

**فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)****درس اول : سلامت چیست (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)**

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
دی ۹۷	۱	الف. در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد. <b>درست</b>
خرداد ۹۸	۱	الف. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. <b>درست</b>
شهریور ۹۸ (خ)	۱	الف. در حفظ و تامین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	۱	الف. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۱	الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. <b>درست</b>
(خرداد ۹۹ (خ)	۱	دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. <b>نادرست</b>
دی ۹۹ (خ)	۱	الف. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹ (تجربی)	۱	الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو میداند. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۱	الف. تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <b>بهداشت</b>
شهریور ۹۸	۱	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه ..... آن غفلت شده است. <b>معنوی</b>
دی ۹۸	۱	الف. در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار ..... است. <b>کوتاه</b>
دی ۹۹	۱	الف. با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <b>بهداشت</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱	الف. با توجه به تعریف سلامت، تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. <b>بهداشت</b>
دی ۱۴۰۰	۱	الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت ..... است. <b>جسمانی (صفحه ۸)</b>
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۸	۱	الف. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی <b>۲. روانی</b> ۳. اجتماعی ۴. معنوی
خرداد ۹۸ (خ)	۱	الف. کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پایبندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. <b>سازگاری فرد با خودش و دیگران</b> ۴. خواب راحت و منظم
خرداد ۹۹	۱	الف. "قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل " از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی ۲. جسمانی <b>۳. روانی</b> ۴. معنوی
خرداد ۹۹ (خ)	۱	الف. سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟ ۱. عوامل محیطی ۲. <b>عوامل ژنتیکی و فردی</b> ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۴. سبک زندگی
خرداد ۹۹	۱	الف. کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱. مدیریت هیجان ۲. <b>تعهد</b> ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی
خرداد ۱۴۰۰	۱	الف. کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟

۴. توزیع	۳. امنیت	۲. <u>الگوی خرید و مصرف</u>	۱. نحوه ارتباطات عادلانه خدمات سلامت	
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.				
			الف. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - <u>رهایی یافتن</u> ) معنی شده است.	۱ خرداد ۹۹ (خ)
			پ) تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است. <u>بقراط</u>	۱ خرداد ۹۹ (خ)
			تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است . <u>حکومت ها</u>	۱ دی ۱۴۰۰
سوالات تشریحی				
			در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ <u>تقوای دل (سلامت روان)</u> ب. "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ <u>عوامل محیطی</u>	۱ خرداد ۹۹
			در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید). ۱. <u>در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲. زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.</u>	۱ خرداد ۹۹
			از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید. <u>سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و .....</u>	۱ شهریور ۹۹
			سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟ <u>از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمانی است.</u>	۱ دی ۹۹ (خ)
			هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف. امیدواری <u>سلامت معنوی</u> ب. مدیریت هیجان <u>سلامت روانی</u>	۱ خرداد ۱۴۰۰
			دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. <u>عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی</u>	۱ خرداد ۱۴۰۰
			هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف. قضاوت نسبت صحیح در برخورد با مسائل <u>سلامت روانی</u> ب. ابراز مکنونات قلبی <u>سلامت اجتماعی</u>	۱ خرداد ۱۴۰۰
			در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ <u>پیشگیری</u> ب. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. ۱. عوامل محیطی ۲. سبک زندگی ۱. <u>آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...</u> ۲. <u>معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...</u>	۱ شهریور ۱۴۰۰
			عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد) سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (دو مورد) (صفحه ۱۱)	۱ دی ۱۴۰۰

**فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)****درس دوم : سبک زندگی (بارم نوبت اول ۱ نمره)**

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
شهریور ۹۸	۲	الف. خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. <b>درست</b>
دی ۹۸	۲	الف. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۲	الف. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. <b>درست</b>
دی ۹۹ (خ)	۲	ب. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. <b>نادرست</b>
دی ۹۹	۲	الف. کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
خرداد ۹۹	۲	الف. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ..... ارتباط مستقیم دارد. <b>سبک زندگی</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۲	الف. سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با ..... صورت می گیرد. <b>موقعیت های زندگی</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۸	۲	الف. در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های ( <b>کوچک</b> - بزرگ) برداریم.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۸ (خ)	۲	ب. کدام گزینه بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی - روانی <b>۴. سبک زندگی</b>
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
شهریور ۹۸ (خ)	۲	الف. اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ <b>خودمراقبتی</b>
سوالات تشریحی		
دی ۹۸	۲	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ <b>خود مراقبتی اجتماعی</b>
خرداد ۹۹	۲	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. ج. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ <b>باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم</b>
خرداد ۹۹	۲	از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید. <b>جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی</b>
خرداد ۹۹	۲	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. ب. کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ <b>سبک زندگی</b> ج. "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟ <b>روانی - عاطفی</b>
خرداد ۹۹	۲	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. <b>۱. هدف خود را تعیین کنیم. ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.</b> <b>۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴. پیمان ببندیم. ۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶. برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷. از یادآور ها استفاده کنیم.</b> <b>۸. در مورد تغییر رفتار مان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.</b> <b>۱۰. موفقیت های مان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.</b>
شهریور ۹۹	۲	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟

		<u>زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.</u>
شهریور ۹۹	۲	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف. وقت گذراندن با خانواده <u>اجتماعی</u> ب. انجام فرایض دینی <u>معنوی</u>
دی ۹۹	۲	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ <u>۱. سبک زندگی</u> ب. فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟ <u>خود مراقبتی</u> ۲. عوامل ژنتیکی و فردی

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

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

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
خرداد ۹۸	۳	ب. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	۳	ب. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۳	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در یچه ها و کبد ذخیره میشود. <b>نادرست</b>
شهریور ۹۹	۳	الف. بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. <b>درست</b>
دی ۹۹	۳	ب. به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	الف. غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	ب. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۰	۳	الف. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	۳	عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد میشود. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۸	۳	ب. نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان ..... فرد تعیین می شود. <b>فعالیت بدنی</b>
خرداد ۹۹	۳	ب. پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. <b>آب</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۳	ب. تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از ..... است. <b>مواد مغذی</b>
خرداد ۹۹	۳	الف. استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به ..... شود. <b>مسمومیت</b>
شهریور ۹۹	۳	ب. حذف برخی وعده ها به ویژه ..... ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. <b>صبحانه</b>
دی ۹۹	۳	ب. جگر منبع غنی ویتامین ..... است. <b>آ (A)</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	الف. هر گرم پروتئین ..... کیلوکالری انرژی تولید می کند. <b>۴</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	ب. یکی از عادت های غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه ..... است. <b>صبحانه</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... ذخیره می شود. <b>گلیکوژن</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	ج. غنی ترین منبع ویتامین ..... ، روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. <b>D یا (د)</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۸	۳	ب. ویتامین (B - A) در بدن ذخیره نمی شود.
شهریور ۹۸	۳	الف. هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود.
خرداد ۹۹	۳	الف. اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

الف. ویتامین (E / B) معمولاً در کبد ذخیره می شود.	۳	۹۹ خرداد
الف. افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.	۳	۹۹ شهریور
الف. بدن ما برای مصرف ویتامین (C-E) به چربی نیاز دارد.	۳	۹۹ دی
الف. انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها - پروتئین ها) تامین می شود.	۳	دی ۹۹ (خ)
الف. بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.	۳	۱۴۰۰ خرداد
الف. قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می گیرند.	۳	۱۴۰۰ خرداد
الف. ویتامین های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می شوند.	۳	۱۴۰۰ شهریور
ب. ی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.	۳	۱۴۰۰ شهریور
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
الف. کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می شود؟ ۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D	۳	۹۸ شهریور
ب. چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ۱. ی ۲. گوشت ۳. مرغ ۴. محصولات لبنی	۳	۹۸ دی
ج. کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود؟ ۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E	۳	۹۸ خرداد (خ)
د. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید	۳	۹۸ خرداد (خ)
الف. در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها	۳	۹۸ شهریور (خ)
ب. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ ۱. روی ۲. آهن ۳. کلسیم ۴. ید	۳	۹۸ شهریور (خ)
ب. ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. ۱. A ۲. B ۳. C ۴. D	۳	۹۹ خرداد
ب. کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است؟ ۱. کلسیم ۲. سدیم ۳. آهن ۴. روی	۳	۹۹ خرداد (خ)
ب. روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ ۱. فندق ۲. غلات سبوس دار ۳. سبزی های سبز تیره ۴. قلمو	۳	۹۹ خرداد
الف. کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱. غلات ۲. تخم مرغ ۳. مغزها ۴. خشکبار	۳	۹۹ شهریور
ب. گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند. ۱. آهن ۲. کلسیم ۳. روی ۴. ید	۳	۹۹ شهریور
الف. کدام منبع غذایی، پروتئین کامل نیست؟ ۱. غلات ۲. شیر ۳. تخم مرغ ۴. گوشت	۳	دی ۹۹ (خ)
الف. کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می رود؟ ۱. حبوبات ۲. غلات ۳. شیر ۴. خشکبار	۳	۱۴۰۰ خرداد
ب. کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و ترمیم	۳	۱۴۰۰ خرداد

الف. بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱. غلات ۲. قند ۳. حبوبات ۴. سبزی ها	۳	شهریور ۱۴۰۰
الف) کدام گزینه، از موارد زیر میتواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱- تخم مرغ ۲- غلات ۳- حبوبات ۴-	۳	دی ۱۴۰۰
ب) ماهی های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین..... است که این ویتامین محلول در..... میباشد. ۱- د - آب ۲- ۵- چربی ۳- آ- چربی ۴- آ- آب	۳	دی ۱۴۰۰
به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:		
در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ <u>گروه نان و غلات</u>	۳	دی ۹۷
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. <u>اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی عروقی می شوند.</u>	۳	خرداد ۹۸
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
پروتئین کامل را تعریف کنید. <u>پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.</u>	۳	خرداد ۹۹
سوالات تشریحی		
منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ <u>مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</u>	۳	دی ۹۸
دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ۱. <u>خوردن غذای پاک و حلال</u> ۲. <u>شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن</u> ۳. <u>شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا</u> ۴. <u>به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ</u> ۵. <u>پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی</u> ۶. <u>پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)</u> ۷. <u>لقمه کوچک برداشتن</u> ۸. <u>خوب جویدن غذا</u> ۹. <u>پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی</u> ۱۰. <u>صرف غذا با دیگران</u> ۱۱. <u>پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</u>	۳	خرداد ۹۹
هر یک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف. گواتر <u>ید</u> ب. پوکی استخوان <u>کلسیم</u>	۳	خرداد ۹۹
در مورد مواد غذایی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ <u>چربی</u> ب. مهم ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ <u>مواد غذایی دریایی</u>	۳	خرداد ۹۹ (خ)
در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ <u>پروتئین های ناقص</u> ب. در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری میکند؟ <u>بیشتر می شود.</u>	۳	خرداد ۹۹
چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد) <u>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد</u>	۳	خرداد ۹۹
در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.	۳	شهریور ۹۹

		الف. دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. <b>آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها</b>
شهریور ۹۹	۳	از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید. <b>اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</b>
دی ۹۹	۳	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ <b>آهن</b> ب. در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ <b>غلات</b> ج. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. <b>اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب</b> د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ <b>ید</b>
دی ۹۹ (خ)	۳	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟ <b>ویتامین های خانواده B - بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.</b> ب. بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ <b>نان</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ الف. پوکی استخوان <b>کلسیم</b> ب. کوتاهی قد در کودکان <b>روی</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. <b>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد</b> ب. نیازمندیهای تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ <b>اصل تناسب</b> ج. میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ <b>ویتامین آ</b> د. طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید. <b>برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</b>
خرداد ۱۴۰۰	۳	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند؟ <b>کلسیم</b> ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. <b>اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</b> ج. دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. <b>پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.</b> د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ریزمغذی است؟ <b>ید</b>
شهریور ۱۴۰۰	۳	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید. <b>اصل تعادل، تنوع و تناسب</b> ب. از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید. <b>خوردن غذای پاک و حلال - شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز</b>

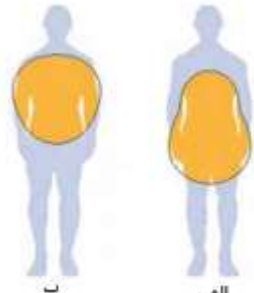


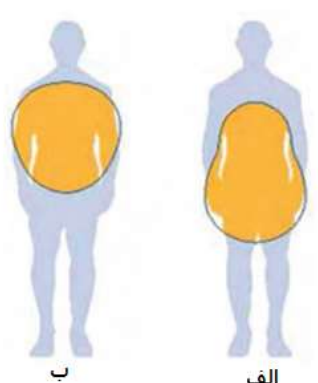
<p><u>از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</u></p>		
<p>در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی های زیر چه بیماری ایجاد می شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید.</p> <p>الف. ید <u>گواتر</u>      ب. آهن <u>کم خونی</u></p>	۳	شهریور ۱۴۰۰
<p>چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.</p> <p>شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۲۲)</p> <p>(</p>	۳	دی ۱۴۰۰
<p>باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟</p> <p>باید از نمک یددار تصفیه شده (۰/۲۵) که دارای مجوز بهداشتی است (۰/۲۵) استفاده شود. (صفحه ۳۱)</p>	۳	دی ۱۴۰۰

**فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳،۵ نمره)****درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام (بارم نوبت اول ۲ نمره)**

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
دی ۹۷	۴	ب. چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	۴	مشکلات غددی میتواند یکی از عوارض چاقی باشد. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۴	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ الف. بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. <b>قانون تعادل انرژی</b>
خرداد ۹۹	۴	ج. چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع تر است. <b>گلابی</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۴	ج. اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. <b>افسردگی</b>
دی ۹۹ (خ)	۴	الف. برخی داروها مثل ..... موجب چاقی می شوند. <b>کورتون</b>
خرداد ۱۴۰۰	۴	ج. برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند. <b>روان</b>
دی ۱۴۰۰	۴	داروی ..... یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. <b>کورتون (صفحه ۳۴)</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۹ (خ)	۴	ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته -) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.
شهریور ۹۹	۴	ب. چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.
دی ۹۹	۴	ب. چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.
دی ۹۹ (خ)	۴	ب. الگوی چاقی گلابی در بین (زنان - مردان) شایع تر است.
دی ۹۹ (خ)	۴	ج. افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹،۹ - ۲۵ در وضعیت (معمولی - اضافه وزن) طبقه بندی می شوند.
خرداد ۱۴۰۰	۴	ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته -) دو تا سه کیلوگرم است.
خرداد ۱۴۰۰	۴	ب. چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع تر است.
دی ۱۴۰۰	۴	الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایعتر است.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۸	۴	الف. کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ <b>۱. فعالیت بدنی زیاد</b> ۲. عامل ژنتیک ۳. بیماری های جسمی ۴. داروها
دی ۹۸	۴	ج. التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱. مشکلات عضلانی - استخوانی ۲. <b>مشکلات گوارشی</b> ۳. مشکلات غددی ۴. سیستم عصبی
شهریور ۹۸ (خ)	۴	ج. شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟ ۱. لاغر ۲. <b>معمولی</b> ۳. اضافه وزن ۴. چاقی
شهریور ۹۸ (خ)	۴	د. کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. زخم معده ۳. <b>سرحالی و شادابی</b> ۴. ضعف اعصاب
خرداد ۹۹ (خ)	۴	ج. کدام گزینه از عوارض چاقی نیست؟ ۱. مشکلات کلیوی ۲. دیابت نوع ۲ ۳. التهاب کبد ۴. <b>کم کاری تیروئید</b>
خرداد ۹۹	۴	ج. " التهاب مزمن " مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟

۱. قلبی - عروقی	۲. سیستم عصبی	۳. غددی	۴. روانی		
دی ۹۹ (خ)	۴	ب. کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟ ۱. اختلالات انعقاد خون <b>۲. دیابت نوع ۲</b> ۳. وقفه تنفسی در خواب ۴. تومور مغزی			
دی ۱۴۰۰	۴	کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱- ریزش موها ۲- افت فشار خون ۳- چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴- اختلالات انعقاد خون			
به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:					
خرداد ۹۸	۴	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ <b>ب. الگوی سیب</b>			
					
خرداد ۹۸ (خ)	۴	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ <b>تغذیه و فعالیت بدنی</b>			
سوالات تشریحی					
دی ۹۸	۴	به پرسش های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. الف. نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. <b>برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند.</b> ب. طبقه بندی نمایی توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. <b>افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</b> ج. دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید. <b>از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.</b>			
خرداد ۹۹	۴	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ب. روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. <b>الف. ۱. مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲. مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳. مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غده جنسی در پسران</b> <b>۴. مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی ۵. مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶. مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷. مشکلات کلیوی ۸. مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی</b> <b>ب. تعیین شاخص توده بدنی</b>			
خرداد ۹۹	۴	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ <b>تغذیه - فعالیت بدنی</b>			
خرداد ۹۹ (خ)	۴	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.			

<p><b>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی</b></p>		
<p>در مورد برنامه غذایی کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. ج. از اصولی که افراد برای بر خورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید. <b>اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب</b> د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید. <b>عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها</b></p>	<p>۴</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ <b>شکل الف</b></p>  <p>ب      الف</p>	<p>۴</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید. <b>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی</b></p>	<p>۴</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. <b>کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی</b> ج. چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ <b>زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.</b></p>	<p>۴</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ <b>مشکلات روانی</b> ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ <b>وزن افزایش می یابد.</b></p>	<p>۴</p>	<p>دی ۹۹</p>
<p>وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. <b>سن - قد - جنس</b></p>	<p>۴</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف. افسردگی <b>عامل روانی</b>      ب. کم کاری تیروئید <b>بیماری های جسمی</b></p>	<p>۴</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید. <b>عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی، داروها</b> ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ <b>فعالیت بدنی</b></p>	<p>۴</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. الگوی چاقی سبب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ <b>مردان</b> ب. وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) <b>وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.</b> ج. دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.</p>	<p>۴</p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>

<p><u>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.</u></p>		
<p>درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسشهای زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) به چه افرادی توصیه میشود، هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟</p> <p>الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده (۰/۲۵) و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند. (۰/ ۲۵) (صفحه ۳۷)</p> <p>ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت میماند؟</p> <p>ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با (۰/۲۵) میزان کالری مصرفی باشد. (۰/۲۵) وزن بدون تغییر و ثابت میماند. (صفحه ۳۹)</p>	۴	دی ۱۴۰۰

**فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳,۵ نمره)****درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)**

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
شهریور ۹۸ (خ)	۵	ب. از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۵	ب. برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. <b>کارت بهداشت</b>
خرداد ۹۹	۵	د. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. <b>۷۰</b>
خرداد ۹۹	۵	ب. زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ..... ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میگوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. <b>بو</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
شهریور ۹۸ (خ)	۵	الف. نور و زمان از عوامل (مکانیکی - <b>فیزیکی</b> ) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.
خرداد ۹۹	۵	ب. ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت از عوامل ( <b>مکانیکی</b> - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می شود.
خرداد ۹۹	۵	ب. رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / <b>فیزیکی</b> ) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی میشود.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۷	۵	الف. ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. <b>۱. مکانیکی</b> ۲. فیزیکی      ۳. شیمیایی      ۴. بیولوژیکی
خرداد ۹۹ (خ)	۵	د. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ <b>۱. رعایت بهداشت محیط</b> ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف <b>۳. رعایت بهداشت فردی</b> ۴. رعایت بهداشت در مرحله طبخ
دی ۹۹ (خ)	۵	ج. کدام یک از عوامل زیر جزء <b>عوامل بیولوژیکی</b> ایجاد فساد در مواد غذایی می باشد؟ <b>۱. جوندگان</b> ۲. افزودنی ها      ۳. رطوبت      ۴. ضربه دیدن
به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید:		
خرداد ۹۸	۵	دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید. <b>۱. تهیه آب سالم و کافی</b> ۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی <b>۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</b> ۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۹ (خ)	۵	الف. میوه های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می شوند. <b>از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند</b>
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
شهریور ۹۸	۵	الف. بیماری های غذازاد <b>بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی</b>
سوالات تشریحی		
خرداد ۹۸ (خ)	۵	از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

<p><b>۱. تهیه آب سالم و کافی</b></p> <p><b>۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</b></p> <p><b>۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</b></p> <p><b>۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</b></p>	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="252 286 1107 521"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. شیمیایی <u>۴</u></td> <td>۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی</td> </tr> <tr> <td>ب. بیولوژیکی <u>۱</u></td> <td>۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت</td> </tr> <tr> <td>ج. مکانیکی <u>۲</u></td> <td>۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> </tr> <tr> <td>د. فیزیکی <u>۳</u></td> <td>۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. شیمیایی <u>۴</u>	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی	ب. بیولوژیکی <u>۱</u>	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت	ج. مکانیکی <u>۲</u>	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د. فیزیکی <u>۳</u>	۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت	<p>دی ۹۸</p> <p>۵</p>
"ستون الف"	"ستون ب"											
الف. شیمیایی <u>۴</u>	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی											
ب. بیولوژیکی <u>۱</u>	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت											
ج. مکانیکی <u>۲</u>	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
د. فیزیکی <u>۳</u>	۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت											
<p><b>۱. پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر</b></p> <p><b>۲. نداشتن زیور آلات</b></p> <p><b>۳. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه</b></p> <p><b>۴. گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان</b></p> <p><b>۵. شست شوی صحیح دست ها قبل از کار</b></p> <p><b>۶. کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی</b></p>	<p>از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید.</p>	<p>خرداد ۹۹</p> <p>۵</p>										
<p><b>چه زمانی می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ ویژگی کافی است. زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد</b></p>	<p>دو مورد از دلایل بروز عفونتهای غذایی را نام ببرید.</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p> <p>۵</p>										
<p><b>آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها</b></p>	<p>در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p>	<p>خرداد ۹۹</p> <p>۵</p>										
<p><b>الف. از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.</b></p> <p><b>۱. تهیه آب سالم و کافی</b></p> <p><b>۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</b></p> <p><b>۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</b></p> <p><b>۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</b></p> <p><b>ب. منظور از بیماری های غذازاد چیست؟ بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ..... ایجاد می شوند.</b></p>	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟</p> <p>الف. افزودنی های مواد غذایی <b>شیمیایی</b></p> <p>ب. رطوبت <b>فیزیکی</b></p>	<p>شهریور ۹۹</p> <p>۵</p>										
<p><b>الف. از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.</b></p> <p><b>۱. تهیه آب سالم و کافی</b></p> <p><b>۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی</b></p> <p><b>۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</b></p> <p><b>۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</b></p> <p><b>ب. از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.</b></p> <p><b>عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی</b></p>	<p>در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.</p> <p>ب. از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را نام ببرید.</p>	<p>دی ۹۹</p> <p>۵</p>										
<p><b>مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می شوند؟ دو مورد را بنویسید.</b></p> <p><b>عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی</b></p>	<p>مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می شوند؟ دو مورد را بنویسید.</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p> <p>۵</p>										

گروه سلامت و بهداشت آذربایجان شرقی - با تشکر آقای برحمت از ناحیه دو تبریز  
**فصل سوم : پیشگیری از بیماری ها (بارم نوبت خرداد ۳,۵ نمره)**

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

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
شهریور ۹۸	۶	ب. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. <b>درست</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۶	الف. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. <b>درست</b>
شهریور ۹۸ (خ)	۶	ج. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۶	ج. سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	۶	ج. از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده میشود. <b>درست</b>
شهریور ۹۹	۶	ب. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. <b>نادرست</b>
شهریور ۹۹	۶	ج. در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. <b>درست</b>
دی ۹۹	۶	ج. دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۶	الف. گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۶	ب. سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۶	ج. در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۶	ج. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۰	۶	ب. سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۰	۶	اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون میشوند. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۸	۶	ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص ..... اشاره کرد. <b>سرطان سینه</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۶	الف. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری ..... است. <b>دیابت</b>
شهریور ۹۸ (خ)	۶	الف. نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در آورد، ..... نامیده می شود. <b>فشار خون</b>
خرداد ۹۹	۶	ج. در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است. <b>۳ ساعت</b>
شهریور ۹۹	۶	ج. سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکنه ..... هستند. <b>مغزی</b>
دی ۹۹	۶	ج. در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف ..... تامین می شود. <b>چربی ها</b>
شهریور ۱۴۰۰	۶	ب. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب ..... HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود. <b>کاهش</b>
دی ۱۴۰۰	۷	برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام ..... استفاده می شود. <b>پاپ اسمیر (صفحه ۶۲)</b>
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟		
دی ۹۷	۶	ب. از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود. <b>فشار خون بالا</b>
دی ۹۷	۶	ج. این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. <b>HDL</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		



ج. در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.	۶	۹۸ خرداد
ب. برای تشخیص سرطان (روده - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.	۶	شهریور ۹۸ (خ)
ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیر واگیر) است.	۶	۹۹ خرداد
ج. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می شود.	۶	۹۹ خرداد
ج. اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.	۶	شهریور ۹۹
ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیر واگیر) است.	۶	دی ۹۹
د. سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.	۶	دی ۹۹
ج. از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می شود.	۶	۱۴۰۰ خرداد
وقتی سلولهای تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب میشود.	۶	دی ۱۴۰۰
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
د. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ <u>۱. فشار خون بالا</u> ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات	۶	دی ۹۸
ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. کولونوسکوپی ۲. <u>آزمایش خون</u> ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر	۶	۹۹ خرداد
ه. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ۳. <u>فشار خون بالا</u> ۴. سرطان	۶	۹۹ خرداد (خ)
الف. کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱. عرق سرد ۲. <u>از دست دادن تکلم</u> ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست	۶	دی ۹۹
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
الف. ایسکمی قلب <u>حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند.</u>	۶	۹۹ خرداد (خ)
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
الف. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ <u>بیماری های غیر واگیر</u>	۶	۹۸ خرداد
الف. در صورتی که هر یک از علایم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟ <u>رسی</u>	۶	شهریور ۹۸ (خ)
سوالات تشریحی		
یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. <u>۱. آزمایش خون منفی در مدفوع</u> ۲. کولونوسکوپی	۶	دی ۹۷
در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. <u>۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان</u> ۲. تغییر در خال پوستی ۳. زخم های بدون بهبود <u>۴. پیدایش توده در هر جای بدن</u> <u>۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا</u> ۶. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷. استفراغ یا سرفه خونی <u>۸. اسهال یا یبوست طولانی</u> <u>۹. خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع</u> ۱۰. خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۱۱. بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل	۶	شهریور ۹۸
به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های غیر واگیر پاسخ دهید. الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟	۶	دی ۹۸

<p><u>در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند.</u></p> <p><u>دیابت نوع یک</u></p> <p>ب. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟</p> <p>ج. در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟</p> <p><u>بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</u></p>		
<p>برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.</p>		
<p><u>چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟</u></p> <p><u>این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.</u></p>	<p>۶</p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟</p> <p><u>فشار خون بالا</u></p> <p>ب. چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟</p> <p><u>زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.</u></p> <p>ج. دو مورد از گام های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. ۱. <u>جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک</u> ۲. <u>پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها</u></p> <p>۳. <u>استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب</u> ۴. <u>خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی</u> ۵. <u>کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن</u></p> <p>۶. <u>کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب</u> ۷. <u>حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی تند روزانه</u> ۸. <u>پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر</u></p> <p>۹. <u>شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها</u> ۱۰. <u>مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست</u></p> <p>د. دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می شود؟ (دو مورد) <u>عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، وپروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن</u></p>	<p>۶</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>از علائم سکنه مغزی دو مورد را بنویسید. <u>سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم</u></p>	<p>۶</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL خون مقایسه کنید.</p> <p><u>اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح LDL خون و اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش سطح LDL می شوند.</u></p>	<p>۶</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>گام های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است).</p> <p>۱. <u>برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل</u> ۲. <u>پرهیز از مصرف غذا های پر شکر یا چرب</u> ۳. <u>مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری</u> ۴. <u>حفظ وزن مطلوب</u> ۵. <u>انجام فعالیت های بدنی روزانه</u> ۶. <u>پرهیز از مصرف دخانیات</u> ۷. <u>کنترل منظم قند خون</u></p>	<p>۶</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) میشود، چه نام دارد؟ <u>ایسکمی قلب</u></p> <p>ب. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)</p> <p><u>عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و</u></p> <p>ج. دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ۱. <u>تغییر در خال های پوستی</u> ۲. <u>زخم های بدون بهبود</u> ۳. <u>پیدایش توده در هر جای بدن</u> ۴. <u>سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا</u> ۵. <u>اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی</u> ۶. <u>استفراغ یا سرفه خونی</u> ۷. <u>اسهال یا یبوست طولانی</u></p>	<p>۶</p>	<p>خرداد ۹۹</p>

		<p><b>۸. خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۹. بی اشتهایی یا کاهش</b></p>
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۶</p>	<p>هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا <b>نوع ۲</b> ب. پرنوشی و پرادراری <b>نوع ۱</b></p>
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۶</p>	<p>برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟ <b>رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی</b></p>
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>۶</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ <b>فشار خون بالا و اختلالات چربی خون</b> ب. از گام های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید. <b>۱. بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر و چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون</b></p>
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>۶</p>	<p>از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف. کولونوسکوپی <b>سرطان روده</b> ب. ماموگرافی <b>سرطان سینه</b></p>
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>۶</p>	<p>از علائم هشدار دهنده سرطان دو مورد را بنویسید. <b>ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش</b></p>
<p>دی ۹۹</p>	<p>۶</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. <b>سابقه خانوادگی - سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تحرکی</b> ب. از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ <b>سرطان روده</b> ج. بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟ <b>دیابت نوع دو</b></p>
<p>دی ۹۹ (خ)</p>	<p>۶</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <b>فشار خون بالا - اختلالات چربی خون</b> ب. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ <b>در صورتی که تومورها رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند.</b> ج. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می شود؟ <b>دیابت نوع یک</b> د. در بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، بیماری اغلب بدون علامت است؟ <b>دیابت نوع دو</b></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۶</p>	<p>در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید. <b>برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت.</b> ب. چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ <b>زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.</b> ج. در صورت مشاهده هر یک از علائم سکنه مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟ <b>مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.</b></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۶</p>	<p>از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف. کولونوسکوپی <b>سرطان روده</b> ب. پاپ اسمیر <b>سرطان دهانه رحم</b></p>
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۶</p>	<p>برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید.</p>

<p>الف. عوامل قابل پیشگیری ب. عوامل غیر قابل پیشگیری</p>	<p><u>کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا</u> <u>نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</u></p>	
<p>در مورد بیماریهای غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <u>کهنوت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات</u> ب. اسیدهای چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. <u>اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و .... وجود دارد.</u> ج. دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید. <u>تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خون ریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل</u></p>	<p>۶ ۱۴۰۰ خرداد</p>	
<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ الف. بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد. <u>نوع ۲</u> ب. در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود. <u>نوع ۱</u></p>	<p>۶ ۱۴۰۰ خرداد</p>	
<p>در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد) <u>عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ...</u> ب. از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ <u>سرطان دهانه رحم</u> ج. از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید. <u>۱. نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. ۲. از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. ۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ۴. روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. ۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. ۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید. ۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. ۸. از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید. ۹. آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.</u> د. سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید. <u>کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد / ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</u></p>	<p>۶ شهریور ۱۴۰۰</p>	
<p>درباره بیماریهای غیرواگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید . الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید . الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد، ایسکمی قلبی میگویند. (۰/۵) (صفحه ۵۱) ب - چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش میگویند؟ ب) زیرا علامتی ندارد. (۰/۲۵) (صفحه ۵۳) ج - مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکتة مغزی کرده است، چقدر میباشد؟ ج) حدود ۳ ساعت (۰/۲۵) (صفحه ۵۹) د - یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید . د) پر خوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید ( یک مورد (۰/۲۵) (صفحه ۶۵)</p>	<p>۶ دی ۱۴۰۰</p>	



**فصل سوم: پیشگیری از بیماری‌ها (بارم نوبت خرداد ۳,۵ نمره)****درس هفتم: بیماری‌های واگیر (بارم نوبت اول ۳ نمره)**

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
خرداد ۹۹ (خ)	۷	ب. ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۷	د. در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. <b>نادرست</b>
شهریور ۹۹	۷	د. ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. <b>نادرست</b>
دی ۹۹	۷	د. ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
خرداد ۹۸	۷	الف. مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و ..... می باشند. <b>آنفلوآنزا</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۷	ب. مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند که همراه با بیماری های مختلف و علایم شدید است. <b>ایدز</b>
خرداد ۹۹	۷	ه. مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را ..... می نامند. <b>ایدز</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۷	د. در بیماری های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل ..... (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال می یابد. <b>بیماری زا</b>
خرداد ۹۹	۷	د. یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است. <b>پدیكلوزیس</b>
شهریور ۹۹	۷	د. در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ..... ، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. <b>ایمنی</b>
دی ۹۹ (خ)	۷	ب. پدیكلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ..... است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند. <b>انگلی</b>
خرداد ۱۴۰۰	۷	د. بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود. <b>تناسلی</b>
خرداد ۱۴۰۰	۷	د. مرحله پیشرفته اچ آی وی را ..... می نامند. <b>ایدز</b>
دی ۱۴۰۰	۷	مرده زایی از عوارض جدی بیماریهای منتقله از طریق ..... است. <b>دستگاه تناسلی (صفحه ۷۰)</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
شهریور ۹۸	۷	ب. اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - <b>گوارش</b> ) منتقل می شود.
شهریور ۹۸	۷	ج. پدیكلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های ( <b>انگلی</b> - ویروسی) است.
دی ۹۸	۷	الف. بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های ( <b>انتقال</b> - درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.
دی ۹۸	۷	ب. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش ( <b>منفی</b> - مثبت) است.
دی ۹۹ (خ)	۷	د. ویروس اچ آی وی از طریق ( <b>نیش پشه</b> - سرنگ مصرف شده) منتقل نمی شود.
دی ۱۴۰۰	۷	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - <b>هیپاتیت B</b> ) میتوان از واکسن آن استفاده کرد .
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۹	۷	ب. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع ..... بیشتر است. A. ۱ B. ۲ C. ۳ D. ۴
خرداد ۱۴۰۰	۷	ب. کدام یک از انواع هیپاتیت شایع تر است؟ A. نوع A و B B. نوع B و C C. نوع C و D D. نوع E و G

دی ۱۴۰۰	۷	راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ <b>۱- هپاتیت</b> ۲ - بیماری انگل‌های روده ای ۳ - وبا ۴- اسهال خونی								
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.										
خرداد ۹۸	۷	ب. ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟ <b>اچ آی وی (HIV)</b>								
سوالات تشریحی										
دی ۹۷	۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید. الف. پدیکلوزیس ب. ایدز <b>الف. ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران</b> <b>ب. ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر</b>								
خرداد ۹۸	۷	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد) <b>۱. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن گیر) متعلق به بیمار</b>								
شهریور ۹۸	۷	در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. ب. دو مورد از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید. <b>۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط های آلوده ۴. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۵. رفتارهای جنسی پرخطر</b>								
دی ۹۸	۷	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری های واگیردار پاسخ دهید. الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟ <b>نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.</b> ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. <b>این بیماری ها در صورت درمان نشدن می توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشند.</b>								
برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.										
دی ۹۸	۷	الف. ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود. <b>از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماسهای عادی منتقل نمیشود.</b>								
خرداد ۹۸ (خ)	۷	در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. یک مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید. <b>سرما خوردگی - آنفلوآنزا</b> ب. بیماری پدیکلوزیس (شیش سر) چگونه منتقل می شود؟ <b>از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام</b> ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <b>مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم</b>								
شهریور ۹۸ (خ)	۷	جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری های واگیر است آن را کامل کنید. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>نام بیماری</td> <td>شیوه انتقال</td> </tr> <tr> <td>پدیکلوزیس (شیش سر)</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خون</td> </tr> <tr> <td>آنفلوآنزا</td> <td>"ج"</td> </tr> </table> <b>الف. از طریق پوست و مو ب. هپاتیت - ایدز ج. از طریق دستگاه تنفسی</b>	نام بیماری	شیوه انتقال	پدیکلوزیس (شیش سر)	"الف"	"ب"	خون	آنفلوآنزا	"ج"
نام بیماری	شیوه انتقال									
پدیکلوزیس (شیش سر)	"الف"									
"ب"	خون									
آنفلوآنزا	"ج"									

<p>جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید</p> <table border="1" data-bbox="263 224 845 470"> <thead> <tr> <th>عبارت ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. اسهال خونی</td> <td>۱. دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ب. سوزاک</td> <td>۲. خون و ترشحات بدن</td> </tr> <tr> <td>ج. پدیدکلوژیس</td> <td>۳. دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. پوست و مو</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>الف. ۳. دستگاه گوارش      ب. ۱. دستگاه تناسلی      ج. ۴. پوست و مو</b></p>	عبارت ها	موارد	الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی	ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن	ج. پدیدکلوژیس	۳. دستگاه گوارش		۴. پوست و مو	۷	خرداد ۹۹
عبارت ها	موارد											
الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی											
ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن											
ج. پدیدکلوژیس	۳. دستگاه گوارش											
	۴. پوست و مو											
<p>بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می کند؟ توضیح دهید.</p> <p><b>در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند.</b></p>	۷	خرداد ۹۹										
<p>زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟</p> <p><b>باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.</b></p>	۷	خرداد ۹۹										
<p>جدول زیر در مورد بیماری های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="263 784 845 985"> <thead> <tr> <th>بیماری</th> <th>نوع انتقال</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوآنزا</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خون</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>"ج"</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>الف. دستگاه تنفس      ب. هپاتیت و ایدز      ج. دستگاه گوارش</b></p>	بیماری	نوع انتقال	آنفلوآنزا	"الف"	"ب"	خون	وبا	"ج"	۷	خرداد ۹۹ (خ)		
بیماری	نوع انتقال											
آنفلوآنزا	"الف"											
"ب"	خون											
وبا	"ج"											
<p>تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟</p> <div data-bbox="127 1052 558 1366"> </div> <p><b>الف. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده</b></p> <p><b>ب. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری</b></p>	۷	خرداد ۹۹ (خ)										
<p>در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ ۱. اسهال خونی      ۲. سوزاک</p> <p>ب. بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟ <b>گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می شود.</b></p>	۷	خرداد ۹۹										
<p>دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید.</p> <p><b>عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر</b></p>	۷	خرداد ۹۹										
<p>در رابطه با بیماری های واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. بیماری پدیدکلوژیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟ <b>پوست و مو</b></p> <p>ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند را بنویسید. <b>این بیماری ها در صورت درمان نشدن می تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند.</b></p> <p>ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <b>باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.</b></p>	۷	شهریور ۹۹										
<p>در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)      ۱. <b>آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم</b></p>	۷	شهریور ۹۹										



<p><b>ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن گیر) متعلق به بیمار</b></p>										
<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه های انتقال آنها است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="268 327 730 517"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. سوزاک</td> <td>۱. پوست و مو</td> </tr> <tr> <td>ب. وبا</td> <td>۲. دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ج. پدیکلوزیس</td> <td>۳. دستگاه گوارش</td> </tr> </table> <p><b>الف. ۲. دستگاه تناسلی ب. ۳. دستگاه گوارش ج. ۱. پوست و مو</b></p>	"الف"	"ب"	الف. سوزاک	۱. پوست و مو	ب. وبا	۲. دستگاه تناسلی	ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش	<p>دی ۹۹</p>	<p>۷</p>
"الف"	"ب"									
الف. سوزاک	۱. پوست و مو									
ب. وبا	۲. دستگاه تناسلی									
ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش									
<p>در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را بنویسید. <b>۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه ۴. استفاده از واکسیناسیون</b> ب. از عوارض جدی عدم درمان بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند یک مورد را بنویسید. <b>عقیمی و نازایی - زایمان زودرس - مرده زایی</b> ج. دو نمونه از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را بیان کنید. <b>هپاتیت - ایدز</b></p>	<p>دی ۹۹(خ)</p>	<p>۷</p>								
<p>چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ <b>زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود.</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۷</p>								
<p>چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ <b>زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود.</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۷</p>								
<p>در مورد بیماریهای غیرواگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. د. از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید. <b>عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و ...</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۷</p>								
<p>الف. زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود. <b>زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی شود.</b></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>	<p>۷</p>								
<p>جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="268 1496 804 1686"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. پدیکلوزیس</td> <td>۱. خون</td> </tr> <tr> <td>ب. هپاتیت</td> <td>۲. دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td>ج. وبا</td> <td>۳. پوست و مو</td> </tr> </table> <p><b>الف. ۳. پوست و مو ب. ۱. خون ج. ۲. دستگاه گوارش</b></p>	"الف"	"ب"	الف. پدیکلوزیس	۱. خون	ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش	ج. وبا	۳. پوست و مو	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>۷</p>
"الف"	"ب"									
الف. پدیکلوزیس	۱. خون									
ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش									
ج. وبا	۳. پوست و مو									
<p>در رابطه با بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. علت نگرانی و خطر بیماری های واگیردار چیست؟ <b>نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.</b> ب. از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید. <b>هپاتیت B و C</b></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>	<p>۷</p>								

<p>در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاًدقیقا در کدام قسمتهای بدن انسان زندگی میکند؟  <b>در ناحیه عقب سر در قسمت گردن (۰/۲۵) و در پشت گوش (۰/۲۵) (صفحه ۶۹)</b></p>	۷	دی ۱۴۰۰
<p>درباره بیماری ایدز به پرسشهای زیر پاسخ دهید .          الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟  <b>الف) ویروس اچ آی وی (۰/۲۵) (صفحه ۷۲)</b>          ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ <b>ب) منفی (۰/۲۵) (صفحه ۷۳)</b>          ج) یکی از راههای اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید .  <b>ج) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (یک مورد ۰/۲۵) (صفحه ۷۵)</b></p>	۷	دی ۱۴۰۰

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

### درس هشتم: بهداشت فردی (بارم نوبت اول ۲,۵ نمره)

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
خرداد ۹۸ (خ)	۸	ب. حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. <b>درست</b>
شهریور ۹۸ (خ)	۸	ج. چشم حساس ترین عضو بدن است. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۸	د. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <b>درست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۸	ج. استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	۸	ه. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۸	د. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می شود. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۸	د. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۰	۸	ج. همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. <b>نادرست</b>
دی ۱۴۰۰	۸	همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۸	ج. دریافت امواج صوتی و .....، دو وظیفه مهم گوش می باشند. <b>حفظ تعادل بدن</b>
شهریور ۹۸ (خ)	۸	ج. آلودگی هوا و ..... از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. <b>نور خورشید</b>
خرداد ۹۹	۸	ه. کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و ..... طبقه بندی می شود. <b>اکتسابی</b>
شهریور ۹۹	۸	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد. <b>۳۰</b>
دی ۹۹	۸	د. استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. <b>اکتسابی</b>
شهریور ۱۴۰۰	۸	ج. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. <b>اکتسابی</b>
دی ۱۴۰۰	۸	ه. یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، ..... <b>سرطان پوست و پیری زودرس پوست (یک مورد) (صفحه ۸۹)</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۸ (خ)	۸	الف. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - <b>بزرگ تر</b> ) از حد طبیعی است.
خرداد ۹۹	۸	د. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید ( <b>کاهش</b> - افزایش) یابد.
خرداد ۹۹	۸	د. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچکتر/ <b>بزرگتر</b> ) از حد طبیعی است.
خرداد ۹۹	۸	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰ / ۶۰) دقیقه باشد.
شهریور ۹۹	۸	د. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از ( <b>کاهش</b> - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.
دی ۹۹ (خ)	۸	ه. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی (کوچک تر - <b>بزرگ تر</b> ) است.
دی ۹۹ (خ)	۸	و. به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب ( <b>کمتر</b> - بیشتر) می شود.
خرداد ۱۴۰۰	۸	ج. پرتوهای UVB باعث آسیب ( <b>مستقیم</b> - غیر مستقیم) بر DNA می شود.
خرداد ۱۴۰۰	۸	د. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می شود هر ( <b>شش</b> - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.

شهریور ۱۴۰۰	۸	ج. به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود.
دی ۱۴۰۰	۸	عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه میشوند .
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۷	۸	ب. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دور بینی
خرداد ۹۸	۸	ب. کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. افزایش میزان رشد ۴. زودرنجی
خرداد ۹۹	۸	د. در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ ۱. ۵ ۲. ۱۰ ۳. ۱۵ ۴. ۲۰
خرداد ۹۹ (خ)	۸	و. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دور بینی
خرداد ۹۹	۸	د. در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱. ۵۰ تا ۶۰ ۲. ۲۰ تا ۳۰ ۳. ۷۰ تا ۸۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰
شهریور ۱۴۰۰	۸	ب. کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ ۱. معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ۲. درمان قطعی دارد. ۳. تعریق باعث تشدید آن می شود. ۴. معمولاً با افزایش سن از بین می رود.
دی ۱۴۰۰	۸	در بیماری .....، پوسته عدسی چشم سخت میشود . ۱- پیر چشمی ۲- آستیگماتیسم ۳- دور بینی ۴- نزدیک بینی
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
شهریور ۹۸	۸	ب. حدت بینایی (دید مطلوب) <u>حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</u>
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۹ (خ)	۸	ب. صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود. <u>ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد.</u>
شهریور ۱۴۰۰	۸	ب. افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. <u>چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.</u>
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
خرداد ۹۸	۸	ج. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ <u>دو بار</u>
سوالات تشریحی		
دی ۹۸	۸	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ <u>در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.</u>
خرداد ۹۹	۸	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ <u>همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند.</u>
خرداد ۹۹	۸	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید.

		<u>استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند.</u>
خرداد ۹۹	۸	<u>منظور از آلودگی صوتی چیست؟ شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.</u>
شهریور ۹۹	۸	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ <u>اشک مصنوعی</u> ب. برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ <u>از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.</u>
شهریور ۹۹	۸	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. <u>۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</u>
دی ۹۹	۸	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ <u>آستیگماتیسم</u> ب. از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. <u>افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی - استرس - برخی از داروها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها</u> ج. دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید. <u>۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</u>
دی ۹۹ (خ)	۸	در رابطه با بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ <u>آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج</u> ب. مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. <u>آلودگی هوا و نور خورشید</u>
خرداد ۱۴۰۰	۸	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. <u>عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر</u> ب. دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. <u>قانون اول، نصف میزان حداکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه</u> ج. چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ <u>چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.</u> د. چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ <u>خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.</u> ه. در روند پوسیدگی دندان، غلت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ <u>زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.</u>
خرداد ۱۴۰۰	۸	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ <u>پیرچشمی</u> ب. در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ <u>از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.</u> ج. دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. <u>آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.</u> د. تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) <u>می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.</u>

<p>دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید.</p> <p><u>پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.</u></p>	۸	خرداد ۱۴۰۰
<p>در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ <u>مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)</u></p> <p>ب. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)</p> <p><u>صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان</u></p>	۸	خرداد ۱۴۰۰
<p>در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید.</p> <p><u>هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.</u></p> <p><u>در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.</u></p> <p><u>مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.</u></p> <p><u>صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.</u></p> <p><u>بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.</u></p> <p><u>فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید.</u></p> <p><u>روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.</u></p> <p>ب. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد)</p> <p><u>آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست</u></p> <p>ج. دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید.</p> <p><u>افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن</u></p>	۸	شهریور ۱۴۰۰
<p>درباره بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟</p> <p>الف) لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شستوشو دهد. (۰/۲۵) (صفحه ۸۲)</p> <p>ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید .</p> <p>ب) کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۸۶)</p> <p>ج - از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید .</p> <p>ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباسها به خصوص لباسهای زیر، شستوشوی روزانه پاها و جورابها، خشک کردن پاها پس از شستوشو، قرار دادن کفشها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شستوشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد. (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۹۰)</p> <p>د - دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید .</p>	۸	دی ۱۴۰۰

<p>(د) میکروبیها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی ( دو مورد ، هر مورد ۰/۲۵ ) ( صفحه ۹۶ )</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۳,۵ نمره)****درس نهم : بهداشت ازدواج و باروری (بارم نوبت اول ۵,۱ نمره)**

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
خرداد ۹۸	۹	ج. بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. <b>نادرست</b>
دی ۹۸	۹	ب. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۹	ه. اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. <b>درست</b>
دی ۹۹(خ)	۹	ج. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۹	د. همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند. <b>سرخجه</b>
شهریور ۹۸	۹	ب. بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس ..... کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". <b>ازدواج</b>
دی ۹۸	۹	د. آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ ..... زوجین است. <b>اجتماعی</b>
خرداد ۹۸(خ)	۹	ج. آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص ..... زوجین است. <b>عدم اعتیاد</b>
شهریور ۹۸(خ)	۹	د. آزمایش ادرار قبل از عقد برای تشخیص ..... زوجین است. <b>عدم اعتیاد</b>
دی ۹۹(خ)	۹	ج. بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از ..... در نزد خدا محبوب تر نیست. <b>ازدواج</b>
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟		
دی ۹۷	۹	د. اولین شرط لازم برای ازدواج است. <b>بلوغ جنسی زن و مرد</b>
خرداد ۹۹(خ)	۹	الف. به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. <b>بلوغ اجتماعی</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
شهریور ۹۸	۹	د. به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می گردد.
خرداد ۹۸(خ)	۹	ب. سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تاثیر (منفی - مثبت) می گذارند.
خرداد ۹۹	۹	ه. تزریق واکسن (کزاز - سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.
خرداد ۹۹	۹	و. تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.
شهریور ۹۹	۹	ه. لازم است واکسن (سرخجه - دیفتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه قبل از بارداری تجویز شود.
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۹(خ)	۹	ج. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است. <b>زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.</b>
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
خرداد ۹۸	۹	د. تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟ <b>واکسن کزاز</b>
شهریور ۹۸(خ)	۹	ج. اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟ <b>بلوغ جنسی زن و مرد</b>
سوالات تشریحی		



تاثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. <u>تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند.</u>	۹	دی ۹۸
دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. ۱. <u>در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.</u> ۲. <u>پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ</u> ۳. <u>پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه</u> ۴. <u>پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان</u> ۵. <u>پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد</u>	۹	خرداد ۹۹
انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ <u>بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز</u>	۹	خرداد ۹۹ (خ)
در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ <u>بلوغ روانی</u> ب. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری میگذارند؟ توضیح دهید. <u>روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تأثیر میگذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند.</u>	۹	خرداد ۹۹
در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ <u>برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین</u> ب. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ <u>به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.</u>	۹	شهریور ۹۹
در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ <u>برای تشخیص گروه خونی زوجین</u> ب. از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید. <u>آب مروارید - بیماری های قلبی - عقب افتادگی ذهنی</u>	۹	دی ۹۹

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

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

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
دی ۹۸	۱۰	ج. افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. <b>درست</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۱۰	ج. تاب آوری قابلیت درونی است و نمی تواند توسعه یابد. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹	۱۰	و. افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۰	د. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. <b>نادرست</b>
شهریور ۹۹	۱۰	ه. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. <b>درست</b>
دی ۹۹ (خ)	۱۰	د. افراد سرسخت و تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۰	ه. برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۰	۱۰	د. فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	۱۰	پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۱۰	ه. منظور از عزت نفس، احساس ..... است. <b>ارزشمند بودن</b>
دی ۹۸	۱۰	ه. تاب آوری اگر چه قابلیت ..... است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. <b>درونی</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۱۰	د. خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری ..... جلوگیری نماید. <b>هویت</b> <b>مطلوب</b>
خرداد ۹۹	۱۰	و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب ..... در زندگی است. <b>تجارب</b>
دی ۹۹ (خ)	۱۰	د. تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است، می تواند در تعامل با ..... تقویت و توسعه یابد. <b>محیط</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۰	ه. احساس خود ارزشمندی درونی همان ..... و کرامت انسانی است که می تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. <b>عزت نفس</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۰	ه. احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است ..... نامیده می شود. <b>افسردگی</b>
شهریور ۱۴۰۰	۱۰	د. داشتن ..... موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. <b>مدیریت</b> <b>زمان (و یا برنامه ریزی)</b>
دی ۱۴۰۰	۱۰	کمبود ویتامین های ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. <b>B (صفحه ۱۲۱)</b>
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟		
دی ۹۷	۱۰	ه. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>افسردگی</b>

ب. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و شخصیت خود را ارتقا بخشد. <b>تاب آوری</b>	۱۰	خرداد ۹۹ (خ)
ج. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <b>افسردگی</b>	۱۰	خرداد ۹۹ (خ)
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
د. محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود.	۱۰	خرداد ۹۸
ج. محدود کردن فعالیت ها باعث (کاهش - افزایش) استرس می شود.	۱۰	خرداد ۹۸ (خ)
ج. ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص - انسان بودن) آنها است.	۱۰	شهریور ۹۸ (خ)
و. سردرگمی و حواس پرتی از علائم (تفکر - روانی) اضطراب است.	۱۰	خرداد ۹۹
ه. افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.	۱۰	خرداد ۱۴۰۰
د. درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است.	۱۰	خرداد ۱۴۰۰
د. بیماری های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می باشد	۱۰	شهریور ۱۴۰۰
ب) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است .	۱۰	دی ۱۴۰۰
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
ج. کدام یک شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. تاب آوری	۱۰	دی ۹۷
کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟ ۱. تپش قلب ۲. تنگی نفس ۳. بی اشتها ۴. حواس پرتی	۱۰	شهریور ۹۸
ج. کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱. التهاب های پوستی ۲. ضعف سیستم ایمنی ۳. اختلالات گوارشی ۴. احساس گرما	۱۰	شهریور ۹۹
ج. کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ ۱. افزایش تعداد نبض ۲. کاهش فشار خون ۳. ناراحتی معده ۴. سردرد	۱۰	دی ۹۹
ج. کدام یک از علایم تفکر اضطراب می باشد؟ ۱. حواس پرتی ۲. تنگی نفس ۳. عصبانیت ۴. تپش قلب	۱۰	خرداد ۱۴۰۰
ج. در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱. حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲. گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. ۳. خواندن داستان های پند آموز ۴. گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها	۱۰	شهریور ۱۴۰۰
نارضایتی و بیعلاقگی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی	۱۰	دی ۱۴۰۰
هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی- اضطراب- خشم- تاب آوری- استرس) الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. <b>تاب آوری</b> ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. <b>خودآگاهی</b> ج. از آثار مثبت آن اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. <b>خشم</b>		

		د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. <u>اضطراب</u>
۱۰	۹۸ خرداد (خ)	هر یک از توضیحات زیر تعریف کدام اختلال روانی - رفتاری می باشد؟ الف. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. <u>اضطراب</u> ب. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>افسردگی</u>
<b>سوالات تشریحی</b>		
۱۰	دی ۹۷ ۹۸ خرداد (خ)	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ <u>او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.</u>
۱۰	دی ۹۷	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید. <u>۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها</u>
۱۰	دی ۹۷	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید. <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u> <u>اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی و) ...، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و) ... و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و) ... منجر می گردد.</u>
۱۰	۹۸ خرداد (خ)	در مورد بهداشت روان به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید. <u>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</u> <u>۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی</u> ب. خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید. <u>عصبانیت - خشونت - کینه ورزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر</u>
۱۰	۹۸ خرداد	در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. <u>استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.</u> ب. تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند؟ دو مورد را بنویسید. <u>تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود.</u>
۱۰	۹۸ خرداد	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است. <u>غذای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.</u>
۱۰	شهریور ۹۸	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. <u>جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: "تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو</u>

		<u>می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی" و پیام هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می کند.</u>
شهریور ۹۸	۱۰	دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. ۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی
شهریور ۹۸	۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ <u>فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u> ب. یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. <u>درماندگی - انزوا - تنهایی</u>
دی ۹۸	۱۰	به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید. الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ ب. فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ ج. فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟ <u>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و .... کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.</u> <u>ب. فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید.</u> <u>ج. استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۰	دو مورد از توصیه های که به حفظ و ارتقای تاب آوری افراد کمک می کنند را بنویسید. ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳. داشتن هدف در زندگی ۴. مراقبت از تغذیه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات
شهریور ۹۸ (خ)	۱۰	هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟ الف. احساس تپش قلب <u>اثرات زودگذر</u> ب. ضعف سیستم ایمنی <u>اثرات جسمی پایدار</u>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۰	چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟ <u>چون به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.</u>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۰	چرا باید برای بازگشت افراد افسرده به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد؟ <u>زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خسونت و .... شود.</u>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۰	آثار مثبت خشم چیست؟ <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u>
خرداد ۹۹	۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از راهکارهای حفظ تاب آوری را بنویسید. ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن هدف در زندگی ۳. مراقبت از تغذیه و سلامت ۴. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۵. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷. خوش بینی ۸. ایجاد دلبستگی های مثبت ۹. تقویت مذهب و معنویت در خود

	<p>ب. اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید.</p> <p><u>فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u></p> <p>ج. خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد) <u>مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ..... (دو مورد کافی است)</u></p>	
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۱۰</p> <p>دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید. <u>۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.</u></p> <p><u>۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید.</u></p> <p><u>۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.</u></p>	
<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>	<p>۱۰</p> <p>در مورد شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟ <u>اثرات جسمی پایدار</u></p> <p>ب. از علائم بدنی و علایم روانی اضطراب یک مثال بزنید. <u>علائم بدنی (تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی، بی قراری) علایم روانی (عصبانیت، بی تابی، دلواپسی)</u></p>	
<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>	<p>۱۰</p> <p>برای هر یک از آثار منفی خشم یک مثال بنویسید.</p> <p>الف. ناراحتی های جسمی <u>سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی</u></p> <p>ب. ناراحتی های روانی <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u></p>	
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۱۰</p> <p>دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید.</p> <p><u>این افراد نحوه استدلال و تکرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکنند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری میکند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند. نسبت به آنچه انجام میدهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.</u></p>	
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۱۰</p> <p>در مورد اضطراب به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ <u>زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.</u></p> <p>ب. یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. <u>بازداری، جایگزین کردن خواسته ها، برون ریزی</u></p> <p>ج. یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید. <u>سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری</u></p>	
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۱۰</p> <p>برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید.</p> <p>الف. مشکلات روانی: <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u></p> <p>ب. مشکلات اجتماعی: <u>درماندگی، انزوا و تنهایی</u></p>	
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>۱۰</p> <p>دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. <u>عزت نفس، سرسختی، تاب آوری</u></p>	
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>۱۰</p> <p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p><u>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفای کردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه</u></p>	

<p><b>مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی</b></p> <p>ب. منظور از تاب آوری چیست؟ <b>تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.</b></p>										
<p>جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="359 443 906 633"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. بی تابی</td> <td>۱. علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب. بی اشتهایی</td> <td>۲. علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج. حواس پرتی</td> <td>۳. علائم روانی</td> </tr> </table> <p><b>الف. ۳. علائم روانی ب. ۱. علائم بدنی ج. ۲. علائم تفکر</b></p>	"الف"	"ب"	الف. بی تابی	۱. علائم بدنی	ب. بی اشتهایی	۲. علائم تفکر	ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی	<p>در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟</p> <p>الف. با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحمم نشو. (اصل .....)</p> <p><b>برون ریزی</b></p> <p>ب. هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل .....)</p> <p><b>بازداری</b></p>	<p>شهریور ۹۹</p> <p>۱۰</p>
"الف"	"ب"									
الف. بی تابی	۱. علائم بدنی									
ب. بی اشتهایی	۲. علائم تفکر									
ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی									
<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p><b>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</b></p> <p><b>۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی</b></p> <p>ب. دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. <b>۱. بازداری ۲. جایگزین کردن خواسته ها ۳. برون ریزی</b></p> <p>ج. کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ <b>ویتامین های B</b></p> <p>د. یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید. <b>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</b></p>	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.</p> <p><b>۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود</b></p> <p><b>۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی</b></p> <p>ب. دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. <b>۱. بازداری ۲. جایگزین کردن خواسته ها ۳. برون ریزی</b></p> <p>ج. کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ <b>ویتامین های B</b></p> <p>د. یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید. <b>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</b></p>	<p>دی ۹۹</p> <p>۱۰</p>								
<p>به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.</p> <p>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟</p> <p><b>نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و .... کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.</b></p> <p>ب. فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟</p> <p><b>استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</b></p> <p>ج. دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. <b>۱. بازداری ۲. جایگزین کردن خواسته ها ۳. برون ریزی</b></p>	<p>به پرسش های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید.</p> <p>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟</p> <p><b>نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و .... کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.</b></p> <p>ب. فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟</p> <p><b>استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</b></p> <p>ج. دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید. <b>۱. بازداری ۲. جایگزین کردن خواسته ها ۳. برون ریزی</b></p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p> <p>۱۰</p>								
<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.</p> <p><b>داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دل بستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود</b></p>	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.</p> <p><b>داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دل بستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود</b></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p> <p>۱۰</p>								

	<p>ب. از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها</u></p>									
<p>۱۰</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p> <p>جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="359 358 1045 593"> <thead> <tr> <th>"الف"</th> <th>"ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. علائم بدنی</td> <td>۱. دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب. علائم روانی</td> <td>۲. بی قراری</td> </tr> <tr> <td>ج. علائم تفکر</td> <td>۳. ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>الف. ۲. بی قراری      ب. ۱. دلواپسی      ج. ۳. ترس از دست دادن کنترل</u></p>	"الف"	"ب"	الف. علائم بدنی	۱. دلواپسی	ب. علائم روانی	۲. بی قراری	ج. علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل	
"الف"	"ب"									
الف. علائم بدنی	۱. دلواپسی									
ب. علائم روانی	۲. بی قراری									
ج. علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل									
<p>۱۰</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p> <p>در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.</p> <p><u>فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید.</u></p> <p>ب. دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید.</p> <p><u>بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان</u></p>									
<p>۱۰</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p> <p>سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.</p> <p><u>اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.</u></p>									
<p>۱۰</p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p> <p>هر یک از عبارت های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟(یک کلمه اضافی است) (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس)</p> <p>الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. <u>تاب آوری</u></p> <p>ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک میکند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. <u>خودآگاهی</u></p> <p>ج. از آثار مثبت آن اینکه میتواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. <u>خشم</u></p> <p>د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. <u>اضطراب</u></p>									
<p>۱۰</p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p> <p>در مورد سلامت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.</p> <p><u>وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده</u></p> <p>ب. منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟(یک مورد کافی است)</p> <p><u>غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید.</u></p>									



دی ۱۴۰۰	۱۰	سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب آوری بنویسید . داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطافپذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارتهای سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دل‌بستگیهای مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. ( سه مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۱۶)
دی ۱۴۰۰	۱۰	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید . فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک میکند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید (۰/۲۵)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد میشود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۸)

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

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

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
دی ۹۸	۱۱	د. مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۱۱	د. دخانیات فقط منحصر به سیگار است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۱	ه. تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان و حساسیت شوند. <b>درست</b>
خرداد ۹۹	۱۱	و. ضرر قلبان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. <b>درست</b>
شهریور ۹۹	۱۱	و. قلبان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. <b>نادرست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	و. نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	ه. تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. <b>نادرست</b>
شهریور ۱۴۰۰	۱۱	ه. مصرف متناوب قلبان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	۱۱	مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
خرداد ۹۸	۱۱	ب. پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان..... است. <b>سیگار</b>
خرداد ۹۹	۱۱	و. در اثر استفاده ..... از قلبان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. <b>مشترک</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۱	ه. یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری ..... است. <b>سیروز کبدی</b>
شهریور ۹۹	۱۱	و. تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که ..... نامیده می شود. <b>قطران</b>
دی ۱۴۰۰	۱۱	ماده ..... موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. <b>آرسنیک (صفحه ۱۳۰)</b>
در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
خرداد ۹۸ (خ)	۱۱	د. الکل یک ماده ( <b>مخدر</b> - دخانی) است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.
خرداد ۹۹ (خ)	۱۱	ج. گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) گفته می شود.
شهریور ۹۹	۱۱	و. بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) نامیده می شود.
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	و. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکت قلبی و ( <b>افزایش</b> - کاهش) قند خون می شود.
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	ه. بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) نام دارد.
شهریور ۱۴۰۰	۱۱	ه. قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف کننده، دود دست ( <b>دوم</b> - سوم) نامیده می شود.
دی ۱۴۰۰	۱۱	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم ( <b>دخانیات</b> - الکل) است .
هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟		

دی ۹۷	۱۱	و. بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. <u>دخانیات</u>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۱	د. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. <u>آرسنیک</u>
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۷	۱۱	د. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. <u>نیکوتین</u>
خرداد ۹۸	۱۱	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. <u>آرسنیک</u> ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین
شهریور ۹۸	۱۱	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. <u>آمونیاک</u> ۴. نیکوتین
شهریور ۹۹	۱۱	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. <u>نیکوتین</u> ۳. کربورهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟ ۱. کربورهای هیدروژن ۲. <u>نیکوتین</u> ۳. سیانیدریک اسید ۴. آمونیاک
شهریور ۱۴۰۰	۱۱	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. آرسنیک ۳. کربورهای هیدروژن ۴. <u>نیکوتین</u>
دی ۱۴۰۰	۱۱	ماده اعتیاد آور دخانیات کدام است؟ ۱- <u>نیکوتین</u> ۲- قطران      ۳- آمونیاک      ۴- سیانیدریک اسید
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸	۱۱	الف. دود دست دوم دخانی گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نبوده ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.
شهریور ۹۸ (خ)	۱۱	دود دست سوم مواد دخانی را تعریف کنید. <u>بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.</u>
دی ۹۹ (خ)	۱۱	الف. دود دست سوم <u>دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.</u>
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۸	۱۱	ب. استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه ای اثرات زیان بارتری دارد. <u>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u>
سوالات تشریحی		
دی ۹۷	۱۱	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟ <u>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</u>
دی ۹۷	۱۱	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید. ۱. <u>باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u> ۲. <u>احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u> ۳. <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u> ۴. <u>الگو برداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u> ۵. <u>الگو برداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u>

<p><u>۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u></p> <p><u>۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار</u></p> <p><u>۸. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u> ۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در <u>اذهان عمومی</u></p>	
<p>۱۱ خرداد ۹۸ (خ)</p> <p>دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشترک از قلیان را نام ببرید.</p> <p><u>اگرمای دست - انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تب خال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)</u></p>	
<p>۱۱ خرداد ۹۸ (خ)</p> <p>در مورد مواد سمی موجود در سیگار به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟</p> <p><u>نیکوتین</u></p> <p>ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ <u>آرسنیک</u></p> <p>ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u></p>	
<p>۱۱ دی ۹۷</p> <p>بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.</p> <p><u>بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی</u></p>	
<p>۱۱ دی ۹۷</p> <p>به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟</p> <p><u>دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.</u></p>	
<p>۱۱ خرداد ۹۸ (خ)</p> <p>الکل تاثیر خود را بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چگونه نشان می دهد؟</p> <p><u>عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون</u></p>	
<p>۱۱ خرداد ۹۸</p> <p>در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ <u>قطران</u></p> <p>ب. کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u></p> <p>ج. کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟ <u>آمونیاک</u></p>	
<p>۱۱ خرداد ۹۸</p> <p>در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.</p> <p><u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p> <p>ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ <u>ویروس هپاتیت</u></p>	
<p>۱۱ شهریور ۹۸</p> <p>قطران چیست؟ <u>ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.</u></p>	
<p>۱۱ شهریور ۹۸</p> <p>سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید.</p> <p><u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u></p>	
<p>۱۱ شهریور ۹۸</p> <p>آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u></p>	
<p>۱۱ شهریور ۹۸</p> <p>در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد را از دست می دهد. علت چیست؟</p> <p><u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>	

دی ۹۸	۱۱	<p>با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند)</p> <p>آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</p> <p>الف. با جمع شدن این ماده در ریه ها پوسته ضخیم قهوه ای رنگی تشکیل می شود. <u>قطران</u></p> <p>ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u></p> <p>ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. <u>آمونیاک</u></p>
دی ۹۸	۱۱	<p>به پرسش های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید.</p> <p>الف. افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ <u>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u></p> <p>ب. ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۱	<p>هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p>الف. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. <u>آرسنیک</u></p> <p>ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است. <u>قطران (تار)</u></p> <p>ج. ماده اعتیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود. <u>نیکوتین</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۱	<p>سه مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را نام ببرید.</p> <p>۱. <u>باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u></p> <p>۲. <u>احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u></p> <p>۳. <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u></p> <p>۴. <u>الگوپردازی غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u></p> <p>۵. <u>الگوپردازی غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u></p> <p>۶. <u>باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u></p> <p>۷. <u>ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطر تر از سیگار</u></p> <p>۸. <u>در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u></p> <p>۹. <u>ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۱	<p>مصرف مداوم الکل چگونه سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد؟</p> <p><u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ها نمی توانند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u></p>
خرداد ۹۹	۱۱	<p>هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟</p> <p>الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ <u>نیکوتین</u></p> <p>ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. <u>آرسنیک</u></p>
خرداد ۹۹	۱۱	<p>منظور از دود دست سوم چیست؟ <u>بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.</u></p>
خرداد ۹۹	۱۱	<p>سه مورد از اثرات الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u></p>

۹۹ خرداد	۱۱	قطران چیست؟ <u>ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.</u>										
۹۹ خرداد (خ)	۱۱	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را نام ببرید. <u>۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u> <u>۲. احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u> <u>۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u> <u>۴. الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u> <u>۵. الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u> <u>۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u> <u>۸. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار</u> <u>۹. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u> <u>۱۰. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u>										
۹۹ خرداد (خ)	۱۱	دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون</u>										
۹۹ خرداد	۱۱	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. <table border="1" data-bbox="98 913 1225 1153"> <thead> <tr> <th>موارد</th> <th>عبارات ها</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. آرسنیک</td> <td>۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td> </tr> <tr> <td>ب. آمونیاک</td> <td>۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد</td> </tr> <tr> <td>ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> <td>۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> </tr> <tr> <td>د. نیکوتین</td> <td>۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.</td> </tr> </tbody> </table> <u>الف. آرسنیک</u> <u>۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</u> <u>ب. آمونیاک</u> <u>۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</u> <u>ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</u> <u>۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</u> <u>د. نیکوتین</u> <u>۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</u>	موارد	عبارات ها	الف. آرسنیک	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.
موارد	عبارات ها											
الف. آرسنیک	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.											
ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد											
ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.											
د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.											
۹۹ خرداد	۱۱	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. <u>مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب میشود چربی ذخیره شده در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u>										
۹۹ خرداد	۱۱	منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟ <u>گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.</u>										
شهریور ۹۹	۱۱	در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. <u>الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید.</u> <u>آرسنیک</u> <u>ب. دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید.</u> <u>از جمله این آلودگی ها می توان به اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ..... اشاره کرد.</u> <u>ج. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟</u> <u>مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب میشود چربی ذخیره شده در کبد نتواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u>										
شهریور ۹۹	۱۱	دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید. <u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u>										

		<u>اور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u>
دی ۹۹	۱۱	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ <u>نیکوتین</u> ب. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. <u>آرسنیک</u> ج. چرا تنباکوهای میوه ای می توانند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک شوند؟ <u>به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها</u>
دی ۹۹	۱۱	دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید. <u>۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲. احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴. الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر ۵. الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار ۸. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u>
دی ۹۹	۱۱	دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u>
دی ۹۹ (خ)	۱۱	به چه دلیل علمی کشیدن استفاده مشترک از قلیان اثرات زیانباری دارد؟ <u>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</u>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید. الف. نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. <u>آرسنیک</u> ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. <u>سیانیدریک اسید</u> ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. <u>آمونیاک</u>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	علت مضر بودن مصرف تنباکوهای میوه ای در قلیان چیست؟ <u>تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید. <u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد میشود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلولهای پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.</u>
خرداد ۱۴۰۰	۱۱	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد چیست؟ <u>آرسنیک</u>

<p>ب. مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) <b>هزینه های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر</b></p> <p>ج. دو مورد از آلودگی هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می شود را نام ببرید.</p> <p><b>اگرمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ....</b></p> <p>د. از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد، یک مورد را بنویسید.</p> <p><b>باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن - احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن - باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان - الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر - الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی - باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطر تر از سیگار - در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی - ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</b></p>		
<p>چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟</p> <p><b>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.</b></p>	۱۱	خرداد ۱۴۰۰
<p>منظور از دخانیات چیست؟</p> <p><b>دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب میشود.</b></p>	۱۱	شهریور ۱۴۰۰
<p>در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ <b>قطران</b></p> <p>ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل میکند؟ <b>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</b></p>	۱۱	شهریور ۱۴۰۰
<p>در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.</p> <p><b>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</b></p> <p>ب) مصرف بلند مدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ <b>ویروس هپاتیت</b></p>	۱۱	شهریور ۱۴۰۰
<p>در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسشهای زیر پاسخ دهید .</p> <p>الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه های بیشتر است؟</p> <p>الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آنها میتواند باعث سرطان (۰/۲۵)، انواع بیماریهای خطرناک و کشنده (۰/۲۵)، آلرژی، آسم و حساسیت (۰/۲۵) شود. (صفحه ۱۳۳)</p> <p>ب) دود دست سوم چیست؟</p> <p>ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود (۰/۲۵) و لوازم منزل را دربرمیگیرد (۰/۲۵)، دود دست سوم نامیده میشود. (صفحه ۱۳۵)</p> <p>ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید . دی ۱۴۰۰</p> <p>ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)</p>	۱۱	دی ۱۴۰۰



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

### درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن (بارم نوبت دوم ۲,۵ نمره)

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال								
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.										
دی ۹۹ (خ)	۱۲	ه. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، با قطع مصرف مواد برای مدت کوتاهی با نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه می شود. <u>نادرست</u>								
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.										
خرداد ۹۸ (خ)	۱۲	ه. یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار ..... است. <u>دوستان و همسالان</u>								
دی ۹۹	۱۲	ه. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، ..... نام دارد. <u>وابستگی روانی</u>								
دی ۹۹ (خ)	۱۲	ه. بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیادآور بر روی عملکرد دستگاه ..... و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند. <u>عصبی</u>								
در سوالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.										
خرداد ۹۹ (خ)	۱۲	د. وابستگی (جسمانی - <u>روانی</u> ) گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود.								
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.										
دی ۹۹ (خ)	۱۲	ب. اختلالات مصرف مواد <u>حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.</u>								
سوالات تشریحی										
دی ۹۷	۱۲	ب. به چه کسی معتاد می گویند؟ <u>فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.</u>								
دی ۹۷	۱۲	در این پرسش عبارات هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارات های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۱. کراک</td> </tr> <tr> <td>ب. توهم زای طبیعی</td> <td>۲. متادون</td> </tr> <tr> <td>ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>۳. حشیش</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک	ب. توهم زای طبیعی	۲. متادون	ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش
"ستون الف"	"ستون ب"									
الف. خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک									
ب. توهم زای طبیعی	۲. متادون									
ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش									
خرداد ۹۸	۱۲	در این پرسش عبارات هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارات های مرتبط به هم را مشخص کنید.								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کوکائین ۲</td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.</td> </tr> <tr> <td>ب. متادون ۳</td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td> </tr> <tr> <td>ج. گراس ۱</td> <td>۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف. کوکائین ۲	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	ب. متادون ۳	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج. گراس ۱	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی
ستون الف	ستون ب									
الف. کوکائین ۲	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.									
ب. متادون ۳	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت									
ج. گراس ۱	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی									
دی ۹۷	۱۲	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید. <u>۱. ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ۳. کسب و کار سال ۴. پابندی به مذهب و معنویت ۵. انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم</u>								
دی ۹۷	۱۲	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟ <u>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u>								
خرداد ۹۸ (خ)	۱۲	از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان دو مورد را بنویسید.								

		<b>ایمان به خدا - اشتغال به تحصیل علم - کسب و کار سالم - پایبندی به مذهب و معنویت - انجام جدی ورزش - پرداختن به تفریحات سالم</b>
۱۲	خرداد ۹۸ (خ)	یکی از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، مهارت های مقاومتی است آن را توضیح دهید. <b>جووانانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده باشند، تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند.</b>
۱۲	خرداد ۹۸	در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ <b>وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند.</b> ب. از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید. <b>۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن</b> <b>۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر</b> <b>۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال)</b>
۱۲	خرداد ۹۸	دو مورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید. <b>۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها و قوانین ۳. مهارت های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی ۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف</b> <b>۹. روابط خانوادگی مطلوب ۱۰. داشتن الگوی سالم ۱۱. مهارت های مدیریت استرس ۱۲. مهارت های کنترل خشم ۱۳. حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی</b>
۱۲	شهریور ۹۸	سه گروه مواد اعتیادآور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید. <b>محرک ها، مخدرها و توهم زاها</b> <b>محرک ها : کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین ها، اکستازی و ریتالین و ترامادول</b> <b>توهم زا : فراورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D)</b> <b>مخدرها : تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرصهای مسکن و آرام بخش حاوی کدئین</b>
۱۲	شهریور ۹۸	تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل های مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید. <b>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</b>
۱۲	دی ۹۸	وابستگی به مواد را تعریف کنید. <b>اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند.</b>
۱۲	دی ۹۸	پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید. <b>۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.</b> <b>۲. اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.</b> <b>۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند</b>
۱۲	دی ۹۸	با مصرف گراس (توهم زای طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ <b>با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.</b>

<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. (در ستون "ب" دو مورد اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="335 257 1236 593"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. L.S.D (ال.اس.د)</td> <td>۵. <u>توهم زای مصنوعی</u></td> </tr> <tr> <td>ب. ریتالین</td> <td>۶. <u>محرک مصنوعی</u></td> </tr> <tr> <td>ج. متادون</td> <td>۲. <u>مخدر مصنوعی</u></td> </tr> <tr> <td>د. تریاک</td> <td>۴. <u>مخدر طبیعی</u></td> </tr> <tr> <td></td> <td>۱. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳. محرک طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵. توهم زای مصنوعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶. محرک مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. L.S.D (ال.اس.د)	۵. <u>توهم زای مصنوعی</u>	ب. ریتالین	۶. <u>محرک مصنوعی</u>	ج. متادون	۲. <u>مخدر مصنوعی</u>	د. تریاک	۴. <u>مخدر طبیعی</u>		۱. توهم زای طبیعی		۳. محرک طبیعی		۵. توهم زای مصنوعی		۶. محرک مصنوعی	<p>۱۲ خرداد ۹۸ (خ)</p>
"ستون الف"	"ستون ب"																		
الف. L.S.D (ال.اس.د)	۵. <u>توهم زای مصنوعی</u>																		
ب. ریتالین	۶. <u>محرک مصنوعی</u>																		
ج. متادون	۲. <u>مخدر مصنوعی</u>																		
د. تریاک	۴. <u>مخدر طبیعی</u>																		
	۱. توهم زای طبیعی																		
	۳. محرک طبیعی																		
	۵. توهم زای مصنوعی																		
	۶. محرک مصنوعی																		
<p>در رابطه با اختلالات مصرف و وابستگی به مواد به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. وابستگی روانی را تعریف کنید. <u>میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</u> ب. دو مورد از نشانه های سندرم ترک مواد مخدر را نام ببرید. <u>۱. دردهای شدید دست و پا ۲. خمیازه های مکرر و لرز ۳. آب ریزش بینی و چشم ها ۴. اسهال</u></p>	<p>۱۲ شهریور ۹۸ (خ)</p>																		
<p>دو مورد از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد) را نام ببرید. <u>۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها و قوانین ۳. مهارت های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی ۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۹. روابط خانوادگی مطلوب ۱۰. داشتن الگوی سالم ۱۱. مهارت های مدیریت استرس ۱۲. مهارت های کنترل خشم ۱۳. حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی</u></p>	<p>۱۲ شهریور ۹۸ (خ)</p>																		
<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. (۲ مورد در ستون "ب" اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="335 1265 1236 1601"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کدئین</td> <td>۴. <u>مخدر مصنوعی</u></td> </tr> <tr> <td>ب. حشیش</td> <td>۵. <u>توهم زای طبیعی</u></td> </tr> <tr> <td>ج. کراک</td> <td>۱. <u>محرک طبیعی</u></td> </tr> <tr> <td>د. ترامادول</td> <td>۲. <u>محرک مصنوعی</u></td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳. مخدر طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. مخدر مصنوعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶. توهم زای مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. کدئین	۴. <u>مخدر مصنوعی</u>	ب. حشیش	۵. <u>توهم زای طبیعی</u>	ج. کراک	۱. <u>محرک طبیعی</u>	د. ترامادول	۲. <u>محرک مصنوعی</u>		۳. مخدر طبیعی		۴. مخدر مصنوعی		۵. توهم زای طبیعی		۶. توهم زای مصنوعی	<p>۱۲ شهریور ۹۸ (خ)</p>
"ستون الف"	"ستون ب"																		
الف. کدئین	۴. <u>مخدر مصنوعی</u>																		
ب. حشیش	۵. <u>توهم زای طبیعی</u>																		
ج. کراک	۱. <u>محرک طبیعی</u>																		
د. ترامادول	۲. <u>محرک مصنوعی</u>																		
	۳. مخدر طبیعی																		
	۴. مخدر مصنوعی																		
	۵. توهم زای طبیعی																		
	۶. توهم زای مصنوعی																		
<p>پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید) <u>۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد. ۲. اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلا مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. ۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.</u></p>	<p>۱۲ خرداد ۹۹</p>																		
<p>با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت های ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید. <u>خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (دو مورد کافی است)</u></p>	<p>۱۲ خرداد ۹۹</p>																		
<p>منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟ <u>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u></p>	<p>۱۲ خرداد ۹۹</p>																		

<p>در جدول زیر عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="86 241 1235 434"> <tr> <td>ستون "الف"</td> <td>ستون "ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند. ۱. شاهدانه</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند. ۲. استامینوفن کدئین</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. ۳. کراک</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>الف. ۲. استامینوفن کدئین    ب. ۳. کراک    ج. ۱. شاهدانه</b></p>	ستون "الف"	ستون "ب"	الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند. ۱. شاهدانه		ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند. ۲. استامینوفن کدئین		ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. ۳. کراک		<p>۱۲    خرداد ۹۹ (خ)</p>
ستون "الف"	ستون "ب"								
الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند. ۱. شاهدانه									
ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند. ۲. استامینوفن کدئین									
ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. ۳. کراک									
<p>در مورد شروع مصرف مواد مخدر، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. چرا افراد مصرف کننده سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند؟ <b>برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.</b> ب. چرا فرد سالم به پیشنهاد دوستان و همسالان خود پاسخ مثبت می دهد؟ <b>از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود.</b></p>	<p>۱۲    خرداد ۹۹ (خ)</p>								
<p>توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر را بنویسید. (ذکر دو مورد کافی است) <b>۱. احترام به خود    ۲. احترام به ارزش ها و قوانین    ۳. مهارت های مقاومتی    ۴. داشتن دوستان سالم</b> <b>۵. خود کنترلی    ۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم    ۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی    ۸. ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت</b> <b>۹. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف    ۱۰. روابط خانوادگی مطلوب    ۱۱. داشتن الگوی سالم</b> <b>۱۲. مهارت های مدیریت استرس    ۱۳. مهارت های کنترل خشم    ۱۴. حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی</b></p>	<p>۱۲    خرداد ۹۹ (خ)</p>								
<p>منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟ <b>وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</b></p>	<p>۱۲    خرداد ۹۹</p>								
<p>با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید. <b>محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساسی شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد.</b></p>	<p>۱۲    خرداد ۹۹</p>								
<p>نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید. <b>کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار ساینده قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند.</b></p>	<p>۱۲    خرداد ۹۹</p>								
<p>دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید. <b>دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال</b></p>	<p>۱۲    شهریور ۹۹</p>								
<p>برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید. <b>طبیعی: تریاک و شیر تریاک</b> <b>مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین</b></p>	<p>۱۲    شهریور ۹۹</p>								
<p>دو مورد از عوامل بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید. <b>۱. ایمان به خدا    ۲. اشتغال به تحصیل علم    ۳. کسب و کار سال    ۴. پایبندی به مذهب و معنویت    ۵. انجام جدی ورزش    ۶. پرداختن به تفریحات سالم</b></p>	<p>۱۲    شهریور ۹۹</p>								
<p>برای هر یک از مواد اعتیاد آور زیر یک مثال بنویسید. الف. محرک طبیعی <b>کوکائین - کافئین - کراک</b> ب. مخدر طبیعی <b>تریاک - شیر تریاک</b> ج. توهم زای مصنوعی <b>ال. اس. دی. (L.S.D.)</b></p>	<p>۱۲    دی ۹۹</p>								

دی ۹۹	۱۲	<p>دو دستورالعمل مهارت های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید. ۱. با اعتماد به نفس "نه" بگویید. ۲. برای "نه" گفتن دلیل بیاورید. ۳. از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴. پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید. ۵. از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. ۶. با معنادار رفت و آمد نکنید. ۷. در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸. دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.</p>								
دی ۹۹ (خ)	۱۲	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آمده است. عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="124 488 1104 676"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کوکائین <u>۲</u></td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.</td> </tr> <tr> <td>ب. متادون <u>۳</u></td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td> </tr> <tr> <td>ج. گراس <u>۱</u></td> <td>۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی
ستون الف	ستون ب									
الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.									
ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت									
ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی									

**فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ۵, ۶, ۷ نمره)****درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (بارم نوبت دوم ۳ نمره)**

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

سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
دی ۹۷	۱۳	ج. شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۸	۱۳	د. یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. <b>درست</b>
شهریور ۹۸	۱۳	ج. بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. <b>نادرست</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۳	و. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در قسمت عقب کوله پشتی نزدیک به پشت، قرار می گیرند. <b>نادرست</b>
دی ۹۹	۱۳	ه. در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. <b>درست</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۳	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است. <b>درست</b>
شهریور ۱۴۰۰	۱۳	و. کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. <b>درست</b>
دی ۱۴۰۰	۱۳	برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. <b>نادرست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
دی ۹۷	۱۳	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پاهای ..... روشی ایمن تر است. <b>خمیده</b>
خرداد ۹۸	۱۳	ج. همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است. <b>کمر</b>
شهریور ۹۸	۱۳	ج. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ..... بودن عضلات کمر است. <b>ضعیف</b>
خرداد ۹۸ (خ)	۱۳	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از ..... در سطح جهان است. <b>کار و سبک زندگی</b>
دی ۹۹ (خ)	۱۳	و. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات ..... بدن از جمله عضلات کمر است. <b>مرکزی</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۳	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از ..... و سبک زندگی در سطح جهان است. <b>کار</b>
خرداد ۱۴۰۰	۱۳	و. ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... کمردرد به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است. <b>ستون فقرات</b>
شهریور ۱۴۰۰	۱۳	و. هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت ..... نگه داشت. <b>عمودی</b>
دی ۱۴۰۰	۱۳	شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... است. <b>کمردرد (صفحه ۱۵۷)</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۸	۱۳	ج. افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر - کمتر) به انجام برسانند.
خرداد ۹۸ (خ)	۱۳	ه. برای برداشتن اشیای (سنگین - سبک) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.
دی ۹۹	۱۳	ه. برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.

و. براساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی <u>(بالتر - پایین تر)</u> از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.	۱۳	خرداد ۱۴۰۰
و. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از <u>(۱۰ - ۱۵)</u> درصد وزن شما باشد.	۱۳	شهریور ۱۴۰۰
آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات <u>(کمر - چشم)</u> است .	۱۳	دی ۱۴۰۰
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
د. وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ ۳.۱ کیلوگرم      ۴.۲ کیلوگرم <u>۶.۳ کیلوگرم</u> ۷.۴ کیلوگرم	۱۳	خرداد ۹۸
د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. ۳.۱ کیلوگرم      ۵.۲ کیلوگرم      ۴.۳ کیلوگرم <u>۶.۴ کیلوگرم</u>	۱۳	دی ۹۹
د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن ..... کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. ۳.۱ کیلوگرم      ۵.۲ کیلوگرم      ۴.۳ کیلوگرم <u>۷.۴ کیلوگرم</u>	۱۳	دی ۹۹ (خ)
ج. بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت ..... قرار بگیرند. <u>۱. عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت</u> ۲. عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو ۳. میانی کوله ۴. جلوی کوله پشتی	۱۳	خرداد ۱۴۰۰
کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی نیست؟ ۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه ۳- بروز تغییرات قلبی- عروقی ۴- <u>کف پای صاف</u>	۱۳	دی ۱۴۰۰
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
ب. حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) <u>حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.</u>	۱۳	خرداد ۹۸ (خ)
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
ه. در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟ <u>۵ سانتی متر</u>	۱۳	خرداد ۹۸
سوالات تشریحی		
وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ <u>وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.</u>	۱۳	دی ۹۷
دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. <u>۱. عادات غلط هنگام ایستادن      ۲. راه رفتن      ۳. نشستن و خوابیدن      ۴. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن      ۵. عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر      ۶. اضافه وزن و چاقی      ۷. کفش نامناسب و پاشنه بلند و ... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند</u>	۱۳	دی ۹۷
هنگام خرید کوله پشتی، به چه نکاتی باید رعایت شود؟ <u>هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.</u>	۱۳	دی ۹۷
در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟	۱۳	دی ۹۷

 <p>د</p>	 <p>ج</p>	 <p>ب</p>	 <p>الف</p>	<p><b>د.</b></p>
 <p>ب</p>	 <p>الف</p>	<p>تصویر زیر برای تقویت چه عضلاتی است؟ <b>تقویت عضلات کمر</b></p>		<p>۱۳ خرداد ۹۸ (خ)</p>
 <p>ب</p>	 <p>الف</p>	<p>شکل های زیر مربوط به اصول ارگونومی است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.</p> <p><b>الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.</b></p>		<p>۱۳ خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب توصیه می شود هر فرد از چه دوچرخه ای استفاده کند؟ <b>از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</b></p>				<p>۱۳ خرداد ۹۸</p>
<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید. ب. وضعیت بدنی به زبان ساده <b>فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا.</b></p>				<p>۱۳ خرداد ۹۸</p>
<p>شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. <b>اجسام سبک</b></p>				<p>۱۳ خرداد ۹۸</p>
 <p>ج</p>	 <p>ب</p>	 <p>الف</p>	<p>اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)</p> <p><b>الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ب. با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد.)</b></p>	



**ج. وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.**

در هر یک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.



ج

ب

الف

الف. نادرست      ب. نادرست      ج. درست

در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟

۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو    ۲. استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید. از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است.

برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟

توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.

با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید.



به پرسش های 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.

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

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

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

ج. نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید.

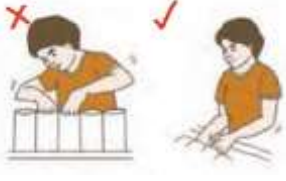
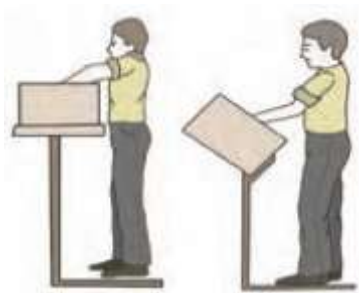

کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را پوشاند

همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

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

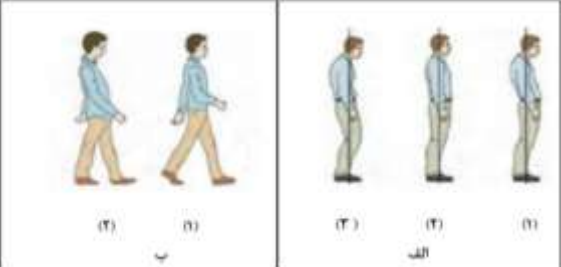
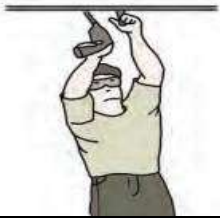
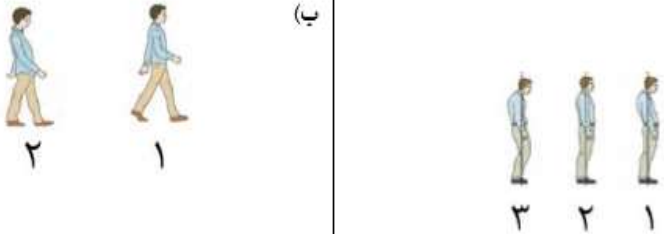


روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید.

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

	<p>شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان می دهد؟ <u>به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</u></p>	۱۳	شهریور ۹۸ (خ)
	<p>چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟ <u>وسایل مازاد با دست ها حمل شود.</u></p>	۱۳	شهریور ۹۸ (خ)
	<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟ <u>حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.</u></p>	۱۳	خرداد ۹۹
	<p>از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر ..... و پاهای .....، روشی ایمن تر است. <u>راست - خمیده</u></p>	۱۳	خرداد ۹۹
	<p>توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟ <u>بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.</u></p>	۱۳	خرداد ۹۹
	<p>دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. <u>به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند و ..... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند.</u></p>	۱۳	خرداد ۹۹ (خ)
<p>نحوه استفاده از گوشی</p>  <p>(۱)</p> <p>"ب"</p>	<p>تمیز کردن کف آشپزخانه</p>  <p>(۱)</p> <p>"الف"</p> <p>دسترسی به وسایل</p>  <p>(۲)</p> <p>کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته</p>   <p>(۲)</p>	۱۳	خرداد ۹۹ (خ)

(۲)	(۱)	(۲)	(۱)		
"د"		"ج"			
		الف. (۲) ب. (۲) ج. (۱) د. (۱)			
		برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ <u>باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.</u>	۱۳	۹۹	خرداد
		دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید. <u>بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.</u>	۱۳	۹۹	خرداد
		بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟ <u>با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.</u>	۱۳	۹۹	خرداد
		در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف را نشان می دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید.	۱۳	۹۹	شهریور
					
	"ب"	"الف"			
		الف. شماره ۲ ب. شماره ۱			
		توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟ <u>حرکات اضافی انگشت ها، میج دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.</u>	۱۳	۹۹	شهریور
		بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟ <u>حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود</u>	۱۳	۹۹	شهریور
		در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. <u>۱. به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲. به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو</u>	۱۳	۹۹	دی
		اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.	۱۳	۹۹	دی
					
		الف. در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرد.			
		در هر حالت کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. الف. در هنگام ایستادن (گردن و پشت خمیده) یا (گردن و پشت در امتداد هم)	۱۳	۹۹	دی (خ)
		ب. در هنگام خوابیدن (به پشت خوابیدن و قرار دادن بالش زیر زانو) یا (به شکم خوابیدن بدون قرار دادن بالش)			
		اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.	۱۳	۹۹	دی (خ)

	<p><b>الف. برای انجام کار، روش هایی را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.</b></p> <p><b>ب. با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.</b></p>		
<p>منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟ <b>وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.</b></p>	۱۳	خرداد ۱۴۰۰	
<p>در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو <b>ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.</b> ب) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.</p>	۱۳	خرداد ۱۴۰۰	
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="199 952 670 1176"> <p>(ب)</p> </div> <div data-bbox="798 952 1173 1176"> <p>(الف)</p> </div> </div> <p>الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.</p>	۱۳	خرداد ۱۴۰۰	
<p>منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟ <b>وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد؛ و یا نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا است.</b></p>	۱۳	خرداد ۱۴۰۰	
<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه ای می شود؟ <b>برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</b></p>	۱۳	خرداد ۱۴۰۰	
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست) <b>حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.</b></p> <div data-bbox="159 1724 478 1836"> </div>	۱۳	خرداد ۱۴۰۰	

<p>در هر یک از شکل های "الف" و "ب" کدام یک از شماره ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت ایستاده و راه رفتن را نشان می دهد؟</p>  <p>الف) شماره ۲ ب) شماره ۱</p>	<p>۱۳</p> <p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید. <u>برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.</u></p>	<p>۱۳</p> <p>شهریور ۱۴۰۰</p>
 <p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. ( ذکر شماره اصل الزامی نیست) <u>انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.</u></p>	<p>۱۳</p> <p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟ <u>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه میشود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۵/۰) (صفحه ۱۶۲)</u></p>	<p>۱۴</p> <p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (الف)</p>  <p>ب) ۱ ۲</p>	<p>۱۴</p> <p>دی ۱۴۰۰</p>
 <p>د) ۱ ۲</p>	 <p>ج) ۱ ۲ ۳</p>
<p>الف) ۲ ب) ۱ ج) ۱ د) ۲ (صفحه ۱۵۷)</p>	<p>هر مورد (۲۵/۰)</p>

**فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ۶,۵ نمره)****درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی (بارم نوبت دوم ۳,۵ نمره)**

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


سال طرح سوال	درس	متن سوال
درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.		
دی ۹۷	۱۴	د. خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <b>درست</b>
شهریور ۹۸	۱۴	د. بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. <b>درست</b>
دی ۹۹	۱۴	و. در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود. <b>درست</b>
دی ۹۹ (خ)	۱۴	و. خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <b>درست</b>
در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.		
خرداد ۹۸	۱۴	د. آتش نشانی و ..... دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. <b>اورژانس</b>
شهریور ۹۸	۱۴	د. بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی ..... هستند. <b>جیوه</b>
دی ۹۸	۱۴	و. شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی ..... و زمین خوردن است. <b>سقوط</b>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۴	و. خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد ..... فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست. <b>راه تنفس</b>
دی ۹۹	۱۴	و. بخار متصاعد شده از ترکیب ..... و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. <b>نمک</b>
از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
دی ۹۸	۱۴	د. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علائم انسداد (خفیف - کامل) راه تنفس هوایی است.
خرداد ۹۹ (خ)	۱۴	و. مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.
دی ۹۹	۱۴	و. مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.
در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.		
شهریور ۹۸	۱۴	د. کدام یک از علائم ناشی از مسمومیت نمی باشد؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. دردهای شکمی و اسهال ۳. سردرد ۴. خفگی <b>۴. خفگی</b>
اصطلاحات زیر را تعریف کنید.		
خرداد ۹۹ (خ)	۱۴	ب. حوادث خانگی <b>سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.</b>
به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.		
شهریور ۹۸	۱۴	الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ <b>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)</b>
شهریور ۹۸	۱۴	ب. برای تمیز کردن سینک ظرف شویی به جای مواد سفید کننده قوی از کدام ماده کم خطر تر می توان استفاده کرد؟ <b>جوش شیرین</b>
شهریور ۹۸	۱۴	ج. سرفه و خسونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ <b>انسداد خفیف</b>
شهریور ۹۸	۱۴	د. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <b>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</b>
دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.		
خرداد ۹۸	۱۴	ج. در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

<p><b>در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.</b></p>		
<p>ب. از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد. <b>بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.</b></p>	۱۴	دی ۹۸
<p>د. خرده های لامپ های کم مصرف را با دستکش یکبار مصرف و کاغذ جمع کنیم. <b>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</b></p>	۱۴	خرداد ۹۹ (خ)
<b>سوالات تشریحی</b>		
<p>در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ ب. تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟ <b>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث</b></p>	۱۴	دی ۹۷
<p>در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال <b>الف. مهمترین روش قطع اکسیژن است.</b> ب. آتش سوزی خشک <b>ب. بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش می باشد.</b> ج. آتش سوزی ناشی از برق <b>ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد.</b></p>	۱۴	دی ۹۷
<p>شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ <b>کشیدن ضامن</b></p> 	۱۴	دی ۹۷
<p>عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. آن دو را بنویسید. ۱. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند. ۲. گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد.</p>	۱۴	دی ۹۷
<p>مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید. <b>پشت بیمار قرار بگیرد و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید. دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.</b></p>	۱۴	دی ۹۷
<p>در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ <b>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</b> ب. دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنجی ۶. دردهای شکمی و اسهال</p>	۱۴	خرداد ۹۸
<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. سه مورد از عمده ترین عوامل خطرساز در حوادث خانگی را بنویسید. ۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۲. استرس و هیجان، زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه ب. سه مورد از علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی بنویسید.</p>	۱۴	خرداد ۹۸ (خ)

<p>۱. به سختی نفس کشیدن</p> <p>۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی</p> <p>۳. تغییر رنگ پوست</p> <p>۴. سردرد و تاری دید</p> <p>۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنگی</p> <p>۶. دردهای شکمی و اسهال</p>												
<p>در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ <u>برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.</u></p> <p>ب. بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟ <u>فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید.</u></p>	۱۴	خرداد ۹۸										
<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟</p> <p>الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است.</p> <p><u>آتش سوزی ناشی از برق</u></p> <p>ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود.</p> <p><u>آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</u></p> <p>ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.</p> <p><u>آتش سوزی خشک</u></p>	۱۴	خرداد ۹۸										
<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع آتش سوزی آمده است. عبارت های مرتبط به هم را در بر گه پاسخ بنویسید.</p> <p>(یک مورد در ستون انواع آتش سوزی اضافه است)</p>	۱۴	شهریور ۹۸										
<table border="1" data-bbox="124 884 1197 1198"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>انواع آتش سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. ۳</td> <td>۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. ۴</td> <td>۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. ۱</td> <td>۳. آتش سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	انواع آتش سوزی	الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. ۳	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. ۴	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. ۱	۳. آتش سوزی خشک		۴. آتش سوزی ناشی از برق		
ویژگی	انواع آتش سوزی											
الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. ۳	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال											
ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. ۴	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال											
ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. ۱	۳. آتش سوزی خشک											
	۴. آتش سوزی ناشی از برق											
<p>جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="319 1254 989 1489"> <thead> <tr> <th>نوع آتش سوزی</th> <th>روش مقابله با آن</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آتش سوزی خشک</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خفه کردن شعله با نمک</td> </tr> <tr> <td>آتش سوزی ناشی از برق</td> <td>"ج"</td> </tr> <tr> <td>"د"</td> <td>حفظ خونسردی و ترک محل</td> </tr> </tbody> </table> <p>الف. سرد کردن آتش</p> <p>ب. مایعات قابل اشتعال</p> <p>ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن</p> <p>د. گازهای قابل اشتعال</p>	نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن	آتش سوزی خشک	"الف"	"ب"	خفه کردن شعله با نمک	آتش سوزی ناشی از برق	"ج"	"د"	حفظ خونسردی و ترک محل	۱۴	خرداد ۹۸ (خ)
نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن											
آتش سوزی خشک	"الف"											
"ب"	خفه کردن شعله با نمک											
آتش سوزی ناشی از برق	"ج"											
"د"	حفظ خونسردی و ترک محل											
<p>دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید.</p> <p>۱. هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید. ۲. با ۱۲۵ تماس بگیرید. ۳. به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.</p> <p>۴. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید.</p> <p>۵. قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.</p> <p>۶. اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.</p> <p>۷. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید. ۸. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از</p>	۱۴	شهریور ۹۸										



		<p><u>طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید.</u></p> <p><u>۹. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید.</u></p> <p><u>۱۰. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.</u></p>
دی ۹۸	۱۴	<p>در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>قبل از بروز حادثه</u></p> <p>ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟ <u>در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.</u></p>
دی ۹۸	۱۴	<p>برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟</p> <p><u>باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله ای مرطوب دیگر پوشاند.</u></p>
خرداد ۹۸ (خ)	۱۴	<p>در صورت انسداد خفیف راه هوایی برای شخص بیمار چه اقداماتی باید انجام داد؟</p> <p><u>در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۴	<p>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ <u>سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۴	<p>به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟ <u>جوش شیرین</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۴	<p>چرا برای جمع کردن خرده های لامپ های کم مصرف باید از دستکش یکبار مصرف استفاده کرد؟</p> <p><u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۴	<p>در رابطه با انواع آتش سوزی ها به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. بهترین سرد کننده آتش چیست؟ <u>آب</u></p> <p>ب. سرد کردن آتش بهترین راه مبارزه با چه نوع آتش سوزی هایی است؟ <u>آتش سوزی های خشک</u></p> <p>ج. خفه کردن شعله توسط نمک و یا کپسول اطفای حریق برای مبارزه با چه نوع آتش سوزی است؟ <u>آتش سوزی ناشی از مایعات</u></p> <p>د. استفاده از گاز دی اکسید کربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزی است؟ <u>آتش سوزی ناشی از برق</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۴	<p>انسداد راه هوایی (خفگی) چه زمانی رخ می دهد؟</p> <p><u>خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.</u></p>
شهریور ۹۸ (خ)	۱۴	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به چه عواملی از عوامل خطر آفرین سقوط است؟</p> <p>الف. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب <u>محیط سقوط</u></p> <p>ب. افت فشار خون <u>عوامل فردی</u></p> <p>ج. مشکلات بینایی <u>عوامل فردی</u></p>
خرداد ۹۹	۱۴	<p>در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟</p> <p><u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u></p>
خرداد ۹۹	۱۴	<p>دو مورد از روش هایی که به کمک آن میتوان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.</p> <p><u>استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر</u></p>
خرداد ۹۹ (خ)	۱۴	<p>برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟ (ذکر ۲ مورد کافی است).</p> <p>۱. هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.</p> <p>۲. غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود.</p> <p>۳. هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید.</p> <p>۴. اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.</p>

	<p><b>۵. از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.</b></p>		
	<p>استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطرساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ <b>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود.</b></p>	۱۴	خرداد ۹۹
	<p>با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: "اسپری کردن حریق با روش ..... و با فاصله حدود ..... متر از آتش انجام می شود" <b>جاروب - ۳ متر</b></p>	۱۴	خرداد ۹۹
	<p>چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟ <b>زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.</b></p>	۱۴	شهریور ۹۹
	<p>دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. <b>۱. تنفس صدادار و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید</b></p>	۱۴	شهریور ۹۹
	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. <b>۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال</b> ب. چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ <b>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</b> ج. از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید. <b>نصب میله های محافظ در توالت و حمام - استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام - اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل - حذف اشیای زائد در هنگام عبور</b></p>	۱۴	دی ۹۹
	<p>در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ <b>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</b> ب. سرفه و خشونت صدا از علائم کدام انسداد راه هوایی است؟ <b>انسداد خفیف</b> ج. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <b>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</b></p>	۱۴	دی ۹۹ (خ)
	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <b>آتش سوزی ناشی از برق</b> ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. <b>آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</b> ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <b>آتش سوزی خشک</b></p>	۱۴	دی ۹۹ (خ)