینه ۲ (آرسنیک)

۹

الف

نادرست

۱۰

الف

دخانیات

۱۱

الف

سوم

۱۲

الف

سیگار

ب

اصرار دوستان و همسالان

پ

شاهدانه یا حشیش یا گراس

ت

خفیف تر از وابستگی است.

۱۳

الف

فیزیولوژیک (یا جسمی)

۱۴



**الف**  
درست

۱۵

**الف**  
آگزمای دست یا تبخال

۱۶ الف) ۴ - تبدیل کالری‌های اضافی به چربی

ب) ۱ - زخمی کردن بافت‌های پیرامونی

پ) ۲ - التهاب شدید کبد

ت) ۳ - سرطان کبد

۱۷

**الف**  
دهان و دستان

**ب**  
۱ - فیبروز کبدی  
۲ - کبد چرب

۱۸

**الف**  
اعتیاد

۱۹

**الف**  
از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.

**ب**  
برای نه گفتن دلیلی بیاورید.

۲۰

**الف**  
همانند





مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۱۲

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل





۱ درست‌ی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۳

الف وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۳

۲ در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۴

الف چرا جوانانی که در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۴

۳ با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ دهد؟ دو مورد را بنویسید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۳۹۹

۴ به پرسش‌های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.

الف) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه‌مدت را به‌همراه دارد؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

ب) پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات است؟

ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی است؟

د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟

۵ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

الف) کدام ماده مضر دود سیگار می‌تواند روی پوست، عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

ب) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می‌شود؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

پ) مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می‌شود؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

ت) یکی از شایع‌ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

ث) با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲



- چه رابطه‌ای با اندازه مغز دارد؟

- چه اثری بر برخی توانایی‌های فکری می‌گذارد؟

۶ دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۳۹۸

۷ در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۱

الف) انواع جنبه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۱

ب) از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۱

پ) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید. مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۱

۸ با توجه به عبارتهای زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.

۱) اختلال عملکرد در تحصیل و کار مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

۲) نداشتن برنامه برای اوقات فراغت

۳) پایبندی به مذهب و معنویت

۴) پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت

۵) انجام جدی ورزش

۶) سابقه خانوادگی

الف) کدام یک از عوامل، بازدارنده نوجوانان در رو آوردن به مصرف مواد مخدر به شمار می‌رود؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

ب) می‌تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲

پ) کدام مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر است؟ مرجع: امتحان نهایی- ۱۴۰۲





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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف

میل شدید و مُفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیادآور مربوط به (وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف / وابستگی روانی) است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۰

چرا خطر مصرف مواد مخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۱

برای هر یک از مواد اعتیادآور زیر یک مثال بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

الف) محرک طبیعی (ب) مخدر طبیعی (ج) توهم‌زای مصنوعی

۱۲

دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به‌کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱۳

از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۴

با توجه به مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف

کدام گروه از این مواد، فرد را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

ب

با مصرف کدام ماده توهم‌زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

پ

هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۵

جدول زیر را کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

| نوع ماده اعتیادآور | نام ماده اعتیادآور | اثر ماده اعتیادآور                        |
|--------------------|--------------------|---|
| محرک طبیعی         | (الف) یک مورد      | افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی به‌طور گذرا |
| (ب)                | ال.اس.دی           | شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.       |
| مخدر مصنوعی        | متادون             | (پ) یک مورد                               |



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

درست

۲

الف

زیرا این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند.

۳

محرك‌ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تاثیر می‌گذارند و در نتیجه به‌طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت است و به‌سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد.

۴

الف) محرك‌ها (ب) روابط خانوادگی مطلوب (ج) روانی (د) خفیف‌تر از وابستگی است.

۵

الف

مواد رادیواکتیو (پرتوزا)

ب

نیکوتین

پ

تنباکوهای میوه‌ای

ت

سیروز کبدی و سرطان

ث

- موجب کاهش اندازه مغز می‌شود.

- سبب از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری می‌شود.

۶

۱- احترام به خود ۲- احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳- مهارت‌های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸- داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹- روابط خانوادگی مطلوب ۱۰- داشتن الگوی سالم ۱۱- مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲- مهارت‌های کنترل خشم ۱۳- حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی

۷

الف

جسمانی و روانی

ب

ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم

پ

اصرار دوستان و همسالان

۸

الف

۳ یا ۵

ب

۶

پ

۱ یا ۴

۹

الف

وابستگی روانی

۱۰

زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند.

۱۱

الف) کوکائین، کافئین، کراک

ب) تریاک و شیرۀ تریاک

ج) ال.اس.دی (L.S.D)

۱۲

۱- با اعتماد به نفس «نه» بگویید.

۲- برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید.

۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید.

۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید.

۵- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید.



۶- با معتادان رفت و آمد نکنید.

۷- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.

۸- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

(دو مورد کافی است)

۱۳ پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید.

۱۴

**الف**  
محرك‌ها

**ب**  
LSD یا (ال اس دی)

**پ**  
مصنوعی

۱۵ الف) کوکائین، کافئین، کراک

ب) توهم‌زای مصنوعی

پ) خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند.



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۱۳

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل

tv



مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۱ دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۳ در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

الف هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت ..... نگه داشت.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۴ در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است.

۵ شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۶ هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

۷ کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی نیست؟

(ب) درد کمر و شانه

الف) تغییر در راستا و انحنای ستون فقرات

(د) کف پای صاف

ج) بروز تغییرات قلبی - عروقی

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۸ وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی رعایت نشده است.

استفاده از کوله‌پشتی رعایت نشده است.

(۴) ۶ کیلوگرم

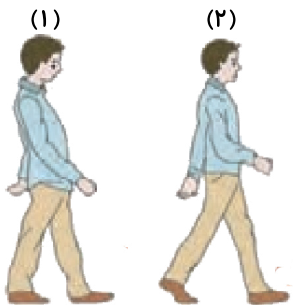
(۳) ۴ کیلوگرم

(۲) ۵ کیلوگرم

(۱) ۳ کیلوگرم

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

۹ در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف را نشان می‌دهد؟



«الف»



(۱)



(۲)

«ب»

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۹

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۱ هر یک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن نوع بار (سبک یا سنگین) است؟



ب



الف





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

الف

در حالت ایستاده، استفاده از تکیه‌گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر برای قرار دادن پا بر روی آن، باعث ایجاد زاویه مناسب در پاها

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۱۳\* از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع زیرپایی بهتر است از ۱۵ تا (۲۵ / ۳۰ / ۲۰) سانتی‌متر باشد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۱۴\* برای هریک از عبارتهای زیر، کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ بنویسید.

الف

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

طبق اصول ارگونومی در انجام کارهای (سبک - سنگین) ارتفاع سطح کار باید کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم شود.

۱۵\*

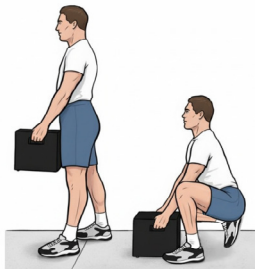
در مورد پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

الف

از دیدگاه سلامت ستون فقرات، تصویر مقابل مربوط به نحوه صحیح برداشتن اشیای سبک است یا سنگین؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵



ب

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

با توجه به نکات ارگونومی، در هنگام خرید کوله‌پشتی به کدام ویژگی بندها باید توجه داشت؟ (یک مورد)



## پاسخنامه تشریحی



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

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

۳

الف عمودی

۴

الف کمر

۵ اجسام سبک

۶ هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

۷ (د) کف پای صاف

۸ گزینۀ ۴: ۶ کیلوگرم

۹ الف) شماره ۲ (ب) شماره ۱

۱۰ حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می‌دهد.

۱۱ الف) سنگین

(ب) سبک

۱۲

الف نادرست

۱۳

الف ۲۰

۱۴

الف سبک

۱۵

الف سبک

ب

از اسفنج استفاده شده باشد یا بندهای آن پهن بوده یا حتماً دارای دو بند باشد.



مشاوره کنکور نوتروفیل

بیستوفیل سلامت و بهداشت

درس ۱۴

سال دوازدهم

تیم نوتروفیل

tv



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

الف اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

الف برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی بهتر است از (جوهرنمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۴ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با ..... انجام می‌شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف قبل از وقوع حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

۶ در هریک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

الف بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، ..... است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۵

۷ کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

(۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.

(۲) قبل از اسپری حشره‌کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند.

(۳) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی خشک، استفاده از آب است.

(۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه‌زدن به پشت اجتناب شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

۸ دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۳۹۸

الف در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه‌زدن به پشت اجتناب شود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

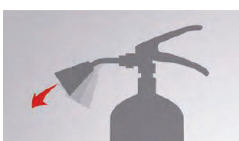
ت استفاده از کف‌پوش‌های لرزه‌گیر در حمام چه کاربردی دارد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۱

ث مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی چیست؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

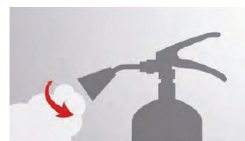
۱۰ با توجه به شکل‌ها، مراحل نحوه استفاده صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د شماره‌گذاری کنید.



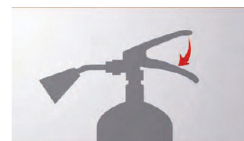
(د)



(ج)



(ب)



(ا)





مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۲

۱۱ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟  
 ب) این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۲ درمورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

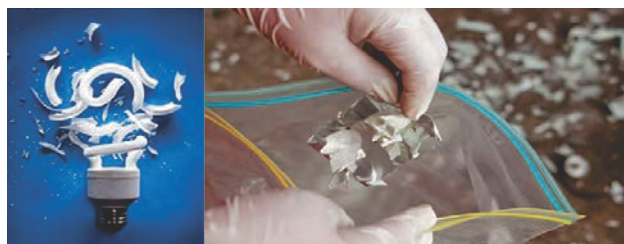
مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

ج) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن، خطر کدام یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۳ در شکل روبه‌رو، کدام موارد مربوط به پاکسازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف رعایت شده است؟ (دو مورد)

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳



مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

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

الف) از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید / خشونت صدا / عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۳

۱۵ دلیل هریک از موارد زیر را بنویسید.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

الف) از ماسک‌های کاغذی در هنگام کار با مواد ضدعفونی‌کننده استفاده نشود.

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

مرجع: امتحان نهایی - ۱۴۰۴

ب) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.



# پاسخنامه تشریحی



۱

الف

درست

۲

الف

خشک

ب

فشار آوردن بر روی اهرم

۳

الف

جوش شیرین

۴

الف

خشونت صدا

۵

الف

درست

۶

الف

سرد کردن آتش یا استفاده از آب

۷

گزینه ۱

۸

الف

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۹

الف

توان بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

ب

گاز دی‌اکسیدکربن

پ

زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می‌دهد، توجه کمتری دارد.

ت

احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می‌دهد.

ث

خفگی

۱۰

الف

۴ (ب)

۱ (ج)

۲ (د)

۱۱

الف

(ب) زمان

۱۲

الف

اورژانس (و یا آتش‌نشانی)

ب

مونوکسیدکربن

پ

قطع اکسیژن

ت

کشیدن ضامن

ث

چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

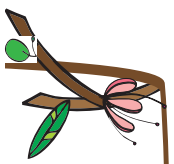
ج

سقوط

۱۳

استفاده از دستکش، جمع‌آوری درون کیسه پلاستیکی و جدا کردن از سایر زباله‌ها

۱۴



الف عدم توانایی در سرفه کردن

الف

۱۵

الف

زیرا این مواد به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.

ب

چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم‌گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

