

درس سلامت و بهداشت

(پایه دوازدهم؛ درس مشترک تمامی رشته‌ها)

سوالات کل کتاب از درس اول تا چهاردهم

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

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

اهمیت طرح سوال	ردیف	متن سوال
**	۱	تعریف سلامت از نظر بقراط را بنویسید. تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون
**	۲	تعریف سلامت از نظر ابن سینا را بنویسید. سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
**	۳	تعریف سلامت از نظر دانشمندان طب سنتی را بنویسید. سلامت ناشی از تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی، تری می باشد.
***	۴	بدن انسان هدیه و امانت الهی برای به حساب می آید. تکامل روح
**	۵	تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی را بنویسید. سلامت یعنی برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می باشد.
**	۶	امام علی در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در مورد اهمیت سلامت چی می فرمایند؟ سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است. و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.
**	۷	در فرهنگ متعالی اسلام واژه سلامت با چه تعبیری بیان شده است؟ برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر
***	۸	چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، از دیدگاه دین اسلام تعریفی کامل نمی باشد؟ زیرا جنبه بسیار مهم معنوی در تعریف سلامت مورد غفلت قرار گرفته است.
**	۹	تعریف جامع سلامت را بنویسید. سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
	۱۰	چرا حوزه سلامت و بهداشت از اهمیت خاصی برخوردار است؟ زیرا به عنوان عامل اصلی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.
***	۱۱	تامین سلامت مستلزم رعایت است. بهداشت
	۱۲	واژه بهداشت را تعریف کنید. بهداشت عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت
	۱۳	هر موقع از بهداشت سخن به میان می آید، کدام موضوعات مورد توجه قرار می گیرد؟ ۱. پیشگیری ۲. درمان
****	۱۴	چرا در حفظ و تامین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ <ul style="list-style-type: none"> • پیشگیری : هر گونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است. • درمان : اقدامات مشکل تر و پر هزینه تر و همراه بودن با درد و رنج - نگرانی در آینده بیماری ○ پیشگیری : زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه- برای همه و در هر سطح معلومات با هزینه کم ○ درمان : لزوم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان برای تربیت نیروی انسانی جهت خدمات درمانی ▪ پیشگیری : غالباً عدم نیاز و وابستگی به سایر کشورها در زمینه تهیه مواد و دارو و تجهیزات پزشکی ▪ درمان : اغلب نیاز و وابستگی به سایر کشورها در زمینه تهیه مواد و دارو و تجهیزات پزشکی ❖ پیشگیری : عدم وجود مشکلات و عوارض ناشی از مصرف داروها ❖ درمان : وجود عوارض جانبی و سایر مشکلات ناشی از مصرف داروها در بیشتر موارد

✓ پیشگیری : روش های آسان و ساده با امکان جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن ✓ درمان : غالباً از دست دادن کار و فعالیت فرد در طول درمان و دوره نقاهت و امکان ابتلا به بیماری و عوارض دیگر		
ابعاد سلامت را نام ببرید. ۱. سلامت جسمانی ۲. سلامت روانی - عاطفی ۳. سلامت خانوادگی - اجتماعی ۴. سلامت معنوی	۱۵	***
قابل درک ترین بعد سلامت چیست؟ سلامت جسمانی	۱۶	**
چرا سلامت جسمانی را می توان آسان تر از ابعاد دیگر سلامت مشاهده کرد؟ چون قابل درک ترین بعد سلامت می باشد.	۱۷	*
منظور از سلامت جسمانی چیست؟ بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.	۱۸	**
از نظر زیست شناسی نشانه سلامت جسمانی چه چیزی می باشد؟ عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم	۱۹	*
چهار مورد از نشانه های سلامت جسمانی را نام ببرید. ۱. ظاهر خوب و طبیعی ۲. وزن مناسب ۳. اشتهای کافی ۴. خواب راحت و منظم ۵. اجابت مزاج منظم ۶. اندام متناسب ۷. حرکات بدنی هماهنگ ۸. طبیعی بودن نبض و فشار خون ۹. افزایش مناسب وزن در سنین رشد ۱۰. وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر	۲۰	**
منظور از سلامت روانی چیست؟ داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از افراد در برابر مشکلات و حوادث زندگی	۲۱	**
نشانه های سلامت روانی را نام ببرید. ۱. سازگاری با خود و دیگران ۲. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ۳. داشتن روحیه انتقاد پذیری ۴. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۲۲	**
منظور از سلامت اجتماعی چیست؟ ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه	۲۳	*
سلامت اجتماعی هر فرد شامل چه مواردی است؟ ۱. مهارت ها و عملکردهای اجتماعی ۲. توانایی شناخت هر فرد از خود، بعنوان عضوی از جامعه بزرگ تر	۲۴	***
افراد سالم از نظر اجتماعی دارای چه ویژگی هایی می باشند؟ ۱. از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند ۲. قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند ۳. می توانند به حرف دیگران گوش بدهند، مکنونات قلبی خود را ابراز کنند. ۴. پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند ۵. به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند ۶. در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند	۲۵	**
نداشتن سلامت معنوی باعث چه تاثیراتی در زندگی افراد می شود؟ نداشتن سلامت معنوی باعث بوجود آمدن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی و به دنبال آن بیماری های روحی - روانی و مشکلات جسمانی و اجتماعی می گردد.	۲۶	***
چهار ویژگی افراد برخوردار از سلامت معنوی را نام ببرید. ۱. داشتن اهدافی اساسی در زندگی ۲. فراتر از جهان مادی به جهان نگرستن ۳. داشتن آرامش و انتقال آن به دیگران ۴. داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا ۵. امیدواری، تعهد، کمال جویی ۶. پایبندی به اخلاقیات ۷. اعتقاد به معنویت و معاد	۲۷	**
چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ۱. عوامل محیطی ۲. میزان دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۳. سبک زندگی ۴. وراثت (ژنتیک)	۲۸	****
چهار مورد از عوامل محیطی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید. ۱. آب ۲. خاک ۳. عوامل اقتصادی و اجتماعی ۴. شرایط زندگی ۵. امکانات ۶. تسهیلات آموزشی ۷. نوحه ارتباطات ۸. وضعیت اشتغال ۹. درآمد ۱۰. امنیت ۱۱. امنیت	۲۹	**
چهار مورد از عوامل ژنتیکی و فردی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید. ۱. تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست ۲. سابقه فامیلی ابتلای به بیماری ۳. عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی	۳۰	**
چهار مورد از موارد دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید. ۱. اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون ۲. تأمین آب سالم آشامیدنی ۳. مراقبت از گروه های آسیب پذیر مانند مادران و کودکان ۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳۱	**
چهار مورد از موارد سبک زندگی که می توانند در سلامت افراد تاثیر گذار باشند را نام ببرید. ۱. معیشت ۲. تحرک ۳. تفریح ۴. شیوه های گذراندن اوقات فراغت ۵. الگوی خرید و مصرف ۶. استفاده از محصولات تکنولوژیک	۳۲	***

منظور از سبک زندگی سالم چیست؟ مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی شان صورت گرفته و بر سلامت فرد تاثیر گذار بوده و تحت تاثیر عوامل مختلف باشد.	۳۳	***
اغلب مردم بر اساس چه معیارهای در زندگی خود دست به انتخاب می زند؟ ۱. فرهنگ و هنجارهای اجتماعی ۲. شرایط اقتصادی خودشان	۳۴	***
انتخاب ها و رفتارهای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ ۱. نگرش ها ۲. ارزش ها و باورهای فردی و اجتماعی ۳. آداب و رسوم ۴. الگوی مصرف ۵. فرهنگ ۶. وظایف و مسئولیت ها ۷. نحوه استفاده از فناوری و ثروت ۸. مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت ۹. نحوه رفتار با خود و دیگران ۱۰. نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی	۳۵	*
در بین عوامل موثر بر سلامت کدام عامل بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ با ذکر چند درصد تاثیر گذاری؟ سبک زندگی - ۵۰٪	۳۶	****
دلیل اهمیت سبک زندگی را بنویسید. با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.	۳۷	***
بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماری های مزمن مستقیماً با سبک زندگی فرد ارتباط دارند؟ سکته قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان	۳۸	****
انواع خود مراقبتی را نام ببرید. ۱. جسمی ۲. روانی - عاطفی ۳. اجتماعی ۴. معنوی	۳۹	**
.....، گام اول در حفظ سلامت خویش است. خود مراقبتی	۴۰	****
چند درصد از رفتارهایی که به سلامت فرد منجر می شود، محصول خود مراقبتی است. ۶۵ تا ۸۵ درصد	۴۱	****
منظور از خود مراقبتی چیست؟ انجام کلیه فعالیت هایی که فرد و خانواده او در جهت حفظ و ارتقای سلامت فرد انجام می دهند.	۴۲	***
اهداف مورد نظر در خود مراقبتی را نام ببرید. ۱. کسب تندرستی همگانی برای کلیه افراد خانواده ۲. برخورداری از سلامت جسمی - روانی - اجتماعی ۳. برآورده کردن نیازهای جسمانی - روانی - اجتماعی ۴. پیشگیری از بیماری ها یا حوادث ۵. مدیریت بیماری های مزمن ۶. حفاظت از سلامت بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان	۴۳	**
در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، هدف بایستی چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟ ۱. واضح ۲. واقعی ۳. قابل اندازه گیری	۴۳	***
در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، ابتدا بایستی گام های خود را برداریم. کوچک	۴۴	***

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

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

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

اهمیت طرح سوال	ردیف	متن سوال
**	۱	برخورداری از یکی از رموز سلامت است. تغذیه سالم
**	۲	یک تغذیه سالم برای بدن انسان چه فوایدی می تواند داشته باشد؟ ۱. تامین انرژی برای کارهای روزمره ۲. رشد و نمو ۳. ترمیم بافت ها ۴. کمک به انجام واکنش ها و فرآیندهای حیاتی ۵. پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها ۶. افزایش کیفیت زندگی و طول عمر
***	۳	عوامل موثر در نوع عادت ها و رفتارهای غذایی افراد را نام ببرید. ۱. فرهنگ ۲. آداب و رسوم ۳. عوامل اجتماعی ۴. عوامل اقتصادی ۵. در دسترس بودن مواد غذایی ۶. ذائقه افراد
***	۴	مواد غذایی مورد نیاز بدن را نام ببرید.

۱. کربوهیدرات ها (قندها) ۲. لیپیدها (چربی ها) ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها ۵. مواد معدنی ۶. آب		
وظیفه اصلی کربوهیدرات ها در بدن را بنویسید. <u>تامین کننده انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی بدن</u>	۵	***
به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کیلو کالری انرژی در بدن تولید می شود؟ <u>۴ کیلو کالری</u>	۶	**
کربوهیدرات ها در بدن به چه شکل و در کجا ذخیره می شوند؟ <u>گلیکوژن - ماهیچه ها و کبد</u>	۷	**
مازاد کربوهیدرات ها دریافتی به چه شکلی در بدن ذخیره می شوند؟ <u>چربی</u>	۸	*
کربوهیدرات ها در عملکرد کدام اندام ها نقش مهمی ایفا می کنند؟ <u>در عملکرد اندام های درونی (قلب و کلیه و ...) و سیستم عصبی و ماهیچه ها</u>	۹	**
انواع کربوهیدرات های موجود در مواد غذایی را نام برده و در چه مواد غذایی می توان یافت. <u>۱. کربوهیدرات های ساده / قندهای موجود در میوه ها - سبزی ها</u> <u>۲. کربوهیدرات های پیچیده (نشاسته و فیبر) / غلات (نان و برنج)، سبزی ها (سیب زمینی)</u>	۱۰	***
وظیفه اصلی چربی ها در بدن را بنویسید. <u>تامین انرژی مورد نیاز بدن</u>	۱۱	**
به ازای مصرف هر گرم چربی چند کیلو کالری انرژی در بدن تولید می شود؟ <u>۹ کیلو کالری</u>	۱۲	**
مازاد چربی های دریافتی به چه شکلی در بدن ذخیره می شوند؟ <u>بافت چربی</u>	۱۳	*
دلیل نیاز بدن به چربی ها را بنویسید. <u>۱. حفظ گرما ۲. ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی ۳. ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی</u>	۱۴	**
ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید. <u>ویتامین های A-K-D-E</u>	۱۵	***
انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام برده و در چه مواد غذایی می توان یافت. <u>۱. چربی های غیر اشباع / محصولات گیاهی - ماهی ۲. چربی های اشباع شده / محصولات لبنی - روغن نباتی - گوشت - مرغ</u>	۱۶	***
کدام نوع از چربی ها تعیین کننده سطح کلسترول بدن بوده و ارتباطی با بیماری های قلبی - عروقی و سرطان دارد؟ <u>چربی های اشباع شده</u>	۱۷	***
شناخته شده ترین منبع چربی برای مصرف را نام ببرید. <u>روغن - کره</u>	۱۸	**
چرا بدن ما به پروتئین ها نیاز دارد؟ یکی از مواد مغذی بوده و بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد	۱۹	**
به ازای مصرف هر گرم پروتئین چند کیلو کالری انرژی در بدن تولید می شود؟ <u>۴ کیلو کالری</u>	۲۰	**
پروتئین اضافی در بدن تبدیل به می شود یا به شکل در بدن ذخیره می شود. <u>انرژی - چربی</u>	۲۱	**
واحد سازنده پروتئین است. <u>آمینواسید</u>	۲۲	**
بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت است. <u>۲۰ نوع اسید آمینه</u>	۲۳	**
بدن در شرایط طبیعی چه تعداد از اسیدهای آمینه را می تواند بسازد؟ <u>۱۱ نوع اسید آمینه</u>	۲۴	**
چه تعداد از اسید های آمینه را بدن قادر به تولید نیست؟ <u>۹ نوع اسید آمینه</u>	۲۵	**
انواع پروتئین های موجود در مواد غذایی را نام برده و در چه مواد غذایی می توان یافت. <u>۱. پروتئین های کامل / مشتمل بر تمامی آمینواسیدها ضروری / گوشت . ماهی . مرغ . تخم مرغ . سویا</u> <u>۲. پروتئین ناقص / فاقد تمام اسیدهای آمینه ضروری / منابع گیاهی مانند غلات . حبوبات . خشکبار . مغزها</u>	۲۶	***
نقش ویتامین ها را در بدن بنویسید. <u>کمک کننده به بدن جهت مصرف (سوخت و ساز) کربوهیدرات ها - پروتئین ها - چربی ها</u>	۲۷	***
انواع ویتامین های موجود در مواد غذایی را نام ببرید. <u>۱. ویتامین های محلول در آب : خانواده B و ویتامین C</u> <u>۲. ویتامین های محلول در چربی : ویتامین A.K.D.E</u>	۲۸	***
کدام نوع از ویتامین ها در بدن قابل ذخیره بوده و در کدام قسمت بدن ذخیره می شود؟ <u>ویتامین های محلول در چربی - کبد</u>	۲۹	***
چرا بیشتر مواقع در افرادی که رژیم غذایی متعادلی برخوردار نیستند امکان کمبود ویتامین های محلول در آب بیشتر است؟ <u>به دلیل اینکه بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.</u>	۳۰	***
مهمترین منابع عمده تامین کننده ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را بنویسید. <u>۱. میوه ها ۲. سبزی ها ۳. حبوبات ۴. مغز دانه ها</u>	۳۱	***
نقش مواد معدنی را در بدن بنویسید. <u>۱. تنظیم کننده عملکردهای شیمیایی بدن ۲. حفظ تندرستی بدن ۳. شرکت در اجزای ساختمانی بافت</u>	۳۲	****
نقش کلسیم را در بدن بنویسید. <u>کمک به ساخت، حفظ و استحکام دندان ها - استخوان ها</u>	۳۳	***

..... به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند. <u>سدیم</u>	۳۴	**
..... که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن به نقاط مختلف بدن است. <u>آهن - حمل اکسیژن</u>	۳۵	***
نقش آب را در بدن بنویسید. <u>۱. موثر در تمامی فعل و انفعالات بدن ۲. کمک به دفع مواد زائد ۳. تنظیم دمای بدن ۴. انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول ها ۵. تشکیل دهنده بخش اصلی خون</u>	۳۶	****
..... ماده انرژی زا نیست، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. <u>آب</u>	۳۷	**
منابع غذایی تامین کننده آب بدن را نام ببرید. <u>۱. آب آشامیدنی ۲. آبمیوه ۳. شیر ۴. غذاهای آبکی مانند سوپ و آش ۵. آب موجود در سبزی ها و میوه ها</u>	۳۸	**
چه عواملی می تواند در میزان آب مصرفی افراد تاثیر گذار باشند؟ <u>۱. شرایط اقلیمی ۲. میزان فعالیت بدنی ۳. وزن ۴. وضعیت سلامت فرد</u>	۳۹	***
میزان نوشیدن آب بایستی به چه اندازه ای باشد؟ <u>۱. عدم احساس تشنگی توسط فرد ۲. تجاوز نکردن میزان حجم ادرار روزانه از حد معمول ۳. رنگ ادرار بی رنگ یا زرد کم رنگ</u>	۴۰	***
برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامت چه میزان مایعات در طول روز بایستی مصرف شود؟ <u>۶-۸ لیوان</u>	۴۱	**
منظور از هرم غذایی چیست و چه کمکی می تواند برای ما داشته باشد؟ تقسیم بندی ساده که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد / کمک به انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه	۴۲	***
در هرم غذایی مواد غذایی به چند گروه تقسیم بندی می شوند؟ نام هر گروه را بنویسید. <u>۶ گروه غذایی</u> <u>گروه نان و غلات / گروه سبزی ها / گروه میوه ها / گروه شیر و لبنیات / گروه گوشت و تخم مرغ / گروه حبوبات و مغزها</u>	۴۳	***
در هرم غذایی مقابل شماره های مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ <u>۱. نان و غلات ۲. سبزی ها ۳. میوه ها ۴. شیر و فرآورده ها ۵. گوشت و تخم مرغ ۶. متفرقه</u>	۴۴	***
		
با توجه به هرم غذایی چه نوع مواد غذایی در راس هرم قرار دارد و بایستی کمتر مورد مصرف قرار گیرد؟ <u>قند - چربی</u>	۴۵	**
منظور از تغذیه صحیح چیست؟ <u>دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی است.</u>	۴۶	**
چه عواملی می توانند در مقدار مواد غذایی مورد نیاز هر فرد تاثیر گذار باشند؟ <u>۱. سن فرد ۲. جنسیت ۳. میزان فعالیت ۴. شرایط محیطی ۵. سلامت فرد ۶. بیماری</u>	۴۷	***
افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل و و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. <u>تعادل - تنوع - تناسب</u>	۴۸	***
منظور از رعایت اصل تعادل در تغذیه سالم چیست؟ <u>مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</u>	۴۹	***
منظور از رعایت اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ <u>مصرف انواع مختلف مواد غذایی از شش گروه اصلی غذایی</u>	۵۰	***
منظور از رعایت اصل تناسب در تغذیه سالم چیست؟ <u>میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد.</u>	۵۱	***
منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ <u>به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود. که با توجه به شرایط جسمی ، محیطی و فردی متفاوت است.</u>	۵۲	***
نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر چه اساسی تعیین می شود؟ <u>جنس - وزن - سن - فعالیت بدنی</u>	۵۳	***
..... یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. <u>عادت های غذایی</u>	۵۴	****
ریشه عادت های غذایی افراد یک جامعه می تواند تحت تاثیر چه عواملی قرار گیرد؟ <u>۱. وضعیت اجتماعی ۲. اقتصادی ۳. فرهنگی ۴. جغرافیایی ۵. مذهبی ۶. کشاورزی ۷. باورها و ارزش ها</u>	۵۵	**
چه دلایلی باعث شده است که عادت ها و رفتارهای تغذیه ای افراد نسبت به گذشته دست خوش تغییر شده است؟ <u>۱. استفاده از انواع وسایل پخت و پز ۲. توسعه تجارت مواد غذایی ۳. کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی ۴. ورود مواد غذایی جدید ۵. تغییر ذائقه افراد</u>	۵۶	**
از توصیه های ارائه شده در فرهنگ اسلامی در زمینه آداب خوردن و آشامیدن چهار مورد را بنویسید. <u>۱. خوردن غذای پاک و حلال ۲. شست و شوی دست پیش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و</u>	۵۷	**

سپاسگزاری در پایان غذا ۴. به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵. پرهیز از خوردن به هنگام سیری ۶. صرف غذا با دیگران ۷. پرهیز از پر خوری ۸. لقمه کوچک برداشتن ۹. خوب جویدن غذا ۱۰. پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۱. پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا		
کدام گروه از افراد ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از مواد غذایی مواجه شوند؟ ۱. افرادی با عادت های غذایی نادرست مانند پرهیز از خوردن گوشت ۲. افرادی با مصرف ناکافی مواد غذایی متناسب با نیازهای خود	۵۸	**
در افرادی با عادت های غذایی نادرست یا مصرف ناکافی مواد غذایی، احتمال کمبود کدام ریز مغذی ها وجود دارد؟ آهن - کلسیم - ویتامین A - ید - ویتامین D - روی	۵۹	***
کمبود روی در بدن نوجوانان و کودکان باعث چه عوارضی می شود؟ ۱. کاهش سرعت رشد ۲. کوتاهی قد ۳. تاخیر در بلوغ	۶۰	***
بیماری های پوکی استخوان - گواتر - کم خونی ناشی از کمبود چه نوع مواد مغذی ایجاد می شود؟ پوکی استخوان : کلسیم - گواتر : ید - کم خونی : آهن	۶۱	***
برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها بایستی چه اقداماتی را انجام داد؟ پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن	۶۲	**
چه گروهی از افراد جامعه نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه می باشند؟ زنان باردار - بالغین مسن تر - افراد دارای بیماری های خاص	۶۳	***
چرا استفاده از مکمل های غذایی بایستی با تجویز پزشک صورت بگیرد؟ مصرف مکمل های غذایی مانند ویتامین ها بدون تجویز پزشک برای بیشتر افراد مضر می باشد.	۶۴	**
بهترین منابع تامین ریزمغذی های مورد نیاز بدن چه نوع مواد غذایی می باشند؟ مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع	۶۵	**
چهار مورد از مواد غذایی سرشار از ویتامین D را نام ببرید. ۱. ماهی های چرب (آزاد - کپور - اوزن برون - سالمون) ۲. تخم مرغ ۳. شیر ۴. لبنیات	۶۶	***
غنی ترین منبع ویتامین D، است که به صورت مکمل دارویی موجود است. <u>روغن کبد ماهی</u>	۶۷	***
بطور کلی ویتامین D مورد نیاز بدن انسان از چه طریقی تامین می شود؟ ۱. ۱۰ درصد از منابع غذایی ۲. ۹۰ درصد در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست	۶۸	***
یکی از راه های تامین ویتامین D مورد نیاز بدن مصرف مثل است. محصولات غذایی غنی شده - شیر و ماست غنی شده با ویتامین D	۶۹	**
منابع غذایی سرشار از آهن را نام ببرید. ۱. منابع حیوانی (گوشت قرمز-ماهی-مرغ-جگر) ۲. منابع گیاهی (غلات - حبوبات - سبزی های سبز تیره مانند اسفناج و جعفری) ۳. انواع مغزها (پسته-بادام-گردو-فندق) ۴. انواع خشکبار (برگه هلو-آلو- زردآلو-انجیر-خرما-کشمش)	۷۰	***
مهمترین منبع طبیعی ید را بنویسید. مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور - صدف - جلبک دریایی	۷۱	***
چه نوع مواد غذایی دارای مقدار کمی ید می باشند؟ ۱. مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند ۲. ماهی آب های شیرین	۷۲	**
چرا در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن بایستی از نمک های یددار تصفیه شده به مقدار کم استفاده کرد؟ چون در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند.	۷۳	***
منابع غذایی سرشار از کلسیم را نام ببرید. ۱. شیر و لبنیات (شامل ماست، پنیر و کشک) ۲. بستنی ۳. قره قوروت ۴. حبوبات (لوبیا چیتی - لوبیا سفید- نخود) ۵. سبزی هایی (کلم - گل کلم - شلغم-ترب) ۶. ماهی هایی (کیلکا که با استخوان خورده می شوند) ۷. انواع مغزها (فندق - بادام) ۸. دانه ها (کنجد)	۷۴	**
..... منبع غنی ویتامین A است. <u>جگر</u>	۷۵	**
چه نوع مواد غذایی منابع خوبی برای ویتامین A محسوب می شوند؟ شیر و لبنیات پرچرب - خامه - کره - زرده تخم مرغ - قلوه	۷۶	***
چرا سبزی ها و میوه های رنگی مانند نارنجی، زرد، قرمز و سبز تیره منابع خوبی برای ویتامین A به حساب می آیند؟ چون منبع خوبی برای کارتنوئیدها هستند که پیش ساز ویتامین A هستند.	۷۷	**
سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب هستند که این مواد پیش ساز ویتامین هستند. کارتنوئیدها - A	۷۸	**
<u>روی</u> موجود در مواد غذایی نسبت به روی مواد غذایی بهتر جذب می شود. <u>حیوانی - گیاهی</u>	۷۹	**

منابع غذایی سرشار از روی را نام ببرید.	۸۰	**
جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سیوس دار، سبزی های سبز تیره و زرد تیره		
چرا امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی باعث پیامدهایی همچون اضافه وزن و چاقی می شود؟	۸۱	***
چون در سبک زندگی انسان تغییراتی ایجاد کرده و منجر به کاهش فعالیت بدنی و مصرف غذاهای پرچرب و آماده شده است.		
..... و در دوران نوجوانی از مشکلات این دوره است. چاقی - اضافه وزن	۸۲	***
در افراد چاق احتمال ابتلا به کدام یک از بیماری های مزمن وجود دارد؟	۸۳	***
۱. بیماری های قلبی - عروقی ۲. انواع سرطان ۳. دیابت		
اغلب نوجوانان چاق در صورت چاق ماندن در دوران بزرگسالی بیشتر در معرض ابتلا به چه نوع بیماری هایی قرار می گیرند؟	۸۴	**
۱. بیماری های قلبی - عروقی ۲. دیابت ۳. انواع سرطان		
منظور از چاقی چیست؟ تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامت فرد را به خطر بیندازد.	۸۵	***
چاقی با الگوی سیب را توضیح دهید؟	۸۶	***
۱. چربی اضافی بیشتر در ناحیه شکم می باشد. ۲. الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است. ۳. این الگو در بین مردان شایع است		
چاقی با الگوی گلابی را توضیح دهید؟	۸۷	***
۱. چربی اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده اند. ۲. الگوی چاقی فرد شبیه گلابی می باشد. ۳. در بین زنان شایع است		
در کدام یک از الگوهای چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی زیاد است؟ چاقی با الگوی سیب	۸۸	***
عوامل موثر در بروز چاقی را نام ببرید.	۸۹	***
۱. عامل ژنتیک ۲. عامل محیطی ۳. عامل روانی ۴. بیماری های جسمی ۵. داروها		
عوامل روانی چگونه باعث افزایش وزن در افراد می گردد؟	۹۰	**
افراد در شرایط اضطراب و خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می خورند.		
چه عوامل محیطی می توانند در بروز اضافه وزن و چاقی نقش مهمی داشته باشند؟	۹۱	**
۱. نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی ۲. میزان فعالیت بدنی افراد		
نام دو بیماری که باعث چاقی در افراد می گردد را نام ببرید؟	۹۲	****
۱. کم کاری تیروئید ۲. کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیوی)		
برخی داروها مانند موجب چاقی افراد می شوند. کورتون	۹۳	***
چهار عارضه ناشی از چاقی را نام ببرید. ۱. مشکلات سیستم عصبی ۲. مشکلات روانی ۳. مشکلات تنفسی ۴. مشکلات قلبی - عروقی ۵. مشکلات غددی ۶. مشکلات گوارشی ۷. مشکلات عضلانی - استخوانی	۹۴	***
مشکلات قلبی - عروقی ناشی از چاقی را نام ببرید.	۹۵	***
۱. اختلالات چربی خون ۲. افزایش فشار خون ۳. اختلالات انعقاد خون ۴. التهاب مزمن		
مشکلات تنفسی ناشی از چاقی را نام ببرید	۹۶	***
۱. وقفه تنفسی در خواب ۲. آسم ۳. عدم تحمل فعالیت بدنی		
مشکلات گوارش ناشی از چاقی را نام ببرید.	۹۷	***
۱. سنگ صفرا ۲. التهاب کبد		
مشکلات روانی ناشی از چاقی را نام ببرید.	۹۸	***
۱. کاهش اعتماد به نفس ۲. افسردگی ۳. پرخوری عصبی		
مشکلات غددی ناشی از چاقی را نام ببرید.	۹۹	***
۱. دیابت نوع دو ۲. بلوغ زودرس ۳. تخمدان پلی کیستیک در دختران ۴. کم کاری غده جنسی در پسران		
مشکلات عضلانی - استخوانی ناشی از چاقی را نام ببرید. ۱. تضعیف استخوان ران ۲. صافی کف پا ۳. افزایش خطر شکستگی	۱۰۰	***
منظور از وزن مطلوب چیست؟	۱۰۱	***
محدوده ای از مقدار وزن می باشد که مرگ و میر کمتری در آن رخ دهد - افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.		
وزن مطلوب هر فرد بستگی به چه عواملی دارد؟	۱۰۲	**
۱. سن ۲. قد ۳. جنسیت		
با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی تان را محاسبه کرده و وضعیت بدنی خود را مشخص کنید.	۱۰۳	***
افراد بر اساس شاخص توده بدنی به چند گروه تقسیم می شوند و در میزان شاخص توده بدنی هر گروه به چه میزانی است؟	۱۰۴	**
۱. لاغر: کمتر از ۱۸,۵ ۲. معمولی: ۱۸,۵ - ۲۴,۹ ۳. اضافه وزن: ۲۴,۹ - ۲۹,۹ ۴. چاقی درجه یک: ۳۰ - ۳۴,۹ ۵. چاقی درجه دو: ۳۵ - ۳۹,۹ ۶. چاقی درجه سه: مساوی و بالاتر از ۴۰		
چه گروهی از افراد بایستی هر چه سریع تر وزن خود را کاهش بدهند؟	۱۰۵	**
۱. افراد چاق با سابقه خانوادگی فشار خون بالا - دیابت - بیماری های قلبی ۲. افراد دارای چربی خون بالا		

۳. افرادی با الگوی چاقی به شکل سیب		
از عوارض کاهش وزن چهار مورد را نام ببرید. ۱. ریزش موها ۲. چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن ۳. ضعف اعصاب ۴. افت فشار خون و ضعف و بی حالی ۵. پوسیدگی دندان ها ۶. بروز سنگ کیسه صفرا ۷. ورم و زخم معده ۸. یبوست ۹. افسردگی	۱۰۶	***
بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد. ۱. عامل تغذیه ۲. فعالیت بدنی	۱۰۷	***
شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید. انرژی مصرفی - انرژی دریافتی	۱۰۸	***
		
دو اصل مهم که بایستی افراد چاق در حین کاهش وزن خود رعایت بکنند را بنویسید. ۱. اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲. اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن	۱۰۹	***
حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته معادل در ماه است. ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم - ۲ تا ۳ کیلوگرم	۱۱۰	**
پس از کاهش وزن چگونه یک فرد می تواند وزن خود را ثابت نگه دارد؟ با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و انجام فعالیت بدنی	۱۱۱	**
به چه دلیلی رعایت بهداشت مواد غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است؟ ۱. کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود ۲. در امان ماندن از ابتلا به بیماری های مختلف (مسمومیت ها - بیماری های انگلی)	۱۱۲	**
منظور از بهداشت مواد غذایی چیست؟ رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد، بهداشت مواد غذایی می گویند	۱۱۳	***
بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مرحله اتفاق می افتد. فرآوری - تولید - نگهداری - حمل و نقل - عرضه	۱۱۴	**
چه کارهایی می تواند در استفاده از مواد غذایی سالم به ما کمک کنند؟ ۱. اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی ۲. استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده ۳. توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی	۱۱۵	**
منظور از اصول و موازین بهداشتی در مواد غذایی چیست؟ انجام یکسری اعمال در کلیه مراحل تهیه - تولید - مصرف مواد غذایی جهت جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی	۱۱۶	**
اصول رعایت بهداشت مواد غذایی را نام ببرید. ۱. رعایت بهداشتی فردی توسط افراد موثر در فرایند تولید غذا ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. رعایت بهداشت محیط	۱۱۷	**
چهار مورد از نکات بهداشت فردی در مورد افراد موثر در فرایند تولید غذا را نام ببرید. ۱. پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲. نداشتن زیر آلات ۳. گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان ۴. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۵. کوتاه نگهداشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی ۶. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار	۱۱۸	**
چهار مورد از نکات بهداشت محیط در زمینه مواد غذایی را بنویسید. ۱. تهیه آب سالم و کافی ۲. دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴. پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا	۱۱۹	**
..... در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تامین سلامت و ایمنی غذا است. رعایت بهداشت محیط	۱۲۰	*
منظور از فساد مواد غذایی چیست؟ هر گونه تغییر در رنگ - بو - طعم - مزه مواد غذایی که منجر به کاهش یا از بین رفتن ارزش غذایی گردد.	۱۲۱	***
عوامل موثر در تغییرات بوجود آمده در فساد مواد غذایی را نام ببرید. ۱. حمله و رشد باکتری ها - قارچ ها - کپک ها ۲. واکنش های شیمیایی - فیزیکی - بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات مواد غذایی	۱۲۲	**
عوامل موثر در ایجاد فساد مواد غذایی را نام ببرید.	۱۲۳	***

۱. عوامل شیمیایی ۲. عوامل بیولوژیکی ۳. عوامل فیزیکی ۴. عوامل مکانیکی		
سوسک ها از چه طریقی می توانند میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند؟ بوسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع	۱۲۴	**
بهترین روشهای مبارزه با حشرات موذی (مگس - سوسک) را نام ببرید. ۱. نظافت مداوم محیط ۲. سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۳. نصب در و پنجره های توری ۴. دفع به موقع زباله	۱۲۵	***
در موقع خرید میوه ها به چه مواردی را بایستی توجه کرد؟ ۱. تازگی ۲. شادابی ۳. عطر ۴. بو ۵. پوست	۱۲۶	*
چهار مورد از عوامل موثر در ایجاد بیماری های غذازاد (بیماری های ناشی از غذا) را نام ببرید. ۱. پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ۲. عدم دسترسی به آب سالم ۳. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی ۴. نبودن نظارت مناسب بر غذاهای خیابانی	۱۲۷	**
اغلب عوارض بیشتر بیماری های غذازاد به چه صورتی می باشد؟ ۱. تهوع ۲. اسهال ۳. استفراغ	۱۲۸	*
چه عاملی می تواند مدت زمان علائم یا عوارض ناشی از بیماری های غذازاد را از چند ساعت تا چند روز ادامه داشته باشد؟ مقاومت مصرف کننده غذا	۱۲۹	*
انواع بیماری های ناشی از غذا را نام ببرید؟ ۱. مسمومیت های غذایی ۲. عفونت های غذایی ۳. بیماری های غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده	۱۳۰	***
در عفونت های غذایی دلیل آلودگی مواد غذایی چه عواملی می باشد؟ ۱. انواع مواد شیمیایی ۲. سموم قارچی ۳. آفت کش ها ۴. فلزات سنگین ۵. حشره کش ها	۱۳۱	**
از بیماری های غذایی ناشی از انگل های گوشت می توان از در نام برد. کرم کدو - گوشت گاو	۱۳۲	**

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

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

اهمیت طرح سوال	ردیف	متن سوال
**	۱	بیماری را تعریف کنید؟ هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.
**	۲	فرد بیمار از درد ناشی از چه مواردی رنج می برد؟ ۱. اختلال در کار اندام ها ۲. به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن ۳. ضعیف شدن اعضای بدن ۴. خطرات تهدید کننده آسایش جسمانی و روانی در مدت زمان محدود یا طولانی
**	۳	موفقیت های چشمگیر در سال های اخیر در زمینه کشف و ساخت واکسن ها و داروها باعث چه تاثیری در جامعه انسانی شده است؟ ۱. کاهش میزان بیماری های واگیر و عفونی در کلیه افراد بخصوص در کودکان ۲. افزایش امید به زندگی در سالمندان
***	۴ به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان می باشد. بیماری های واگیر دار و عفونی
**	۵	دلیل کاهش میزان بیماری های واگیر و عفونی در کلیه افراد و افزایش امید به زندگی در سالمندان در سال های اخیر را بنویسید؟ موفقیت های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت واکسن ها و داروها
**	۶	دلیل افزایش بیماری های غیرواگیر و مزمن و قرار گرفتن در رتبه اول عامل مرگ و میر ها انسان ها در سال های اخیر در چیست؟ توسعه اقتصادی و صنعتی و گسترش ارتباطات که باعث تغییر سبک زندگی مانند کم تحرکی ، رژیم غذایی نامناسب و مصرف دخانیات شده است.
***	۷	چند درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیر واگیر می باشد؟ ۷۶درصد
***	۸	شایع ترین عوامل مرگ و میر در تمامی گروه های سنی ایران را به ترتیب بنویسید. ۱. بیماری های قلبی - عروقی : ۴۴ درصد ۲. سرطان ها : ۱۵,۹ درصد ۳. حوادث غیر عمدی ۸,۶۶ درصد ۴. بیماری های دستگاه تنفسی : ۶,۹۹ درصد
***	۹	بیماری های غیرواگیر را تعریف کنید. مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند و بجای یک عامل مشخص، چندین عامل خطر در ابتلای آنها نقش دارند.
**	۱۰	عوامل موثر در ابتلای بیماری های غیر واگیردار را نام ببرید. ۱. عوامل اجتماعی ۲. عوامل محیطی ۳. عوامل رفتاری

حذف یا کنترل عوامل اصلی خطر ساز بیماری های غیر واگیر می تواند مانع از بروز درصد بیماری های قلبی - عروقی، سکتة مغزی و دیابت و نیز درصد سرطان ها شود.	۱۱	**
آیا بیماری های قلبی - عروقی مختص سن و یا جنس خاصی می باشد؟ خیر - بلکه همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری ها باشند.	۱۲	**
منظور از بیماری های قلبی-عروقی چیست؟ هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار دهد.	۱۳	**
بیماری های قلبی - عروقی شامل چه مواردی است؟ ۱. بیماری های قلبی ۲. بیماری های عروقی مغز ۳. بیماری های عروقی کلیه ۴. بیماری های عروقی محیطی	۱۴	**
بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی - عروقی چه عواملی هستند؟ ۱. انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) ۲. سکتة های قلبی و مغزی	۱۵	***
قلب اساساً یک پمپ توخالی به اندازه است. عضلانی - مشت دست	۱۶	*
قلب در طول عمر به طور متوسط حدود لیتر خون را پمپ می کند. ۳۰۰ میلیون	۱۷	*
عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به کافی نیاز دارد. اکسیژن - مواد غذایی	۱۸	**
وظیفه عروق کرونری را بنویسید. تامین اکسیژن و مواد غذایی عضلات قلب	۱۹	**
دلیل انسداد رگ های کرونری را بنویسید. رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی ها موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی رگ های کرونری	۲۰	***
در نتیجه انسداد رگ های کرونری چه اتفاقی خواهد افتاد؟ کاهش و یا قطع خونرسانی به بافت عضله قلب	۲۱	*
منظور از ایسکمی قلب چیست؟ کاهش خونرسانی به ماهیچه قلب	۲۲	**
به دنبال ایسکمی قلب سبب ایجاد خواهد شد. درد قلبی (آنژین صدری)	۲۳	**
منظور از آنژین صدری چیست؟ درد قلبی که بعد از ایسکمی قلب اتفاق می افتد.	۲۴	**
مراحل ابتلا به سکتة قلبی یا مغزی را به ترتیب بنویسید. ۱. سخت و تنگ شدن عروق خونی ۲. تجمع چربی و کلسترول و سایر مواد ۳. تشکیل ماده مومی شکل بنام پلاک ۴. ترک خوردگی سطح پلاک های چربی در جدار عروق کرونر ۵. تجمع پلاکت ها و تشکیل لخته خون در اطراف پلاک ۶. مسدود شدن جریان خون در عضله قلب و یا بافت مغز ۷. صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز	۲۵	**
با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی، و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام می دهند. کلسترول - پلاک	۲۶	**
منظور از سکتة قلبی و یا سکتة مغزی چیست؟ صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز به دلیل قطع جریان خون	۲۷	***
عوامل خطر (غیر قابل کنترل) ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را نام ببرید. ۱. کهولت سن ۲. سابقه خانوادگی بیماری	۲۸	***
عوامل خطر (قابل کنترل و درمان) ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را نام ببرید. ۱. فشار خون بالا ۲. اختلالات چربی خون ۳. اضافه وزن و چاقی ۴. عدم تحرک ۵. بیماری دیابت ۶. استعمال دخانیات	۲۹	***
در بین عوامل خطر (قابل کنترل و درمان) ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی کدامیک جزو مهمترین عوامل به شمار می آیند؟ ۱. فشار خون بالا ۲. اختلالات چربی خون	۳۰	***
..... یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند. فشار خون بالا	۳۱	**
چرا فشار خون بالا به قاتل خاموش معروف است؟ به دلیل عدم وجود علائم واضح	۳۲	**
یکی از مزیت های بیماری فشار خون بالا چیست؟ به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان می باشد.	۳۳	**
منظور از فشار خون چیست؟ نیروی که خون را در شریان های اعضای بدن به جریان در آورد.	۳۴	**
دامنه فشار خون طبیعی را بنویسید. ۸۰ تا ۱۲۰ میلی متر جیوه	۳۵	**
منظور از فشار ماکزیمم (فشار سیستولی) چیست و مقدار آن را بنویسید. فشاری که همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می شود - ۱۲۰ میلی متر جیوه	۳۶	**
منظور از فشار مینیمم (فشار دیاستولی) چیست و مقدار آن را بنویسید. فشاری که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربه وجود دارد - ۸۰ میلی متر جیوه	۳۷	**
چهار مورد از عوامل موثر فشار خون بالا را نام ببرید. ۱. سابقه خانوادگی ۲. سن بالای ۵۰ سال ۳. مصرف دخانیات و الکل ۴. تغذیه نامناسب ۵. کم تحرکی	۳۸	***

در چه شرایطی فشار خون فرد افزایش می یابد؟	۳۹	**
در صورتی که شریان های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می رود		
چهار مورد از عوامل موثر در فشار خون را نام ببرید.	۴۰	***
۱. وضعیت بدن ۲. فعالیت گوارشی ۳. تحریکات عصبی ۴. پر بودن مثانه ۵. فعالیت مغز ۶. فعالیت عضلانی ۷. دمای محیط ۸. میزان صدا ۹. مصرف دخانیات ۱۰. مصرف الکل ۱۱. مصرف چای و قهوه ۱۲. مصرف دارو		
بیماری فشار خون بالا در مرحله آشکار بیشتر باعث آسیب رسیدن به کدام اندام ها می شود؟	۴۱	***
مغز - چشم - کلیه - قلب		
چهار مورد از علائم فشار خون بالا را نام ببرید.	۴۲	***
۱. سر درد در ناحیه پس سر ۲. سرگیجه، تاری و اختلال دید ۳. خستگی زودرس و تپش قلب ۴. تنگی نفس شبانه و یا در هنگام فعالیت ۵. دردهای قفسه سینه		
از راههای پیشگیری و کنترل فشار خون چهار مورد را نام ببرید.	۴۳	***
۱. عدم مصرف دخانیات ۲. عدم مصرف الکل ۳. عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک ۴. کنترل وزن در حد مطلوب ۵. فعالیت بدنی کافی و منظم ۶. مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ۷. کنترل و مدیریت خشم و استرس		
مصرف سرانه نمک در کشور ما مقدار مجاز است. <u>بیش از دو برابر</u>	۴۴	**
افزایش چربی در خون خطر ابتلا به چه نوع بیماری هایی را در افراد افزایش می دهد؟	۴۵	**
۱. بیماری های قلبی - عروقی ۲. دیابت نوع ۲ ۳. انواع سرطان ها		
انواع چربی های خون را نام ببرید. ۱. کلسترول ۲. کلسترول بد (LDL) ۳. کلسترول خوب (HDL) ۴. تری گلیسرید	۴۶	***
بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن توسط ساخته می شود. <u>کبد</u>	۴۷	**
چرا به HDL کلسترول خوب گفته می شود؟ <u>چون این چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریان ها می شود.</u>	۴۸	***
افزایش میزان در خون، خطر بیماری های قلبی - عروقی کاهش می یابد. <u>HDL</u>	۴۹	***
با افزایش سطح خون، خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد. <u>LDL</u>	۵۰	***
چرا به LDL کلسترول بد گفته می شود؟ <u>اکسید شدن بخشی از LDL خون و رسوب کردن در جدار شریان ها منجر به سخت شدن و تنگ شدن شریان ها می شود.</u>	۵۱	***
با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح خون کاهش می یابد. <u>HDL</u>	۵۲	**
در رژیم غذایی سالم چند درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تامین می شود؟ <u>۱۵ تا ۳۰ درصد</u>	۵۳	**
عوارض مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه را بنویسید. ۱. بیماری های قلبی - عروقی ۲. انواع سرطان ها ۳. دیابت	۵۴	**
جهت جلوگیری از افزایش چربی های خون چه مواردی به افراد توصیه می شود؟ ۱. رعایت رژیم غذایی مناسب ۲. فعالیت بدنی کافی	۵۵	**
در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به موجود در مواد غذایی نیز توجه شود. <u>نوع چربی</u>	۵۶	*
انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید.	۵۷	**
۱. اسیدهای چرب ترانس ۲. اسیدهای چرب غیر اشباع ۳. اسیدهای چرب اشباع		
چرا در برنامه غذایی روزانه بایستی مصرف چربی های اشباع شده محدود باشد؟ <u>به دلیل افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی</u>	۵۸	**
چرا در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود که استفاده از اسیدهای چرب غیر اشباع جایگزین سایر روغن ها گردد؟ <u>به دلیل کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید خون</u>	۵۹	**
چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود؟ <u>به دلیل افزایش سطح LDL و کاهش سطح HDL خون</u>	۶۰	**
سه منبع غذایی که حاوی اسیدهای چرب اشباع شده زیاد است را نام ببرید.	۶۱	***
۱. روغن های نباتی جامد ۲. فرآورده های لبنی پرچرب ۳. چربی های گوشت		
سه منبع غذایی حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع شده را نام ببرید.	۶۲	***
۱. روغن زیتون ۲. روغن بادام زمینی ۳. روغن موجود در مغزها ۴. روغن موجود در ماهی های چرب مانند قزل آلا و سالمون		

اسید های چرب ترانس بیشتر در چه مواد غذایی یافت می شوند؟ روغن نباتی جامد بصورت سرخ شده - شیرینی ها - غذاهای آماده - برخی از کره های گیاهی (مارگارین)	۶۳	***
مهم ترین علامت بالینی در سکنه قلبی چیست؟ احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه	۶۴	***
از نشانه های حمله قلبی چهار مورد را نام ببرید. ۱. درد قفسه سینه ۲. تنگی نفس ۳. عرق سرد ۴. تهوع ۵. رنگ پریدگی پوست ۶. گیجی ۷. ضعف یا خستگی بدون علت ۸. نبض سریع یا نامنظم	۶۵	***
احساس درد در چه قسمت های از بدن یک فرد، احتمال حمله قلبی را تشدید می کند؟ شانه ها - گردن - بازوها - فک پایین	۶۶	***
بیشتر حملات قلبی بصورت و با یک درد و ناراحتی شروع می شود. آهسته - معمولی و ملایم	۶۷	**
اقدامات لازم در مواجهه با حمله قلبی را بنویسید. ۱. پرهیز از هر گونه حرکت و فعالیت در بیمار ۲. قرار دادن بیمار به حالت نشسته یا نیمه خوابیده ۳. شل کردن لباس های تنگ بیمار ۴. رساندن بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ دار به بیمارستان	۶۸	***
چهار مورد از نشانه های سکنه مغزی را بنویسید. ۱. سردرد ناگهانی شدید ۲. از دست دادن ناگهانی بینایی ۳. عدم کنترل عضلات و تعادل ۴. از دست دادن ناگهانی احساس در بازو - پا ۵. گیجی ناگهانی ۶. از دست دادن تکلم	۶۹	***
مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکنه مغزی چه میزان است؟ حدود ۳ ساعت	۷۰	***
مهم ترین اقدام در مواجهه با سکنه مغزی را بنویسید. رساندن بیمار به بیمارستان در اسرع وقت	۷۱	**
۷ گام پیشگیرانه از بیماری های قلبی - عروقی را توضیح دهید. ۱. کنترل منظم فشار خون ۲. پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی ۳. حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. فعالیت بدنی و ورزش منظم ۶. شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از چربی خون ۷. تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب	۷۲	***
کاهش نقش مهمی در کنترل خطر سکنه دارد. ۵ تا ۱۰ درصد وزن	۷۳	**
مهمترین دلایل بروز سرطان را نام ببرید. ۱. افزایش تعداد سالمندان (با توجه به افزایش امید به زندگی) ۲. تغییر در شیوه زندگی (مانند افزایش مصرف دخانیات - غذاهای پر چرب و کم تحرکی) ۳. عوامل محیطی (مانند هوای آلوده - استفاده از کودهای شیمیایی و افزودنی های شیمیایی در غذا) ۴. سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته	۷۴	**
بیماری سرطان چیست؟ بیماری است که در آن سلول های غیرطبیعی به صورت کنترل نشده تکثیر یافته و می توانند بافت های مجاور را درگیر کنند.	۷۵	***
منظور از سلول جهش یافته چیست؟ سلولی تغییر یافته که از سلول های اطراف خود جدا شده و از دستورات کنترلی پیروی نکرده و به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند.	۷۶	*
منظور از تومور چیست؟ توده ای از سلول های جهش یافته که در یک جا متمرکز باشند.	۷۷	**
انواع تومور را نام ببرید. ۱. تومور خوش خیم ۲. تومور بدخیم	۷۸	**
تفاوت بین تومور خوش و بدخیم را بنویسید. تومور خوش خیم رشد نمی کنند ولی تومور های بدخیم رشد کرده و سلول های اطراف خود را از بین برده و به نقاط دیگر بدن گسترش می یابند.	۷۹	***
چگونه ابتلا سرطان در نهایت باعث مرگ فرد می شود؟ هر چه تومور رشد کرده و بزرگتر می شود، مانع از رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به سلول های سالم می گردد. در صورت پیشرفت سرطان، سلول های سالم بیشتری مرده و عملکرد بدن دچار اختلال شده و در نهایت باعث مرگ فرد می شود.	۸۰	***
منظور از پیشگیری از سرطان چیست؟ مجموعه اعمالی که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد.	۸۱	**
چهار راهکار جهت پیشگیری از سرطان را نام ببرید. ۱. حفظ وزن مطلوب ۲. تغذیه سالم ۳. عادت های تغذیه ای صحیح ۴. تحرک بدنی ۵. پرهیز از مصرف دخانیات و الکل	۸۲	***
تشخیص به موقع سرطان ها با انجام و صورت می پذیرد. خودآزمایی - غربالگری	۸۳	***
چهار نمونه از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.	۸۴	***

۱. ماموگرافی (سرطان سینه) ۲. پاپ اسمیر (سرطان دهانه رحم) ۳. آزمایش خون (سرطان پروستات) ۴. آزمایش خون مخفی (سرطان روده) ۵. کولونوسکوپی (سرطان روده)		
چه افرادی به توصیه پزشکان بایستی نسبت به آزمایش های غربالگری اقدام نمایند؟ ۱. داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان ۲. داشتن سن بالای ۴۰ سال ۳. داشتن هر یک از علائم هشدار دهنده سرطان	۸۵	***
چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید. ۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲. تغییر در خال پوستی ۳. زخم های بدون بهبود ۴. پیدایش توده در هر جای بدن ۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷. استفراغ یا سرفه خونی ۸. اسهال یا یبوست طولانی ۹. خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع ۱۰. خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۱۱. بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل	۸۶	***
چهار مورد از ۱۰ گام در زمینه پیشگیری از سرطان را نام ببرید. ۱. مراجعه به پزشک در صورت مشاهده نشانه های هشدار دهنده سرطان ۲. پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و دوری از دود آنها ۳. محافظت از پوست در مقابل نور خورشید با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب ۴. مصرف روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۵. کاهش مصرف روزانه قند-شکر-نمک - روغن ۶. کنترل وزن و حفظ آن در حد مطلوب ۷. پیاده روی تند روزانه به مدت ۲۰ دقیقه ۸. پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹. شناسایی آلاینده های سرطان زا و محافظت از خود در برابر آنها ۱۰. مهربان بودن با خود - دیگران - محیط زیست	۸۷	**
دیابت، بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به ویژه در رو به افزایش است. کشورهای در حال توسعه	۸۸	**
..... هورمونی است که در بدن از غده ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود. انسولین - لوزالمعده	۸۹	**
دیابت چیست؟ نوعی بیماری مزمن با اختلال متابولیکی که به دلیل عدم ترشح انسولین یا عدم کارایی انسولین باعث افزایش غیر طبیعی قند خون می شود.	۹۰	**
دیابت نوع یک بیشتر در چه گروه از افرادی مشاهده می گردد؟ عمدتاً در سنین پایین تر اتفاق می افتد	۹۱	***
چرا دیابت نوع یک به دیابت جوانان معروف است؟ چون بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.	۹۲	***
عوامل موثر در ابتلا به دیابت نوع یک را نام ببرید. عوامل ژنتیکی-ویروس-فشارهای روانی-اختلال در سیستم ایمنی	۹۳	***
شایع ترین نوع دیابت کدام نوع است؟ دیابت نوع دو	۹۴	****
دیابت نوع دو بیشتر در چه گروه از افرادی مشاهده می گردد؟ در سنین بزرگسالی اتفاق می افتد	۹۵	***
چه نوع دیابتی معروف به دیابت بزرگسالان می باشد؟ دیابت نوع دو	۹۶	**
عوامل موثر در ابتلا به دیابت نوع دو را نام ببرید. اضافه وزن-چاقی-کم تحرکی-سابقه فAMILI-زمینه ارثی	۹۷	****
عوامل غیر قابل پیشگیری دیابت نوع دو را نام ببرید. ۱. سابقه دیابت حاملگی ۲. نژاد / ژنتیک ۳. سن بالای ۴۵ سال ۴. سابقه خانوادگی دیابت	۹۸	***
عوامل قابل پیشگیری دیابت نوع دو را نام ببرید. ۱. کم تحرکی ۲. اضافه وزن ۳. فشار خون بالا ۴. کلسترول بالا	۹۹	***
نشانه اصلی بیماری دیابت را بنویسید. بالا بودن قند خون	۱۰۰	***
چهار مورد از علائم دیابت نوع یک را بنویسید. ۱. پرخوری و پرنوشی ۲. پرادراری ۳. احساس خستگی زیاد ۴. کم شدن وزن بدن لاغری ۵. تازی دید	۱۰۱	***
چهار مورد از علائم دیابت نوع دو را بنویسید. ۱. احساس خستگی و بی حوصلگی ۲. گرسنگی و تشنگی ۳. احساس سوزش در انگشتان دست و پا ۴. کاهش وزن ۵. ادرار شبانه ۶. اختلال در بینایی ۷. عفونت های مکرر ۸. تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها	۱۰۲	***
در کدام نوع دیابت علائم بیماری معمولاً شدید و ناگهانی آغاز می شود؟ دیابت نوع یک	۱۰۳	**
دامنه قند خون در افراد سالم در افراد پیش دیابت و در افراد دیابتی می باشد. کمتر از ۱۰۰ - بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ - بیشتر از ۱۲۶	۱۰۴	***
چهار مورد از عوارض ناشی از عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت را نام ببرید. ۱. نابینایی ۲. دیالیز یا پیوند کلیه ۳. قطع پا ۴. سکتة های قلبی و مغزی	۱۰۵	***
چهار مورد از ۷ گام پیشگیری از ابتلا به دیابت را بنویسید. ۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در	۱۰۶	***

صورت مواجه با 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		
بیماری های..... در طی قرن های گذشته همواره یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شده اند. واگیردار	۱۰۷	**
چه عوامل باعث کنترل بیماری های واگیر دار در زمان حال حاضر شده است؟ ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه	۱۰۸	***
انواع بیماری های واگیردار را بر اساس روش انتقال و انتشار نام ببرید. ۱. بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه گوارش ۲. بیماری های منتقل شونده از طریق پوست و مخاط ۳. بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه تنفس ۴. بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه تناسلی ۵. بیماری های منتقل شونده از طریق خون و ترشحات بدن	۱۰۹	***
عوامل میکروبی بیشتر بیماری های واگیردار و مرگ و میر در کودکان و بزرگسالان از چه طریقی باعث آلودگی افراد شده اند؟ از طریق غذا - آب - دست های آلوده وارد دهان شده اند.	۱۱۰	***
بیماری های واگیردار منتقله از طریق دستگاه گوارش را نام ببرید. بیماری های اسهال خونی - انگل های روده ای - وبا	۱۱۱	***
شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل با هم زدن مداوم جوشاند و در صورت خطر به مدت طولانی تر جوشاند. یک دقیقه - تب مالت	۱۱۲	**
در صورت شیوع بیماری های بهتر است از خوردن کاهو و سبزی های خام خودداری کرد. روده ای	۱۱۳	**
مهمترین بیماری های ویروسی از چه طریقی انتشار می یابند؟ دستگاه تنفسی	۱۱۴	**
دو بیماری ویروسی و منتقله از طریق دستگاه تنفس را نام ببرید. سرما خوردگی - آنفلونزا	۱۱۵	**
نحوه سرایت بیماری های منتقله ویروسی از طریق دستگاه تنفس را بنویسید. از طریق قطرات ریز عطسه و سرفه عفونی پراکنده شده در هوا	۱۱۶	**
..... یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو سرایت می کند. پدیکلوزیس	۱۱۷	***
عامل بیماری پدیکلوزیس چیست؟ و در کدام قسمت بدن را آلوده می کند؟ شپش سر - عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش	۱۱۸	***
علائم بیماری پدیکلوزیس را بنویسید. خارش شدید محل درگیری	۱۱۹	***
روش انتقال بیماری پدیکلوزیس را بنویسید. استفاده از وسایل شخصی فرد مبتلا (شانه. برس. کلاه. روسری. لباس. وسایل خواب) باعث انتقال انگل به فرد سالم می شود	۱۲۰	***
بهترین روش پیشگیری از بیماری پدیکلوزیس را بنویسید. ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران	۱۲۱	***
بیماری های آمیزشی را تعریف کنید. آن دسته از بیماری هایی که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می شوند.	۱۲۲	***
دو مورد از مشکلات عمده در زمینه بیماری های آمیزشی را ذکر کنید. ۱. عدم آگاهی فرد ناقل بیماری از آلودگی خود ۲. امتناع از مراجعه به پزشک به دلیل خجالتی بودن	۱۲۳	**
در صورت مواجه با چه علائمی در زمینه بیماری آمیزشی، حتماً به پزشک مراجعه شود؟ ۱. زخم یا ضایعات جلدی در نواحی تناسلی ۲. ترشح غیر طبیعی (از نظر حجم. رنگ. بو) از مجرای تناسلی ۳. غدد متورم در ناحیه تناسلی درد در نواحی پایین شکم ۴. عفونت های غیر معمول	۱۲۴	***
سه عارضه جدی ناشی از عدم درمان بیماری های آمیزشی را نام ببرید. عقیمی و نازایی - زایمان زودرس - مرده زایی	۱۲۵	***
رعایت چه مواردی می تواند در پیشگیری از بیماری های آمیزشی موثر باشد؟ ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی	۱۲۶	***
..... و جزو بیماری های منتقله از طریق خون و ترشحات بدن می باشند. هیپاتیت - ایدز	۱۲۷	***
منظور از بیماری هیپاتیت چیست؟ بیماری که به دلایل مختلف منجمله آلودگی ویروسی باعث التهاب کبد و در نهایت آسیب دیدن کبد و مختل شدن فعالیت آن می گردد	۱۲۸	***
بیماری هیپاتیت بر چه اساسی و به چند نوع تقسیم بندی می شود؟ بر اساس نوع ویروس آلوده کننده کبد / هفت نوع هیپاتیت: D- E-G-GB-A-B-C	۱۲۹	***
هیپاتیت و شایع ترین آنهاست و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع بیشتر است. B و C - C	۱۳۰	***

۱۳۱	***	چهار مورد از علایم ابتلا به هپاتیت B را نام ببرید. ۱. ضعف و کسالت ۲. بی اشتهاپی ۳. تب ۴. خستگی ۵. درد عضلات ۶. التهاب مفاصل ۷. عوارض پوستی
۱۳۲	***	علایم بیماری هپاتیت B بیشتر شبیه بیماری می باشد. <u>سرماخوردگی</u>
۱۳۳	***	در صورت عدم درمان و مزمن شدن بیماری هپاتیت B فرد بیماری با چه مشکلاتی مواجه خواهد شد؟ <u>مشکلات کبدی - سرطان و سیروز کبدی</u>
۱۳۴	**	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت جهت جلوگیری از انتقال بیماری به سایر افراد چه اقداماتی باید انجام گیرد (چهار مورد)؟ ۱. <u>آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن گیر) متعلق به بیمار</u>
۱۳۵	*	همه گیری جهانی بیماری موجب ایجاد یکی از بزرگ ترین چالش ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به خصوص نوجوانان و جوانان شده است. <u>ایدز</u>
۱۳۶	* تنها مرحله انتهایی از اچ آی وی است. <u>ایدز</u>
۱۳۷	**	در چه صورتی امکان دارد فرد آلوده به ویروس HIV مبتلا به بیماری ایدز نشود؟ <u>اگر تحت مراقبت و درمان قرار بگیرند.</u>
۱۳۸	**	منظور از بیماری ایدز چیست؟ <u>مرحله انتهایی بیماری HIV می باشد که در این مرحله علایم بیماری قابل مشهود است.</u>
۱۳۹	**	مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون ترشح می کنند که نامیده می شود. <u>گلبول های سفید - آنتی بادی</u>
۱۴۰	***	منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست؟ <u>از زمان بین ورود ویروس به بدن تا زمان ترشح آنتی بادی توسط گلبول های سفید و افزایش سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص بوسیله آزمایش دوره پنجره گفته می شود. مدت زمان ۲ هفته تا ۳ ماه</u>
۱۴۱	***	اهمیت دوره پنجره در کنترل بیماری ایدز چیست؟ <u>علی رغم آلودگی فرد به ویروس HIV ولی نتیجه آزمایش ایدز منفی بوده و امکان انتقال ویروس توسط فرد آلوده بسیار محتمل تر است.</u>
۱۴۲	**	علایم بیماری ایدز در چه صورتی ظاهر می شود؟ ۱. <u>زیاد شدن تعداد ویروس ها در بدن فرد مبتلا ۲. کاهش چشمگیر تعداد سلول های دفاعی بدن</u>
۱۴۳	**	افراد مبتلا به بیماری ایدز بیشتر درگیر چه نوع بیماری های می شوند؟ ۱. <u>انواع عفونت ها بخصوص برفک دهان / سل / عفونت های ریوی ۲. برخی بدخیمی ها و سرطان</u>
۱۴۴	*	دلیل بروز انواع عفونت ها، برخی بدخیمی ها و سرطان در مرحله پیشرفته اچ آی وی در چیست؟ <u>سرکوب سیستم ایمنی</u>
۱۴۵	**	چه اقداماتی می تواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری ایدز بسیار موثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟ <u>مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع</u>
۱۴۶	***	اصلی ترین روش پیشگیری بیماری ایدز چیست؟ <u>مانع از ورود ویروس HIV به بدن می باشد.</u>
۱۴۷	****	روش های انتقال ویروس HIV را نام ببرید. ۱. <u>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</u>
۱۴۸	****	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال ویروس HIV را بنویسید. ۱. <u>عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر</u>
۱۴۹	***	چرا یکی از روش های مهم پیشگیری از انتقال ویروس HIV درمان دارویی افراد مبتلا به بیماری می باشد؟ <u>چون مصرف دارو منجر به کاهش ویروس HIV در خون و ترشحات جنسی شده و در صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، امکان انتقال به فرد دیگر وجود ندارد.</u>
۱۵۰	**	چرا ویروس HIV نمی تواند از طریق تماس های عادی بین افراد از شخص آلوده به افراد سالم منتقل شود؟ <u>به دلیل لازمه ادامه حیات ویروس HIV در داخل گلبول سفید و وجود گلبول های سفید فقط در خون و ترشحات جنسی</u>
۱۵۱	***	ویروس اچ آی وی از چه طریقی نمی تواند از فرد بیمار به افراد سالم منتقل شود؟ ۱. <u>کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی</u> ۲. <u>روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن های عمومی</u> ۳. <u>غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری</u> ۴. <u>اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)</u>

۵. استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک	
۶. توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها	

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

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

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

اهمیت طرح سوال	ردیف	متن سوال
*	۱	صاحب نظران مسائل بهداشتی، را از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه می دانند. دانش آموزان
**	۲	آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشت فردی چه نتایجی را برای افراد خواهد داشت؟ افراد را قادر می سازد تا بتوانند بیماری ها و ناتوانی های جسمی و روحی خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگ سالی و سالمندی سالم و موفق است، کنترل کنند و به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی خود نیز بپردازند.
***	۳	بهداشت فردی را تعریف کنید؟ کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تامین، ارتقای سلامت خود و یا اطرافیانش انجام می دهد.
**	۴	فعالیت ها و اقدامات بهداشت فردی شامل چه مواردی می باشد؟ ۱. مراقبت از اعضا و جوارح بدن ۲. تغذیه ۳. ورزش ۴. خواب و استراحت
**	۵	رعایت بهداشت فردی باعث چه نتایجی می شود؟ ۱. حفظ آراستگی فرد ۲. جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران و کمک به تامین سلامت جامعه ۳. مورد توجه قرار گرفتن توسط افراد و تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس
**	۶	چهار مورد از اقداماتی ضروری جهت حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب را نام ببرید. ۱. معاینه منظم چشم ها ۲. شناسایی و رفع مشکلات چشمی ۳. آشنایی با عوارض چشمی ۴. مراقبت مداوم از چشم ها
**	۷	منظور از حدت بینایی یا دید مطلوب چیست؟ میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.
**	۸	منظور از عیوب انکساری چیست؟ به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند.
***	۹	چهار مورد از عیوب انکساری را نام ببرید. ۱. نزدیک بینی ۲. دوربینی ۳. پیرچشمی ۴. آستیگماتیسم
***	۱۰	در نزدیک بینی، چشم اشپای را به وضوح و اشپای را تار می بیند. نزدیک - دور
**	۱۱	در فرد نزدیک بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی است. بزرگتر
**	۱۲	در دور بینی، چشم اشپای را به وضوح و اشپای را تار می بیند. دور - نزدیک
**	۱۳	در فرد دور بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی است. کوچکتر
**	۱۴	در شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم
*	۱۵	آستیگماتیسم، هم بر دید و هم بر دید تاثیر می گذارد. دور - نزدیک
**	۱۶	دلیل پیر چشمی چیست؟ و در چه سنی شروع می شود؟ به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم - از میان سالی
*	۱۷	روش های اصلاح انواع عیوب انکساری را نام ببرید. ۱. استفاده از عینک و لنز طبی ۲. جراحی و اشعه لیزر
*	۱۸	چرا نظافت و نگهداری مطلوب لنزها جهت پیشگیری از عفونت چشم امری ضروریست؟ چون لنزها روی قرنیه چشم مستقر می شوند
*	۱۹	جهت محافظت چشم در برابر گرد و غبار چه اقداماتی لازم است؟ ۱. تا حد امکان اجتناب از قرار گرفتن در چنین وضعیتی ۲. استفاده از عینک محافظ
**	۲۰	اقدامات لازم بعد از ورود گرد و غبار به داخل چشم را بنویسید. ۱. شستشوی چشم با آب جوشانده و سرد ۲. خودداری از مالش چشم
**	۲۱	جهت جلوگیری از آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی مانند سفیدکننده ها چه اقداماتی لازم است؟

	استفاده از عینک های محافظ	
**	۲۲ در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی بایستی انجام گیرد؟ ۱. شستشوی چشم با آب فراوان ۲. مراجعه به پزشک	
**	۲۳ در صورت فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی باید انجام گیرد؟ ۱. خواباندن مصدوم به پشت ۲. ثابت و حرکت ندادن سر و چشم فرد مصدوم ۳. قرار دادن باند استریل و محافظ چشمی ۴. بستن هر دو چشم جهت جلوگیری از حرکت چشم ها ۵. پرهیز از دستکاری چشم و مراجعه سریع پزشک	
*	۲۴ در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از داشتن عینک خودداری و در صورت نیاز حتماً از عینک های استفاده شود. معمولی - ورزشی	
**	۲۵ در چه مواردی افراد دچار برق زدگی چشم می شود؟ برق زدگی ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت مانند سوختگی قرنیه چشم جوش کاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان	
**	۲۶ اقدامات اولیه در صورت مواجهه با برق زدگی چشم را نام ببرید. ۱. استفاده از عینک محافظ ۲. شستشوی چشم ها با آب و سپس خشک کردن آنها ۳. بستن چشم ها با گاز استریل و جلوگیری از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت ۴. مراجعه به پزشک در صورت مشکل حاد	
**	۲۷ افرادی که با وسایل الکتریکی کار می کنند، احتمال ابتلا به عارضه بیشتر است. خشکی چشم	
***	۲۸ چه گروهی از افراد بیشتر مبتلا به خشکی چشم می شوند؟ افرادی که بیشتر با وسایل الکتریکی کار می کنند.	
***	۲۹ چهار علائم عارضه خشکی چشم را نام ببرید. ۱. خستگی و خشکی چشم ۲. سوزش چشم ۳. ریزش اشک ۴. تاری دید ۵. درد در ناحیه گردن و شانه	
**	۳۰ جهت جلوگیری و کاهش خشکی چشم رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (چهار مورد) ۱. استفاده از قطره های اشک مصنوعی در صورت تشدید خشکی چشم ۲. پلک زدن بصورت ارادی هنگام کار کردن با کامپیوتر ۳. ۲۰ تا ۱۰ سانتی متر مرکز صفحه مانیتور پایین تر از چشم قرار بگیرد ۴. عدم تابش مستقیم نور پنجره یا روشنایی اتاق به مانیتور و کاهش روشنایی اتاق به نصف وضعیت معمولی ۵. بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با وسایل الکتریکی به مدت ۲۰ ثانیه به دور یا فاصله ۶ متری نگاه کردن ۶. رعایت فاصله ۵۰ تا ۶۰ سانتی متری چشم تا مانیتور ۷. تنظیم میزان روشنایی مانیتور در حدی که چشم ها احساس راحتی بکنند	
**	۳۱ سه وظیفه گوش را بنویسید. ۱. دریافت امواج صوتی ۲. حفظ تعادل بدن ۳. کمک به ارتباط فرد با اطرافیان	
**	۳۲ گوش خارجی از چه بخش های تشکیل شده و وظیفه آن را بنویسید. لاله گوش و مجرای گوش - جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش	
**	۳۳ اقدامات بهداشتی مهم در مورد گوش را بنویسید. ۱. تمیز کردن لاله گوش به طور مرتب با پارچه تمیز و نرم ۲. خشک کردن گوش بعد از حمام و شنا بوسیله گوشه یک حوله تمیز به آرامی ۳. خودداری از وارد کردن اجسام خارجی و نوک تیز به داخل گوش علائم عفونت گوش خارجی را بنویسید. التهاب و حساسیت گوش خارجی به همراه درد و خارش	
**	۳۴ در صورت مواجهه با عفونت گوش خارجی چه اقداماتی را بایستی انجام داد؟ ۱. عدم خارش گوش با گوش پاک کن ۲. مراجعه به پزشک	
**	۳۵ منظور از آلودگی صوتی چیست؟ افزایش بیش از حد صدا (صدای شدید و طولانی مدت) که با آثار و عوارض مخرب بر سلامت همراه باشد	
***	۳۶ چهار عارضه ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. ۱. کم شنوایی ۲. وزوز گوش ۳. استرس ۴. خستگی ۵. تحریک پذیری فرد	
**	۳۷ یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. کم شنوایی	
**	۳۸ دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ۱. قانون اول: نصف میزان حداکثر - یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. ۲. قانون دوم: ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه - استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد.	
**	۳۹ تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط است. شنوایی سنج	
**	۴۰ دو مورد از نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سر و صدا را نام ببرید. ۱. مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران بخصوص در امکان شلوغ و پر سر و صدا ۲. نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳. درخواست مکرر از دیگران برای تکرار گفتار خود ۴. ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در	

اتاق دیگر		
..... بزرگ ترین عضو بدن است و می تواند از بدن در مقابل حمله های و عوارض زیان محافظت کند. پوست - میکروبی - نور خورشید	۴۲	**
چرا در افرادی با پوست حساس نسبت به محصولات شوینده پوستشان واکنش نشان می دهد؟ چون بسیاری از محصولات بهداشتی عطر تند دارند و می توانند باعث حساسیت پوستی در این گروه از افراد گردد.	۴۳	**
بیماری آکنه (جوش غرور جوانی) چه نوع بیماری است؟ نوعی اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن غده های چربی پوست و پیاز مو ملتهب شده و متعاقب آن جوش های روی صورت و بدن ظاهر می شود.	۴۴	***
..... یا یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است. جوش غرور - آکنه	۴۵	*
آکنه درمان قطعی و معمولاً با از بین می رود. ندارد - افزایش سن	۴۶	**
ضایعات آکنه عمدتاً در چه نواحی از بدن مشاهده می شود؟ صورت - گردن - شانه - بازو - سینه	۴۷	*
مهمترین نکات بهداشتی پوست در مواجهه با آکنه یا جوش غرور چیست؟ عدم دستکاری آکنه	۴۸	**
آکنه معمولاً به چند شکل دیده می شود؟ جوش معمولی - جوش سر سفید - جوش سر سیاه	۴۹	**
چرا جوش های غرور یا آکنه معمولاً در حوالی سن بلوغ پدیدار می شوند؟ در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غده های چربی می شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود	۵۰	**
عوامل تشدید کننده آکنه را نام ببرید. ۱. استرس ۲. برخی داروها ۳. قاعدگی ۴. قرار گرفتن در معرض خورشید ۵. تعریق ۶. دست کاری جوش	۵۱	***
..... و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست می باشد. آلودگی هوا - نور خورشید	۵۲	***
عوارض ناشی از آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید. کم آب شدن پوست - تیره شدن پوست - خشکی و خارش	۵۳	**
عوارض ناشی از آلودگی هوا بر روی پوست اطراف چشم ها را بنویسید. تیرگی اطراف چشم - افتادگی بیشتر ابروها - ایجاد خطوط بیشتر در اطراف چشم	۵۴	**
عوارض ناشی از آلودگی هوا بر روی پوست گونه ها را بنویسید. تورم گونه ها - ایجاد جوش های چرکی در منافذ پوست	۵۵	**
عوارض ناشی از آلودگی هوا بر روی پوست پیشانی را بنویسید. ایجاد خطوط بیشتر در پیشانی و افزایش خطوط اخم در پیشانی	۵۶	**
عوارض ناشی از آلودگی هوا بر روی پوست چانه و بینی را بنویسید. ایجاد جوش های سر سیاه و افتادگی پوست چانه	۵۷	**
عوارض ناشی از آلودگی هوا بر روی پوست لب ها را بنویسید. بیشتر شدن خطوط خنده در اطراف لب ها و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست	۵۸	**
تاثیرات اشعه ماورای بنفش نور خورشید از نوع UVB بر روی پوست به چه نحوی می باشد؟ آفتاب سوختگی و التهاب پوست	۵۹	**
تاثیرات اشعه ماورای بنفش نور خورشید از نوع UVA بر روی پوست به چه نحوی می باشد؟ پیری زودرس و چروک در پوست	۶۰	**
پیامدهای ناشی از قرار گرفتن زیاد در معرض نور خورشید را بنویسید. ۱. آفتاب سوختگی ۲. سرطان پوست ۳. پیری زودرس	۶۱	***
سه توصیه پزشکان جهت جلوگیری از آسیب های ناشی از مواجهه زیاد با نور خورشید را نام ببرید. ۱. پوشیدن پیراهن آستین بلند در بیرون از خانه ۲. استفاده از کرم های ضد آفتاب ۳. استفاده از کلاه و عینک آفتابی	۶۲	**
دلیل علمی بوی نامطبوع بدن چیست؟ تخمیر مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری های بدن بخصوص نواحی گرم و مرطوب بدن	۶۳	***
در چه شرایطی فعالیت غدد عرق افزایش یافته و باعث تشدید بوی نامطبوع بدن خواهد شد. ورزش / گرمی هوا / پوشیدن لباس ضخیم / خستگی / عصبانیت / نگرانی / هیجان	۶۴	**
دلیل علمی بوی بد پا چیست؟ تجمع و فعالیت باکتری های موجود در کف پا و بین انگشتان پا	۶۵	**
جهت رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش هایی قابل پیشنهاد است؟ ۱. استحمام ۲. تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر ۳. شستشوی روزانه پاها و جوراب ها ۴. خشک کردن پاها پس از شست و شو ۵. قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه	۶۶	**
وظیفه اصلی مو است. محافظت از بدن	۶۷	*
وظیفه موی ابرو و مژه را بنویسید. موی ابرو: مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم مژه ها: محافظت از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی	۶۸	**
عوامل موثر در سرعت شرم مو را نام ببرید. فصل / جنسیت فرد / میزان بلندی موهای فرد	۶۹	**

در انتخاب محصولات بهداشتی بهتر است محصولی انتخاب شود که با مو داشته باشد. <u>سازگاری مطلوب</u>	۷۰	*
عوارض ناشی از استفاده از رنگ مو در بعضی افراد را بنویسید. ۱. ریزش مو ۲. سوختگی ۳. قرمزی پوست ۴. حساسیت پوست	۷۱	**
برای شست و شوی مناسب موهای سر بایستی چه اقداماتی را انجام داد؟ ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لا به لای موها مالید تا خوب کف آلود شود.	۷۲	**
چرا افرادی که دارای موهای چرب هستند نباید پوست سر خود را محکم ماساژ بدهند؟ به دلیل تحریک غده های چربی موجود در پوست سر و چرب شده بیشتر موهایشان می شود.	۷۳	*
برای خشک کردن موهای خود نکاتی را باید رعایت کرد؟ یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دست هایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد.	۷۴	**
چرا بایستی اجازه داد تا موها به طور طبیعی خودشان خشک شوند؟ چون شانه کردن موهای مرطوب باعث شکستن آنها می شود.	۷۵	**
عوارض استفاده از سشوار داغ و اتوی مو را بنویسید. <u>خشکی</u> ، <u>شکستگی</u> و <u>دو شاخه شدن انتهای مو</u>	۷۶	**
چه نکاتی را در مورد انتخاب محصولات بهداشتی مو بایستی رعایت کرد. ۱. استفاده از محصولات بهداشتی سازگار با موی خودمان ۲. با دقت خواندن دستورالعمل روی بسته محصول بهداشتی و اجرای آن در هنگام استفاده از آن ۳. عدم افراط یا استفاده نادرست از برخی محصولات شوینده مو بخاطر آسیب دیدن مو	۷۷	**
اهمیت نیاز به استراحت و خواب کافی برای انسان را توضیح دهید. ۱. حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی ۲. حفظ و ارتقای توان ذهنی ۳. رشد و تکامل مطلوب	۷۸	***
چرا نیاز به خواب و استراحت کافی برای گروه سنی کودکان و نوجوانان از اهمیت ویژه ای برخوردار است؟ چون هورمون رشد در طول خواب آزاد شده و باعث رشد و تکامل فرد می گردد.	۷۹	**
چرا خواب کافی برای همه افراد و بخصوص برای جوانان و نوجوانان یک نیاز ضروری است؟ چون هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود و باعث رشد و تکامل افراد می گردد.	۸۰	**
افراد در مقدار خواب مورد نیاز از همدیگر بوده و به افراد نیز وابسته است. <u>متفاوت اند - میزان فعالیت</u>	۸۱	**
چهار مورد از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی را نام ببرید. ۱. خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دو ۲. افزایش تغییرات ضربان قلب و خطر ابتلا به بیماری های قلبی ۳. لرزش و دردهای عضلانی ۴. زودرنجی ۵. زوال یا از دست دادن حافظه ۶. قضاوت های اخلاقی نادرست ۷. علائمی شبیه کم توجهی ۸. پیش فعالی ۹. اختلالات سیستم ایمنی ۱۰. کاهش میزان رشد ۱۱. خطر چاقی ۱۲. کاهش دمای بدن	۸۲	***
چه عواملی در میزان خواب افراد موثر است؟ ۱. <u>میزان فعالیت</u> ۲. <u>سن فرد</u>	۸۳	**
چند نمونه از موارد توصیه شده در مورد خواب شبانه را نام ببرید. (چهار مورد) ۱. <u>ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کردن</u> ۲. <u>پرهیز از خواب طولانی در عصرها</u> ۳. <u>پرهیز از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب</u> ۴. <u>پرهیز از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه، نوشابه یک تا دو ساعت قبل از خوابیدن</u> ۵. <u>پرهیز از نگاه کردن به فیلم های خشن و غمناک</u> ۶. <u>استفاده از رختخواب فقط برای خوابیدن نه محلی برای مطالعه کردن یا فعالیت های دیگر</u> ۷. <u>رفتن به رختخواب به محض احساس خواب فاصله بین رفتن خواب و خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ تا ۳۰ بیشتر باشد</u> ۸. <u>سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم</u> ۹. <u>در صورت وجود افکار مزاحم در رختخواب که مانع از خواب است، خارج شدن از رختخواب و بازگو کردن و یا نوشتن آنها در کاغذ</u>	۸۴	*
وظایف اصلی دهان را بنویسید. <u>جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا</u>	۸۵	*
دهان از چه بخش های تشکیل شده است؟ <u>لب ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان ها، لثه ها، حفره دهان و غدد بزاقی</u>	۸۶	*
وظایف اصلی دندان ها را نام ببرید. ۱. <u>جویدن</u> ۲. <u>تکلم</u> ۳. <u>حفظ زیبایی</u>	۸۷	*
دندان ها بر چه اساسی طبقه بندی می شوند و وظیفه هریک از دندان ها را بنویسید. بر اساس شکل دندان - ۱. دندان نیش: پاره کردن غذا ۲. دندان پیش: بریدن غذا ۳. دندان آسیا: نرم و خرد کردن غذا	۸۸	**
عوامل اصلی در ایجاد پوسیدگی را نام ببرید. ۱. میکروب ها ۲. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی ۳. مواد قندی ۴. مقاومت شخص و دندان	۸۹	**
آیا همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند؟ با ذکر دلیل. <u>خیر - همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را نیستند بلکه انواع خاصی از میکروب ها در پلاک میکروبی وجود دارد که می توانند پوسیدگی را به وجود آورند.</u>	۹۰	**

چه ویژگی هایی در مواد قندی در تسریع پوسیدگی دندان موثر می باشند؟	۹۱	**
۱. میزان چسبندگی مواد غذایی ۲. تعداد دفعات مصرف ۳. نوع قند مواد غذایی		
چه عواملی می تواند در میزان مقاومت دندان اشخاص در برابر پوسیدگی موثر باشند.	۹۲	***
۱. وضعیت بزاق دهان ۲. شکل و فرم دندان ۳. طرز قرارگیری دندان ۴. میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها ۵. نوع میکروب های موجود در حفره دهان ۶. سلامت عمومی فرد		
هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟	۹۳	**
رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان		
در چه صورتی مینای دندان از بین رفته و پوسیدگی دندان اتفاق می افتد.	۹۴	**
۱. خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک ۲. تولید اسید در عرض ۲ تا ۵ دقیقه توسط میکروب های پلاک و به حداکثر رسیدن آن در مدت ۱۰ دقیقه ۳. باقی ماندن وضعیت اسیدی در دهان به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه و بازگشت تدریجی به حالت اول ۴. اسیدی شدن محیط دهان با خوردن مجدد مواد قندی		
پوسیدگی دندان یک روند نسبتاً طولانی و معمولاً با یک آغاز می شود. <u>تدریجی - تغییر رنگ</u>	۹۵	*
مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان به همراه علائم آن را به ترتیب بنویسید.	۹۶	**
۱. تغییر رنگ دندان به قهوه ای یا سیاه ۲. احساس سرما، گرما و شیرینی به دنبال ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ۳. گاهی دردهای شدید و مداوم به دنبال ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ۴. دردهای شدید شبانه و مداوم و خودبخودی در صورت نفوذ پوسیدگی به مرکز دندان ۵. تشکیل عفونت در انتهای ریشه و ایجاد تورم در لثه و صورت در صورت عدم درمان		
چهار مورد از اقدامات لازم جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان را نام ببرید.	۹۷	***
۱. پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار ۲. شستشوی مرتب دهان و دندان با روش مناسب ۳. استفاده از مسواک حداقل دو بار در روز ۴. استفاده از نخ دندان یکبار در روز		
علت تنفس بد بوی صبحگاهی چیست و جهت رفع آن چه باید کرد؟	۹۸	**
کاهش جریان بزاق - افزایش تخمیر حین شب / استفاده از مسواک و نخ دندان		
علت بوی بد دائمی دهان چیست؟ و جهت رفع آن چه باید کرد؟	۹۹	**
نوعی بیماری دهان و دندان / پوسیدگی دندان راه حل: ۱. مراجعه به دندانپزشک ۲. رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان)		
یک مورد از فرمایشات پیامبر اکرم را در مورد اهمیت ازدواج بنویسید.	۱۰۰	**
۱. هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست. ۲. هر کس ازدواج کند بوسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.		
رمز موفقیت در ازدواج چیست؟ ۱. کسب آمادگی های لازم ۲. رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی	۱۰۱	***
..... نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تامین سلامت نسل های بعدی است.	۱۰۲	**
رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری		
..... اولین شرط لازم برای ازدواج است. <u>بلوغ جنسی زن و مرد</u>	۱۰۳	**
..... و دو دلیل عمده افزایش سن ازدواج می باشد. <u>تغییرات اجتماعی - تغییر الگو و سبک زندگی</u>	۱۰۴	**
برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج ضامن چه مواردی خواهد بود؟	۱۰۵	**
۱. تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان ۲. تضمین سلامت جامعه		
منظور از بلوغ جسمانی چیست؟ دختران و پسران در چه سنی به بلوغ جسمانی می رسند.	۱۰۶	**
<u>توانایی فرد از نظر تولید مثل / دختران: ۹-۱۳ سال و پسران: ۱۵-۱۷ سال</u>		
منظور از بلوغ روانی چیست؟ رسیدن فرد به مرحله ای از شخصیت و توانمندی و پختگی که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی داشته باشد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.	۱۰۷	**
منظور از بلوغ اجتماعی چیست؟ رسیدن به توانمندی های لازم جهت اداره امور همسر و فرزندان خود	۱۰۸	**
اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج را نام ببرید. ۱. رعایت بهداشت فردی زوجین ۲. آزمایش های لازم و واکسیناسیون	۱۰۹	**
رعایت چه مواردی در زمینه بهداشت فردی توسط زوجین امری ضروری می باشد؟	۱۱۰	**
۱. بهداشت دهان و دندان ۲. بهداشت پوست ۳. بهداشت دستگاه های جنسی		
..... و قبل از عقد امری الزامی بوده و باعث تضمین تداوم ازدواج و کمک به سلامت زوجین می شود.	۱۱۱	***
<u>آزمایش های لازم / انجام واکسیناسیون</u>		
چه نوع آزمایش هایی قبل از ازدواج الزامی است؟	۱۱۲	***

۱. آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲. آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی ۳. بررسی زن و مرد از نظر بیماری تالاسمی		
دریافت چه نوع واکسنی و برای کدامیک از زوجین قبل از ازدواج الزامی است؟ تزریق واکسن کزاز برای خانم ها	۱۱۳	***
چه نوع آزمایش های و چه نوع واکسنی قبل از ازدواج به زوجین توصیه می شود؟ آزمایش های لازم برای شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی مانند هپاتیت و ایدز - تزریق واکسن هپاتیت	۱۱۴	***
محل و زمان اجرای کلاس های آموزشی و مشاوره قبل از ازدواج چگونه است؟ مرکز بهداشتی-درمانی / در آستانه عقد و پس از انجام آزمایش های قبل از ازدواج	۱۱۵	**
در کلاس های آموزش و مشاوره قبل از ازدواج چه موضوعاتی آموزش داده می شود؟ (چهار مورد) ۱. آموزش مبانی ازدواج از دیدگاه اسلام ۲. روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج ۳. آموزش آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی ۴. آموزش روابط زناشویی ۵. آرایه مطالبی در مورد فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری	۱۱۶	**
هدف از مشاوره قبل از ازدواج چیست؟ بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک	۱۱۷	**
آیا مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی است؟ خیر- ولی به دلیل تاثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها در کودکان ثابت شده به افراد توصیه می شود که قبل از هر کاری مشاوره ژنتیک انجام دهند.	۱۱۸	**
امروزه بیماری ارثی مختلف شناخته شده که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژن های مشترک از پدر و مادر در فرزندان بروز کند. بیش از ۲۰۰۰۰ نوع	۱۱۹	*
ازدواج های فامیلی چگونه احتمال بروز بیماری های ارثی نهفته را در فرزندان افزایش می دهند؟ ژن های نهفته (مغلوب) یک بیماری در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همان بیماری در همسر قرار گیرد منجر به بروز بیماری در فرزند می شود	۱۲۰	**
..... یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود. بیماری تالاسمی	۱۲۱	**
منظور از تالاسمی ماژور چیست؟ فرد بیمار بوده و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱۲۲	*
منظور از تالاسمی مینور چیست؟ فرد حامل ژن بیماری بوده ولی بیمار تالاسمی نیست و مبتلا به کم خونی است.	۱۲۳	*
اگر پدر و مادری ناقل بیماری تالاسمی باشند. الف. چند درصد فرزندان سالم هستند؟ ب. چند درصد فرزندان مبتلا به تالاسمی ماژور هستند ج. چند درصد فرزندان مبتلا به تالاسمی مینور هستند؟ الف. ۲۵ درصد سلام ب. ۲۵ درصد مبتلا به تالاسمی ماژور ج. ۵۰ درصد مبتلا به تالاسمی مینور	۱۲۴	**
مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای چه گروهی از افراد توصیه می شود؟ افرادی که در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند	۱۲۵	**
..... از مهمترین مسئولیت های زوجین بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است. برنامه ریزی برای فرزند آوری	۱۲۶	**
توصیه های بزرگان دین به والدین در مورد فرزندآوری را نام ببرید. ۱. اطمینان از حلال و طیب بودن غذا ۲. رعایت واجبات و سعی در مستحبات ۳. ذکرهای خاص و ختم قرآن	۱۲۷	**
توصیه های کارشناسان بهداشتی به والدین در مورد فرزندآوری را بنویسید. کسب اطلاعات در مورد مسائل بهداشتی بارداری و فرزندآوری پس از اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند	۱۲۸	**
چهار مورد از عوامل موثر بر باروری زوجین را نام ببرید. ۱. سن زوجین ۲. مصرف سیگار و سایر دخانیات ۳. برخورداری از وزن مناسب ۴. تغذیه ۵. ورزش کردن ۶. داروهای محرک و مکمل ها ۷. استرس ۸. آلودگی محیطی و ناباروری ۹. سفیدکننده های حاوی کلر ۱۰. بیماری های منتقله از راه جنسی ۱۱. مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان ۱۲. قاعدگی های نامنظم ۱۳. ابتلا به بیماری مزمن	۱۲۹	***
چرا سن مناسب برای فرزندآوری زوجین، از اهمیت خاصی برخوردار است؟ زیرا با بالا رفتن سن خانم ها، شرایط باردار شدن دشوار می گردد و در مردان هم، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود.	۱۳۰	***
..... مادر بر باروری او موثر است. وزن	۱۳۱	**
چاقی و لاغری مفرط در زنان چه پیامدهای منفی درباره باروری آنها خواهد داشت؟ مادران چاق و کم وزن به دلیل نامنظم بودن تخم گذاری با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو می شوند.	۱۳۲	**

عوارض جدی چاقی در مادران باردار و غیر باردار را نام ببرید (چهار مورد) .	۱۳۳	***
۱. افزایش فشار خون ۲. دیابت بارداری ۳. دوره های نامنظم قاعدگی ۴. وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد ۵. افزایش احتمال ناباروری ۶. کاهش موفقیت درمان ناباروری ۷. افزایش خطر سقط جنین		
آیا در زوجینی که تمایل به بارداری هستند، نیازی به رژیم غذایی خاصی است؟ خیر - مگر اینکه پزشک برای باردار شدن رژیم غذایی خاصی تجویز کند.	۱۳۴	**
فواید ورزش برای زوجینی که تمایل به بارداری هستند را نام ببرید.	۱۳۵	**
۱. ایجاد احساس خوب برای زوجین ۲. بهبود بخشیدن به خواب زوجین ۳. افزایش سوخت و ساز بدن ۴. کمک به کنترل وزن ۵. کاهش بیماری های مزمن مانند حملات قلبی - سکتة های مغزی - بیماری قند و برخی سرطان ها		
انجام روزانه دقیقه پیاده روی برای بهره مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می شود. ۳۰ - تند	۱۳۶	*
آیا استفاده بی رویه از داروهای محرک و برخی مکمل های مورد استفاده در بدن سازی در باروری زوجین اثرات منفی دارد؟ بله - باعث تاثیر بر روی هورمون جنسی مردانه و زنانه شده و احتمال ناباروری را افزایش می دهد.	۱۳۷	**
چند نمونه از راههای دستیابی به آرامش را در زوجین علاقه مند به فرزندآوری را نام ببرید (چهار مورد).	۱۳۸	**
۱. مطالعه ۲. قدم زدن ۳. عبادت کردن ۴. گوش دادن به نوارهای دلنشین و ملایم ۵. صحبت و تبادل پیام با دوستان		
چند مثال از آلاینده های شیمیایی موثر بر باروری را نام ببرید. سیگار - گازوئیل - بخار ناشی از رنگ ها و آگروز اتومبیل	۱۳۹	**
چرا افرادی که برای تمیز کردن خانه و لباس های زیر از مواد سفید کننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکلات ناباروری و مخاطرات این مواد قرار می گیرند؟ چون در اغلب موارد این مواد سفید کننده حاوی کلر بوده و به همین دلیل بر روی باروری این گروه از افراد تاثیر منفی می گذارند.	۱۴۰	**
بیماری جزو بیماری های منتقله از راه جنسی بوده و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی می شوند. سوزاک - لگن	۱۴۱	**
عوارض منفی بیماری التهاب لگن را در زنان مبتلا نام ببرید ۱. سقط جنین ۲. حاملگی خارج از رحم ۳. انسداد لوله های رحمی	۱۴۲	**
مصرف و داروهای حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند. الکل - روان گردان	۱۴۳	**
زنان در صورت مواجه با چه نوع نامنظمی هایی در قاعدگی شان و به چه دلیلی بایستی به پزشک مراجعه کنند؟ ۱. قاعده نمی شوند ۲. قاعدگی شان بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز طول بکشد. - به دلیل اختلالات در تخمک گذاری	۱۴۴	**
چه نوع بیماری های مزمن می توانند بر بارداری زوجین و یا جنین تاثیر گذار باشند؟ ۱. دیابت ۲. آسم ۳. فشار خون بالا	۱۴۵	***
چهار مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. ۱. پرهیز از مصرف خودسرانه هر گونه دارو در سنین باروری ۲. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴. پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد	۱۴۶	***
چهار مورد از توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید. ۱. برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا حتماً لازم است با پزشک مشورت شود. ۲. ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی نیز خودداری گردد. ۳. خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.	۱۴۷	***
چهار نمونه از مواد غذایی سرشار از اسید فولیک را نام ببرید. ۱. بادام زمینی ۲. لوبیا چیتی ۳. تخمه آفتاب گردان ۴. کلم بروکلی	۱۴۸	**
..... یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیرقابل برگشتی برای جنین خواهد داشت. سرخجه	۱۴۹	***
واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً تجویز شود. سه ماه قبل از بارداری	۱۵۰	***
از تکرار هر ۱۰ سال یکبار واکسن و (توام) برای تمام زنان اطمینان حاصل شود. کزاز - دیفتی	۱۵۱	**
اثرات منفی بیماری سرخجه مادر بر روی نوزاد را نام ببرید. ۱. آب مروارید ۲. بیماری قلبی - عروقی ۳. عقب افتادگی ذهنی	۱۵۲	***
دلیل اهمیت مراجعه زنان قبل از بارداری به دندانپزشک چیست؟ به دلیل سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب می باشد.	۱۵۳	**
خانم ها در صورت ابتلا به کدام نوع بیماری ها تا قبل از بهبودی کامل بایستی بارداری خود را به تاخیر بیندازند. ۱. برخی بیماری های قلبی - عروقی (نارسایی دریچه ی قلبی) ۲. بیماری های خود ایمنی (مانند بیماری لوپوس) ۳. بیماری های کلیوی (مانند نارسایی کلیه) ۴. بیماری های مزمن (مانند دیابت - فشار خون بالا) ۵. بیماری تیروئید ۶. بیماری های	۱۵۴	***

روانی ۷. بیماری سل ۸. برخی کم خونی ها ۹. هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ۱۰. بیماری های همچون MS و صرع ۱۱. افراد تحت شیمی درمانی ۱۲. بیماری های مقاربتی		
چه عواملی باعث بالا رفتن پیچیدگی های زندگی انسان و مواجه او با چالش ها و فشارهای متعدد می شود؟ (چهار مورد) ۱. نیازهای زندگی امروزی ۲. تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ۳. تغییرات ساختار خانواده ۴. شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی ۵. گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی ۶. تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه	۱۵۵	**
آشفتگی های هیجانی معمولاً بوده و در رفتارهای روزمره فرد می باشد و دوام چندانی طبیعی - قابل مشاهده - ندارد.	۱۵۶	*
در صورت تداوم و استمرار یافتن رفتارهای هیجانی در افراد، چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟ در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته و در نهایت باعث اختلال در روند زندگی و ایجاد مزاحمت و رنجش دیگران می شود.	۱۵۷	**
جهت پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از رفتارهای هیجانی چه اقداماتی بایستی انجام داد؟ با خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری و در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض ها و فشار های زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.	۱۵۸	***
منظور از خودشناختی چیست؟ شناخت فرد از خویشتن که شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیازها، آرزوها و اهداف است.	۱۵۹	***
خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از و جلوگیری نماید. بروز اختلالات روانی - شکل گیری رفتارهای پرخطر	۱۶۰	***
مزیت های خودآگاهی برای یک فرد چیست؟ ۱. شکل گیری هویت مطلوب ۲. جلوگیری از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر	۱۶۱	**
دو عامل مهم در شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی افراد را نام ببرید. ۱. عزت نفس ۲. سرسختی و تاب آوری	۱۶۲	***
منظور از عزت نفس، احساس است. ارزشمند بودن	۱۶۳	**
چرا برخی افراد به دلیل فقدان ویژگی های مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت و مدرک تحصیلی، احساس بی ارزشی و حقارت می کنند؟ چون ملاک ارزشمندی و محترم بودن را در داشتن این نوع صفات و ویژگی ها می دانند.	۱۶۴	**
افراد دارای عزت نفس بالا از چه ویژگی هایی برخوردار هستند؟ ۱. برای خود احترام قابل هستند ۲. با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند.	۱۶۵	**
نداشتن عزت نفس باعث چه پیامدهایی در افراد می گردد؟ ۱. دچار اعتماد های رفتاری مانند: اعتماد به اینترنت، اعتماد به کار و اعتماد به خرید ۲. قرار گرفتن در معرض رفتارهای پر خطر داشتن عزت نفس علاوه بر احساس، نیازمند کسب در زندگی است. ارزشمندی درونی - تجارب	۱۶۶	**
چهار مورد از راهکارهای بهبود دهنده عزت نفس را نام ببرید. 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. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۶. مشارکت در فعالیت های اجتماعی مانند حضور در فعالیت های فوق برنامه ۷. برقراری رابطه سالم با دیگران ۸. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۹. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۱۰. آراستگی	۱۶۷	*
نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.	۱۶۸	**
ویژگی افرادی سرسخت و دارای تاب آوری را بنویسید. ۱. در برابر فشار روانی مقاوم تر بوده و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند. ۲. بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. ۳. نسبت به کاری که انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند. ۴. در قبال تغییرات پذیرا هستند.	۱۶۹	**
منظور از تاب آوری چیست؟ 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 در شرایط بحرانی و مشکل آفرین شخصیت خود را ارتقا دهد.	۱۷۰	**
افراد سرسخت و تاب آور در مقایسه با افراد فاقد تاب آور از چه برتری برخوردار هستند؟	۱۷۱	***
	۱۷۲	**

		در مشکلات زندگی خود دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.
***	۱۷۳	چهار مورد از عوامل کمک کننده به حفظ و ارتقای تاب آوری در افراد را نام ببرید. ۱. داشتن عزت نفس ۲. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۳. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۴. داشتن هدف و معنا در زندگی ۵. مراقبت از تغذیه و سلامت ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷. ایجاد دلبستگی های مثبت ۸. خوش بینی ۹. تقویت معنویت در خود
**	۱۷۴	چرا دوران نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است؟ تحولات اساسی و مهمی مانند بلوغ - احساس استقلال - نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی در این دوره از زندگی اتفاق می افتد.
***	۱۷۵	شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی را نام ببرید. ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. افسردگی ۴. خشم
**	۱۷۶	به چه دلایلی اختلالات روانی نیز همانند اختلالات جسمی می توانند در نوجوانان بروز کرده و شناخت آنها از اهمیت خاصی برخوردار است؟ ۱. آشفتگی در فضای خانوادگی ۲. نداشتن امکانات کافی
**	۱۷۷	منظور از فشار روانی (استرس) چیست؟ زندگی توام با وقایع، رویدادها، مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تاثیر می گذارد که بنام فشار روانی گفته می شود.
***	۱۷۸	تفاوت بین فشار روانی (استرس) سالم با ناسالم در چیست؟ فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.
***	۱۷۹	چهار مورد از اثرات زودگذر استرس را نام ببرید. ۱. فشار خون بالا ۲. افزایش تعداد نبض احساس تپش قلب ۳. ناراحتی معده ۴. سرگیجه ۵. سردرد ۶. تعریق و لرزش
***	۱۸۰	چهار مورد از اثرات پایدار استرس را نام ببرید. ۱. بیماری های قلبی - عروقی ۲. التهاب های پوستی ۳. اختلالات گوارشی ۴. سردرد ۵. ضعف سیستم ایمنی ۶. افزایش احتمال سرطان
***	۱۸۱	منظور از اضطراب چیست؟ یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی - ترس - هراس همراه است
**	۱۸۲	چرا اضطراب در مواجهه با برخی از رویدادهای زندگی نوعی واکنش طبیعی تلقی می شود؟ با ذکر مثال. اضطراب به فرد کمک می کند تا با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کند. مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.
**	۱۸۳	حس اضطراب در چه صورتی مشکل آفرین است؟ فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و بطور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برانگیزد.
***	۱۸۴	چهار مورد از علائم بدنی ناشی از اضطراب را نام ببرید. ۱. تپش قلب ۲. تنگی نفس ۳. بی اشتها ۴. تهوع ۵. بی خوابی ۶. بی قراری
***	۱۸۵	چهار مورد از علائم تفکر ناشی از اضطراب را نام ببرید. ۱. سردرگمی ۲. حواس پرتی ۳. ترس از دست دادن کنترل ۴. افکار تکراری
***	۱۸۶	سه مورد از علائم روانی ناشی از اضطراب را نام ببرید. ۱. عصبانیت ۲. بی تابی ۳. دلواپسی
***	۱۸۷	سه اصل توصیه شده برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بنویسید. ۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها
**	۱۸۸	با روش بازداری چگونه می توان با فشارهای روانی و اضطراب مقابله کرد؟ با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی از انتشار و پخش شدن اضطراب جلوگیری می کنیم.
***	۱۸۹	منظور از برون ریزی که یکی از روش های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب چیست؟ بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود
***	۱۹۰	در روش جایگزین کردن خواسته ها چگونه می توان در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقابله کرد؟ با شرکت کردن در فعالیت های لذت بخش (ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی - اجتماعی) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر
***	۱۹۱	منظور از افسردگی چیست؟ احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم یافته و همراه با تنهایی و غمگینی باشد.
***	۱۹۲	چهار مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوران نوجوانی را بنویسید. ۱. وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده ۲. بیماری ها و اختلالات جسمی ۳. برخی از مشکلات تغذیه ای ۴. داشتن سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده شان
***	۱۹۳	چهار نمونه از بیماری های زمینه ساز افسردگی در افراد را نام ببرید.

۱. سگته مغزی ۲. صرع ۳. آسیب وارده شده به سر ۴. کم خونی ۵. برخی سرطان ها		
برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. <u>ویتامین B</u>	۱۹۴	***
عدم تشخیص و درمان سریع افسردگی در افراد مبتلا چه عواقبی را به دنبال خواهد داشت؟ بیماری شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از افسردگی مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و شود.	۱۹۵	**
منظور از خشم چیست؟ احساسی که بصورت بدنی و هیجانی ابراز می شود و واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که فرد را دچار تهدید و ناکامی کرده است.	۱۹۶	***
خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی اتفاق می افتد؟ ۱. تمسخر و تحقیر شدن ۲. منع شدن از کار مورد علاقه	۱۹۷	**
حالت های مختلف خشم را نام ببرید؟ ۱. عصبانیت ۲. خشونت ۳. کینه ورزی ۴. غضب ۵. تنفر ۶. توهین ۷. تحقیر	۱۹۸	**
آثار مثبت خشم کنترل شده را بنویسید. به عنوان یک هیجان طبیعی می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.	۱۹۹	**
سه مورد از مشکلات و نارحتی های جسمی ناشی از آثار منفی خشم را نام ببرید. ۱. سردرد ۲. سگته های قلبی ۳. ناراحتی های گوارشی	۲۰۰	***
چهار مورد از مشکلات و نارحتی های روانی ناشی از آثار منفی خشم را نام ببرید. ۱. فشار روانی ۲. اضطراب ۳. افسردگی ۴. روی آوردن به مصرف مواد مخدر	۲۰۱	***
سه مورد از مشکلات و نارحتی های اجتماعی ناشی از آثار منفی خشم را نام ببرید. ۱. درماندگی ۲. انزوا ۳. تنهایی	۲۰۲	**
برای مقابله با خشم چه اقداماتی لازم توسط فرد انجام شود؟ ارزیابی اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز و تشخیص خواسته های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران	۲۰۳	**
چهار مورد از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید. ۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید (مثلاً بنشینید یا دراز بکشید) ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید ۳. قدری آب خنک بنوشید ۴. افکار منفی (مسخره کردن) را از ذهن تان بیرون کنید ۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج و سعی کنید بدن را شل کنید	۲۰۴	***
چهار مورد از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. ۱. اولویت های خود را مشخص کنید ۲. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا ۳. بررسی خواسته های خود ۴. سبک زندگی سالمی داشته باشید ۵. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید ۶. زمان استراحت و تفریح داشتن ۷. در برنامه ریزی زمان خیره شوید ۸. یاد بگیرید نه بگویید ۹. ورزش کنید ۱۰. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید ۱۱. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید ۱۲. کودک شوید ۱۳. شوخ طبع باشید	۲۰۵	**
برنامه ریزی و مدیریت زمان چگونه می تواند در حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی موثر واقع شود؟ این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.	۲۰۶	**
..... فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود. محدود کردن	۲۰۷	*

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

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

اهمیت طرح سوال	ردیف	متن سوال
*	۱ بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. <u>دخانیات</u>
*	۲	هر سال نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف دخانیات از دست می دهند. <u>یکصد میلیون</u>
***	۳	منظور از دخانیات چیست؟ هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود.
*	۴	چند نمونه از محصولات دخانی که باعث مرگ و میر و ناتوانی در افراد مصرف کننده می گردد را نام ببرید. توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود مانند تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی

..... پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. <u>سیگار</u>	۵	*
مواد و موجود در دود سیگار و قلیان حاوی مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدید بروی اندام های مختلف بدن دارند. <u>سمی - سرطان زای</u>	۶	*
مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار را نام ببرید. <u>۱. توتون ۲. کاغذ ۳. فیلتر ۴. برخی افزودنی ها</u>	۷	*
سوختن مواد تشکیل دهنده سیگار با هم موجب پدید آمدن بیش از ماده سمی و ماده سرطان زا می شود. <u>۷۰ - ۷۰۰</u>	۸	*
چهار مورد از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی (سیگار و تنباکو) را نام ببرید. <u>۱. نیکوتین ۲. قطران (تار) ۳. آرسنیک ۴. سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) ۵. مواد رادیو اکتیو ۶. آمونیاک ۷. کربورهای هیدروژن</u>	۹	***
کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور می باشد؟ <u>نیکوتین</u>	۱۰	**
ماده نیکوتین موجود در سیگار با چه روشی باعث تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می گردد؟ <u>از طریق انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل بینی</u>	۱۱	**
نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز و می شود. <u>سکته قلبی - افزایش قند خون</u>	۱۲	**
نیکوتین موجود در سیگار چه عوارضی را می تواند در افراد مصرف کننده داشته باشد. <u>۱. تشدید سینوزیت ۲. التهاب نواحی گوش و حلق و بینی ۳. افزایش بروز سکته قلبی ۴. افزایش قند خون</u>	۱۳	***
ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهند که نامیده می شود. <u>قطران</u>	۱۴	***
کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار با تجمع در ریه ها باعث تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد. <u>قطران</u>	۱۵	***
کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات باعث سرطان لب نقش مهمی دارد؟ <u>آرسنیک</u>	۱۶	***
..... نوعی گاز 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>	۱۷	**
کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و با وارد شدن به ریه ها و جریان خون باعث اختلال در تنفس می گردد؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u>	۱۸	***
کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات جزو عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارد؟ <u>مواد رادیواکتیو</u>	۱۹	**
..... یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. <u>آمونیاک</u>	۲۰	**
کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی را تشدید می کند؟ <u>کربورهای هیدروژن</u>	۲۱	**
علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن، نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می شود. <u>هزینه های اقتصادی</u>	۲۲	**
به چه دلیل مصرف قلیان نسبت به سیگار به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان اتفاق می افتد؟ <u>چون درباره ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی بوده و نسبت به آن حساس هستند ولی در مورد قلیان این حساسیت وجود ندارد.</u>	۲۳	***
چرا مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده باعث ایجاد اعتیاد می شود؟ <u>چون نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیاد آور است.</u>	۲۴	**
چرا استفاده از تنباکوهای میوه ای نسبت به تنباکوی ساده بیشتر فرد را در معرض انواع بیماری های خطرناک و سرطان قرار می دهد؟ <u>به دلیل وجود افزودنی های شیمیایی و مواد مضر</u>	۲۵	***
چرا استفاده مشترک از قلیان می تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد؟ <u>چون می تواند بیماری منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت فرد دیگر را تهدید کند.</u>	۲۶	***
چه نوع آلودگی هایی به دلیل استفاده مشترک از قلیان، از فرد بیمار به فرد سالم می تواند انتقال یابد؟ <u>۱. آگزمای دست ۲. بیماری سل ۳. ویروس تب خال ۴. عامل بیماری زخم معده (هلیکوباکتری)</u>	۲۷	****
چهار مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سمت 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</u>	۲۸	**

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		
گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن گفته می شود.	۲۹	***
کودکانی که والدین سیگاری دارند نسبت به کودکان دارای والدین غیر مصرف کننده دخانیات بیشتر درگیر چه نوع عوارضی می باشند؟	۳۰	***
۱. سرماخوردگی ۲. عفونت گوش میانی ۳. گلودرد ۴. سرفه ۵. گرفتگی صدا		
منظور از دود دست سوم چیست؟	۳۱	***
بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد.		
سموم موجود در انواع دخانیات از چه طریقی می تواند به افراد دیگر منتقل شده و میزان تاثیر گذاری آنها به چه میزان است؟	۳۲	**
از طریق لباس-پوست و مو - وسایل اطراف فرد سیگاری / میزان تاثیر گذاری چندین ماه		
الکل ماده ای شیمیایی که به و افراد اثر می گذارد. عملکرد جسمی - عملکرد روانی	۳۳	**
با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی و	۳۴	**
..... بیشتری را تحمل می کند. روانی - فیزیولوژیک		
از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در و از آثار طولانی مدت به بیماری اشاره کرد.	۳۵	***
سیستم اعصاب مرکزی - سیروز کبدی		
بارزترین آثار فوری و طولانی مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۳۶	***
بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی بارزترین آثار طولانی مدت: سیروز کبدی		
نشانه های ناشی از اختلال در عملکرد سیستم اعصاب مرکزی به دلیل مصرف مشروبات الکلی را نام ببرید.	۳۷	**
۱. عدم تعادل در حرکت و تکلم ۲. کاهش تعداد تنفس ۳. کاهش ضربان قلب و فشار خون		
حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش و و از دست رفتن برخی از توانایی های فرد را در پی دارد.	۳۸	**
اندازه - وزن - فکری		
یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری و است. سیروز کبدی - سرطان	۳۹	***
در بیماری سیروز کبدی چه اتفاقی در بدن می افتد؟	۴۰	**
کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند.		
دلیل ابتلا به کبد چرب را در افراد الکلی بنویسید. به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود مدت زمان کافی این چربی نمی تواند به	۴۱	**
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.		
نوجوانان در دوره زندگی شان تغییرات در چه جنبه هایی را تجربه می کنند؟	۴۲	**
۱. جنبه جسمانی ۲. جنبه شناختی ۳. جنبه هیجانی ۴. جنبه اجتماعی		
چرا برخی از نوجوانان دچار مشکلاتی همچون مشکلات رفتاری و تحصیلی می شوند؟	۴۳	**
۱. نداشتن حس ارزشمندی و دانش و مهارت های مقابله ای مؤثر ۲. عدم دسترسی به حمایت های لازم در خانواده و جامعه		
چهار مورد از مشکلات رفتاری یا تحصیلی دوره نوجوانی را نام ببرید.	۴۴	***
۱. ترک تحصیلی ۲. منزوی بودن ۳. گوشه گیری ۴. اعتماد به نفس ضعیف ۵. عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان ۶. پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه		
عواقب و پیامدهای ناگوار ناشی از مشکلات رفتاری و تحصیلی دوره نوجوانی را نام ببرید (چهار مورد)	۴۵	***
۱. ترک تحصیل ۲. مصرف سیگار ۳. بزهکاری ۴. اعتیاد به مواد مخدر		
منظور از واژه اعتیاد چیست؟	۴۶	****
عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن		
به چه کسی معتاد می گویند؟	۴۷	****
کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.		
اعتیاد چه نوع هزینه هایی را بر جامعه تحمیل می کند؟	۴۸	**
اعتیاد هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات و بزه های اجتماعی و مشکلات بهداشتی		
اگرچه اعتیاد اغلب سیری و دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است. مزمن - عود کننده	۴۹	**
اگرچه اعتیاد اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد، اما و است. قابل پیشگیری - درمان	۵۰	**
پیشگیری از اعتیاد، به مراتب و از درمان است. موثرتر - کم هزینه تر	۵۱	**
چهار مورد از هزینه های اقتصادی و عاطفی ناشی از اعتیاد را نام ببرید.	۵۲	***
۱. فقر ۲. جنایت ۳. مشکلات و بزه های اجتماعی ۴. مشکلات بهداشتی		

منظور از پیشگیری چیست؟	۵۳	**
پیشگیری عبارت است از مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود.		
چه عواملی می تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک کند؟	۵۴	***
۱. شناخت عوامل، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر می کند. ۲. کسب مهارت های مقاومتی در برابر اعتیاد		
منظور از وابستگی به مواد چیست؟	۵۵	***
اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده داشته و روابط و زندگی روزمره فرد را مختل کند.		
وابستگی به داروها یا مواد مخدر باعث ایجاد چه عوارضی در فرد می گردد؟	۵۶	***
توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود.		
انواع جنبه های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید. ۱. جنبه روانی ۲. جنبه جسمانی	۵۷	**
منظور از وابستگی جسمانی به مواد مخدر را توضیح دهید؟	۵۸	***
وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان داده و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی ناشی از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مصرف کند.		
منظور از وابستگی روانی به مواد مخدر را توضیح دهید؟	۵۹	**
میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد		
در صورت قطع کوتاه مدت مصرف مواد مخدر چه اتفاقی برای فرد معتاد می افتد؟	۶۰	**
فرد دچار وسوسه برای مصرف مجدد می شود ولی با نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمی شود.		
گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود. وابستگی روانی	۶۱	**
چهار مورد از علائم ناشی از عدم مصرف مواد مخدر در افراد معتاد را نام ببرید.	۶۲	***
۱. لرز ۲. گرفتگی عضلانی ۳. تب ۴. تهوع ۵. استفراغ		
چهار مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید.	۶۳	***
۱. اختلال عملکرد تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک		
چهار مورد از نشانه های سندرم ترک مواد مخدر را نام ببرید.	۶۴	****
۱. دردهای شدید دست و پا ۲. اسهال خمیازه های مکرر و لرز ۳. آب ریزش بینی و چشم ۴. اسهال		
منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟	۶۵	**
اختلالات مصرف مواد 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.		
چرا پیشگیری از اختلالات مصرف مواد از اهمیت زیادی برخوردار است؟	۶۶	**
۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار و 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، برای مثال 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.		
انواع مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده که بر ارتباط بین و اثر می گذارند.	۶۷	**
سلول های عصبی - بخش های مختلف مغز		
مواد اعتیادآور بر چه اساسی و به چند گروه تقسیم بندی می شوند؟	۶۸	***
بر اساس نوع تاثیر مواد بر عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده - ۳ نوع		
انواع مواد اعتیادآور را نام ببرید؟ ۱. محرک ها ۲. مخدرها ۳. توهم زاها	۶۹	***
نوع تاثیرات و محل تاثیر گذاری مواد اعتیادآور از نوع محرک زا ها در بدن بنویسید؟	۷۰	**
افزایش فعالیت های فکری و بدنی فرد مصرف کننده - سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن		
چه نوع مواد اعتیاد آور می تواند فرد را به طور کاذب به هیجان برساند ولی این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه بوده و جای خود را به احساس شدید افسردگی بدهد؟	۷۱	**
محرک ها		
دو مورد از مواد اعتیادآور محرک زا و طبیعی را نام ببرید. ۱. کوکائین ۲. کافئین ۳. کراک	۷۲	****

دو مورد از مواد اعتیادآور محرک زا و مصنوعی را نام ببرید. ۱. آمفتامین ۲. اکستازی ۳. ریتالین	۷۳	****
در صورت مصرف چه نوع مواد اعتیادآوری، فرد مصرف کننده دچار اوهام حسی و بصری می شود؟ <u>توهم زاها</u>	۷۴	***
با مصرف مواد توهم زا فرد دچار چه عوارضی خواهد شد؟ دچار اوهام حسی و بصری شده و ممکن است صداهایی را شنیده و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارد.	۷۵	***
دو مورد از مواد اعتیادآور <u>توهم زا</u> و طبیعی را نام ببرید. ۱. فرآورده های شاه دانه ۲. حشیش ۳. گراس	۷۶	****
دو مورد از مواد اعتیادآور <u>توهم زا</u> و مصنوعی را نام ببرید. <u>ال. اس. دی (L.S.D)</u>	۷۷	****
عوارض ناشی از مصرف مواد اعتیادآور مخدر را بنویسید. <u>خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند.</u>	۷۸	***
کدام گروه از مواد اعتیادآور باعث سست شدن فعالیت فکری و بدنی فرد مصرف کننده می گردد؟ <u>مخدرها</u>	۷۹	**
دو مورد از مواد اعتیادآور <u>مخدر</u> و طبیعی را نام ببرید. ۱. تریاک ۲. شیره تریاک	۸۰	***
دو مورد از مواد اعتیادآور <u>مخدر</u> و مصنوعی را نام ببرید. ۱. هروئین ۲. متادون ۳. انواع قرص مسکن حاوی کدئین	۸۱	***
کدام یک از مواد اعتیادآور باعث <u>منگی، بی حسی و بی دردی</u> در فرد مصرف کننده می شود؟ <u>مخدرها (تریاک - شیره تریاک - متادون - هروئین - انواع قرص مسکن)</u>	۸۲	***
کدام یک از مواد اعتیادآور باعث <u>حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت</u> در فرد مصرف کننده می شود؟ <u>محرک ها (کوکائین - کافئین - کراک - آمفتامین - اکستازی ریتالین - ترامادول)</u>	۸۳	***
چهار مورد از موانع عمده در تمایل جوانان به مصرف مواد مخدر را نام ببرید. ۱. ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ۳. کسب و کار سالم ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵. انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم	۸۴	***
چرا برخی از نوجوانان مصرف مواد مخدر را امتحان می کنند؟ ۱. کم اهمیت شمردن مصرف مواد ۲. نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت	۸۵	***
یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر است. <u>اصرار دوستان و همسالان</u>	۸۶	***
چرا افراد سالم نمی توانند در برابر اصرار دوستان خود به مصرف مواد اعتیادآور مقاومت کنند؟ <u>به دلیل ترس از طرد شدن از جمع دوستان</u>	۸۷	**
یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی است. <u>مهارت نه گفتن</u>	۸۸	***
دو مورد از دلایلی که نمی توانیم به درخواست دیگران «نه» بگوییم را نام ببرید. ۱. <u>خجالت کشیدن</u> ۲. <u>ترس از ناراحت شدن دیگران</u> ۳. <u>رعایت احترام</u>	۸۹	**
چگونه میتوان در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کرده و تسلیم نشد؟ ۱. <u>ارائه استدلال های منطقی و روشن</u> ۲. <u>رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع</u>	۹۰	***
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 مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u>	۹۱	****
چگونه می توان پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کرد؟ ۱. <u>تظاهر به مصرف سیگار نکنید.</u> ۲. <u>به سیگار و سایر مواد لب نزنید.</u> ۳. <u>چیزی نگویند که معنای مستقیم یا غیر مستقیم تأیید مصرف سیگار و سایر مواد باشد.</u> ۴. <u>هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری سیگار و سایر مواد را بخرید.</u> ۵. <u>هرگز سیگار و سایر مواد شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.</u>	۹۲	**
چهار مورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد را نام ببرید. ۱. <u>احترام به خود</u> ۲. <u>احترام به ارزش ها و قوانین</u> ۳. <u>مهارت های مقاومتی</u> ۴. <u>داشتن دوستان سالم</u> ۵. <u>خود کنترلی</u> ۶. <u>مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم</u> ۷. <u>برخورداری از مهارت های اجتماعی</u> ۸. <u>داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف</u> ۹. <u>روابط خانوادگی مطلوب</u> ۱۰. <u>داشتن الگوی سالم</u> ۱۱. <u>مهارت های مدیریت استرس</u> ۱۲. <u>مهارت های کنترل خشم</u> ۱۳. <u>حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی</u>	۹۳	**


مُشاوِرِ فری

@Moshaver_Free

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

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

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

اهمیت طرح سوال	ردیف	متن سوال
**	۱ یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان است؟ <u>اختلالات اسکلتی-عضلانی</u>
**	۲	در اختلالات اسکلتی-عضلانی کدام بخش های بدن دچار آسیب دیدگی می شود؟ ۱. مفاصل ۲. استخوان ها ۳. ماهیچه ها
***	۳	چهار مورد از عوامل موثر در بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی را نام ببرید. ۱. ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی ۲. نداشتن وضعیت بدنی مناسب ۳. عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره ۴. عدم رعایت اصول ارگونومی
**	۴	نام شایع ترین نواحی بدن که بیشتر دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شود را نام ببرید. ۱. کمر ۲. مچ دست ۳. شانه ۴. بازو ۵. گردن
**	۵ همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. <u>کمر</u>
***	۶	منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ فرم و حالتی که بدن فرد در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می شود.
***	۷	چهار مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را نام ببرید. ۱. عادت غلط در هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن، خوابیدن ۲. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۳. عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۴. اضافه وزن و چاقی ۵. کفش نامناسب و پاشنه بلند
***	۸	در کدام یک از موارد زیر الگوی صحیح وضعیت بدن رعایت شده است؟ 
***	۹	مهمترین دلیل بروز کمردرد در افراد چیست؟ <u>فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.</u>
***	۱۰	در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به دلیل و است. <u>طریقه نادرست بلند کردن بار - حمل نادرست اشیا</u>
**	۱۱	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر و پاهای روشی ایمن تر است. <u>راست - خمیده</u>
***	۱۲	نحوه برداشتن اشیای سبک و کوچک را به ترتیب بنویسید. ۱. زانو زدن در کنار جسم ۲. یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد ۳. بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم
***	۱۳	نحوه برداشتن اشیای سنگین را به ترتیب بنویسید. ۱. پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. ۲. زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن

		قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم.
***	۱۴	در هنگام برداشتن اشیای سنگین از روی زمین چه کاری باید پرهیز کرد؟ پیچش و چرخاندن کمر
***	۱۵	در هنگام تمیز کردن کف آشپزخانه چه نکاتی را بایستی رعایت کرد؟ ۱. استفاده از دمپایی های عاج دار که مانع سر خوردن می شوند. ۲. هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.
***	۱۶	هنگام اتو کردن لباس چه نکاتی را بایستی رعایت کرد؟ ۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۱/۲ قد فرد) ۲. استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۱۵ تا ۲۰ سانتی متر)
**	۱۷	برای برداشتن اشیای از روی یخچال، کتابخانه و کابینت بهتر است به جای کشش بیش از حد در بدن خود از یک استفاده شود. چهار پایه مناسب
***	۱۸	در هنگام انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده چه نکاتی را بایستی رعایت کرد؟ بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، کار خود را انجام داد.
***	۱۹	در هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی باید رعایت شود؟ بایستی تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.
****	۲۰	در کدامیک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟ الف.  ب.  ج.  د. 
***	۲۱	در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن بدن از جمله کمر است. عضلات مرکزی - عضلات کمر
***	۲۲	کاربرد و هدف علم ارگونومی در زندگی روزمره چیست؟ با پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری که فرد انجام می دهد، باعث حفظ سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می گردد.
*	۲۳	کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه افراد را در بر می گیرد. <u>کل زندگی</u>
*	۲۴	بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس استوار است. <u>عقل سلیم</u>
***	۲۵	نحوه استفاده از لب تاپ و یا گوشی همراه را طبق علم ارگونومی بنویسید. به جای یک دست از دو دست استفاده شود.
***	۲۶	در انتخاب دوچرخه مناسب بر اساس اصول ارگونومی چه موضوعی بایستی مورد توجه قرار گیرد؟ در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.
***	۲۷	چه نکات مهم ارگونومی در استفاده از کوله پشتی بایستی رعایت شود؟ ۱. وزن کوله پشتی ۲. نحوه حمل کوله پشتی ۳. مدت زمان حمل
***	۲۸	عوارض ناشی از عدم رعایت ارگونومی کوله پشتی را نام ببرید. ۱. تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲. اختلالات و دردهای اسکلتی-عضلانی مانند کمر درد ۳. ایجاد فاصله میان مهره ها ۴. بروز تغییرات قلبی-عروقی ۵. بروز تغییرات تنفسی ۶. تغییرات الگوی راه رفتن
**	۲۹	کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از وزن شما باشد. <u>۱۰ درصد</u>
***	۳۰	در هنگام خرید کوله پشتی، چه نکاتی را بایستی رعایت کرد؟ ۱. سبک تر باشد ۲. در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد ۳. برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن باشد ۴. حتماً دارای دو بند باشد
***	۳۱	بر اساس اصل ارگونومی، چه نکاتی را باید در چیدمان وسایل کوله پشتی رعایت کرد؟ اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی و نزدیک به پشت - اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی - اشیای سبک تر در جلوی کوله پشتی قرار بگیرد
**	۳۲	چنانچه پس از چیدمان وسایل کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد را چگونه حمل کنیم؟ <u>بوسیله دست ها</u>

<p>در هنگام بستن کوله پشتی روی پشت خود چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ ۱. بندهای شانه ای را باید طوری تنظیم شوند که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند ۲. بندهای شانه ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.</p>	<p>۳۳</p>	<p>***</p>
<p>شکل ستون فقرات انسان شبیه است. <u>S انگلیسی</u></p>	<p>۳۴</p>	<p>*</p>
<p>در صورتی که در حالت ایستاده قرار گرفته اید، چگونه می توان حالت منحنی طبیعی کمر را حفظ کرد؟ از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید.</p>	<p>۳۵</p>	<p>**</p>
<p>در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟</p> 	<p>۳۶</p>	<p>***</p>
<p>برای کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته از یک استفاده شود. <u>حمایت کننده مناسب ستون فقرات</u></p>	<p>۳۷</p>	<p>***</p>
<p>در هنگام کار کردن، تجهیزات مورد خود استفاده را چگونه باید تنظیم کنیم؟ طوری که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.</p>	<p>۳۸</p>	<p>***</p>
<p>نحوه تنظیم سطح کار با نوع کار انجام داده به چه شکلی انجام می گیرد؟ انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع تنظیم کنید.</p>	<p>۳۹</p>	<p>***</p>
<p>در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟</p> 	<p>۴۰</p>	<p>****</p>
<p>یکی از راه های کاهش تعداد حرکات، استفاده از است. برای مثال استفاده از به جای پیچ گوشتی. <u>ابزار قوی تر - دریل</u></p>	<p>۴۱</p>	<p>**</p>
<p>انجام کارهای سنگین را کمی از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی از ارتفاع تنظیم کنید. <u>پایین تر - بالاتر</u></p>	<p>۴۲</p>	<p>**</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید.</p>  <p>الف. روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ب. با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. ج. وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. د. در ارتفاع مناسب کار کنید.</p>	<p>۴۳</p>	<p>***</p>

هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید. <u>حرکات کششی مناسب</u>	۴۴	**
بر اساس شواهد، حوادث دختران بیشتر در رخ می دهد ولی بیشتر در خارج از خانه دچار حادثه می شوند. <u>خانه - پسران</u>	۴۵	*
منظور از حوادث خانگی چیست؟ به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.	۴۶	***
تعداد سطوح پیشگیری از حوادث را بنویسید. <u>سه سطح</u>	۴۷	*
در سطح یک پیشگیری از حوادث چه اقداماتی و در چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث - قبل از بروز حادثه</u>	۴۸	***
در سطح دو پیشگیری از حوادث چه اقداماتی و در چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>زمان وقوع حادثه</u> ۱. آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن ۲. تماس با نهادهای امداد رسان مانند اورژانس و آتش نشانی	۴۹	***
در سطح سه پیشگیری از حوادث چه اقداماتی و در چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او - پس از وقوع حادثه</u>	۵۰	***
منظور از خطر در حوادث خانگی چیست؟ <u>شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد.</u>	۵۱	***
چهار مورد از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را نام ببرید. ۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۲. استرس و هیجان 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	۵۲	****
چهار مورد از شایع ترین حوادث خانگی را نام ببرید ۱. مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی ۲. آتش سوزی ۳. خفگی ۴. سقوط	۵۳	****
منظور از مسمومیت چیست؟ <u>واکنش شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج و ... در بدن رخ می دهد.</u>	۵۴	****
چهار مورد از موادی که متعاقب ورود به بدن باعث مسمومیت شیمیایی می گردند را نام ببرید. ۱. داروها ۲. شوینده های خانگی ۳. واکس ۴. لاک پاک کن ۵. ضد یخ ۶. حشره کش ۷. مرگ موش ۸. قرص برنج	۵۵	***
چهار مورد از علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید. ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال	۵۶	****
چهار مورد از مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی را نام ببرید. ۱. مسمومیت ۲. تاول های پوستی ۳. مشکلات تنفسی ۴. خطرات فیزیکی (انفجار و آتش سوزی)	۵۷	****
دو مورد از راهکارهای کاهش بروز خطرات کار با مواد شیمیایی را بنویسید. ۱. استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن ۲. استفاده از وسایل حفاظت فردی ۳. استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز ۴. جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطر تر	۵۸	***
بهتر از است از مواد کم خطر تر نظیر و برای تمیز کردن سینک ظرف شویی استفاده شود. <u>جوش شیرین</u>	۵۹	**
بخار متساعد شده از ترکیب و برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک بوده و از ترکیب کردن آنها جداً بپرهیزید. <u>جوهر نمک - وایتکس</u>	۶۰	**
در صورت استفاده از مواد شوینده در منزل رعایت چه نکاتی از بروز آلرژی ها جلوگیری می کند؟ (دو مورد)	۶۱	***

۱. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش	۲. باز کردن پنجره ها		
۳. استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده	۴. بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی		
۶۲	***	هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ ۱. نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و بر چسب مواد باشد. ۲. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را بردارید. ۳. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید. ۴. در صورت جا به جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید. ۵. درب محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید ۶. آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.	
۶۳	***	جهت استفاده از اسپری های حشره کش چه اقداماتی را باید انجام داد؟ ۱. قوطی اسپری طوری باید در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. ۲. بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شده و در را ببندید ۳. دست های خود را بعد از اسپری کردن بشویید.	
۶۴	**	چه مدت بعد از اسپری کردن حشره کش می توان وارد اتاق شد؟ نیم الی یک ساعت	
۶۵	***	در صورت مواجه با لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکسته شده چه اقداماتی بایستی انجام داد؟ برای چند دقیقه اتاق را ترک کرده و سپس بعد از بازگشت خرده های لامپ را جمع کنید.	
۶۶	**	چرا برای جمع آوری خرده های لامپ های کم مصرف فقط بایستی از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده کرد؟ چون خطر جذب جیوه توسط پوست دست وجود دارد	
۶۷	**	نحوه دفع لامپ سوخته و شکسته به چه نحوی می باشد؟ باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی، دفع شود.	
۶۸	*	بیشتر مرگ و میر ها و آسیب های ناشی از آتش سوزی در اتفاق می افتد. <u>خانه</u>	
۶۹	**	آتش سوزی در عرض چه مدتی می تواند جان افراد را به خطر بیندازد؟ <u>۲ دقیقه</u>	
۷۰	** و حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آن خطرناک تر باشد. <u>گرما - دود</u>	
۷۱	**	چرا در آتش سوزی فرد به جای فرار از موقعیت به خواب فرو می رود؟ آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد.	
۷۲	**	چرا گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آتش خطرناک تر می باشد؟ چون استنشاق هوای بسیار گرم می تواند به ریه های انسان آسیب برساند.	
۷۳	** مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی برابر تلفات بیشتری به همراه دارد. <u>خفگی - ۲ تا ۳</u>	
۷۴	***	مبنای طبقه بندی آتش سوزی را نوشته و به چند گروه تقسیم بندی می شود؟ <u>بر اساس منشاء آتش سوزی - ۴ گروه</u>	
۷۵	****	انواع آتش سوزی ها را نام ببرید. ۱. آتش سوزی خشک ۲. آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال ۳. آتش سوزی ناشی از برق ۴. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	
۷۶	*	در آتش سوزی های خشک معمولاً از خود بر جای می گذارد. <u>خاکستر</u>	
۷۷	***	آتش سوزی خشک ناشی از آتش گرفتن چه موادی می باشد؟ <u>فرآورده های چوبی، پنبه ای، پشمی، لاستیکی - انواع علوفه و حبوبات</u>	
۷۸	**	بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک را بنویسید. <u>سرد کردن آتش (بوسیله آب)</u>	
۷۹	***	آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ناشی از آتش گرفتن چه مواردی می باشد؟ <u>مایعات قابل اشتعال: بنزین-گازوئیل-نفت سفید-روغن ها-الکل</u>	
۸۰	***	بهترین راه مبارزه با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را بنویسید. <u>قطع اکسیژن</u>	
۸۱	**	روش های مورد استفاده برای قطع اکسیژن در آتش سوزی های مایعات قابل اشتعال را نام ببرید. <u>پودر - کف - شن و ماسه - پتوی خیس</u>	
۸۲	**	برای خاموش کردن آتش سوزی از مایعات، هرگز نباید از استفاده کرد. <u>آب</u>	

در آتش سوزی مایعات قابل اشتعال باید شعله آتش را با و یا خفه کرد. <u>نمک - کپسول اطفای حریق</u>	۸۳	***
در آتش سوزی ناشی از برق چه مواردی می توانند در حریق دخالت داشته باشند؟ <u>ژنراتورها - کابل های برق - کابل های برق - رادیو - تلویزیون - کامپیوترها</u>	۸۴	***
بهترین راه مبارزه با آتش سوزی ناشی از برق را بنویسید. <u>استفاده از گاز دی اکسید کربن</u>	۸۵	****
مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید. <u>۱. کشیدن ضامن ۲. تمرکز بر روی آتش ۳. فشار آوردن بر روی اهرم ۴. اسپری کردن</u>	۸۶	****
اشکال زیر کدام مرحله از مراحل استفاده از کپسول اطفای 	۸۷	***
حریق را نشان می دهد؟ <u>تمرکز بر روی آتش</u> <u>کشیدن ضامن</u> <u>اسپری کردن</u> <u>فشار آوردن بر روی اهرم</u>		
در آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال چه اقداماتی را بایستی انجام داد؟ <u>۱. قطع کردن منبع گاز، مانند لوله یا کپسول گاز</u> <u>۲. با بستن در و پنجره های از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنید</u> <u>۳. خارج کردن اعضای خانواده از محل حادثه با حفظ خونسردی ۴. تماس فوری با آتش نشانی و درخواست کمک</u>	۸۸	***
چهار مورد از روش های کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل را نام ببرید. <u>۱. استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.</u> <u>۲. کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید.</u> <u>۳. نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.</u> <u>۴. وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید.</u> <u>۵. غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید.</u> <u>۶. شمع های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید.</u>	۸۹	***
اقداماتی که بعد از متوجه شدن آتش سوزی شدید و یا به صدا در آمدن هشدار آتش در ساختمان بایستی انجام داد را به ترتیب بنویسید. <u>۱. از طریق نزدیک ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید.</u> <u>۲. با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.</u> <u>۳. همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع داده تا از ساختمان خارج شوند.</u>	۹۰	***
خفگی در چه شرایطی اتفاق می افتد؟ <u>خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.</u>	۹۱	**
گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن که منجر به خفگی می شود، بیشتر در چه گروهی از افراد اتفاق می افتد؟ <u>خردسالان</u>	۹۲	**
در خفگی، انسداد راه تنفس هوایی به چه طریقی می تواند اتفاق بیفتد؟ <u>۱. توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتوی که روی دهان یا بینی را بپوشاند.</u> <u>۲. گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا، یا قورت دادن تکه کوچک از اسباب بازی</u> <u>۳. فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تختخواب</u>	۹۳	***
علائم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید. <u>۱. تنفس صدادار و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید</u>	۹۴	***
کمک های اولیه لازم در صورت مواجه با انسداد خفیف راه هوایی را به ترتیب بنویسید. <u>۱. تشویق کردن بیمار به سرفه و خارج کردن جسم خارجی ۲. تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار بمانید. ۳. در صورت عدم بهبود با اورژانس تماس بگیرید.</u>	۹۵	***
در انسداد خفیف راه هوایی از انجام چه کاری بایستی اجتناب کرد؟ با ذکر دلیل. <u>از ضربه زدن به پشت بیمار اجتناب شود - زیرا ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شده و باعث انسداد کامل می گردد.</u>	۹۶	***

علایم انسداد کامل راه هوایی را بنویسید. ۱. عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن ۲. تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه ۳. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها ۴. معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار می دهد.	۹۷	***
اولین اقدامات لازم جهت کمک به فرد درگیر با انسداد کامل راه هوایی را بنویسید. ابتدا ۵ ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف فرد بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید.	۹۸	****
مانور باز کردن راه تنفس هوایی در فرد درگیر با انسداد کامل راه هوایی را به ترتیب بنویسید. ۱. گرفتن پشت بیمار و دو دست خود را بصورت حلقه دور بیمار قرار دهید. ۲. یک دستتان را مشت کرده بطوری که انگشت شصت به داخل دست خم شود. ۳. از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) دستان خود را روی هم بگذارید. ۴. با دو دست روی هم گذاشته خود با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. ۵. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.	۹۹	***
در مانور باز کردن راه تنفس هوایی در افراد چاق و خانم های باردار به جای شکم، روی فشار وارد می شود. <u>قفسه سینه</u>	۱۰۰	**
رعایت چه موارد می تواند از بروز خفگی پیشگیری کرد؟ (چهار مورد) ۱. اجتناب از صحبت کردن و خندیدن با دهان پر و هنگام غذا خوردن ۲. تقسیم کردن غذا به تکه های کوچک جهت بلع آسان غذا ۳. هرگز طناب یا ریسمانی راه حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید. ۴. اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید ۵. عدم اجازه به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی نامناسب سن آنها ۶. مراقبت از کودکان و نوزادان در هنگام خواب جهت جلوگیری از خفگی ناشی از بالش	۱۰۱	***
..... و شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. <u>سقوط - زمین خوردن</u>	۱۰۲	
چهار مورد از عوامل مرتبط با محیط سقوط را نام ببرید. ۱. سطوح ناصاف و لغزنده ۲. بند و طناب و یا هر نوع وسیله که عامل گیر کردن باشد ۳. وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی : مبلمان / میز / صندلی ۴. نور بد و روشنایی ناکافی در محیط ۵. قالیچه های سرخورنده (روی سطوح سرامیک) ۶. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب ۷. نورپردازی منزل به صورت سایه روشن	۱۰۳	***
عوامل خطر آفرین سقوط به چند گروه تقسیم می شوند؟ نام ببرید. ۱. عواملی که به محیط سقوط مربوط اند ۲. عواملی که به فرد مربوط اند.	۱۰۴	**
چهار مورد از عوامل فردی مرتبط با سقوط را نام ببرید. ۱. مشکلات بینایی، عصبی، قلبی ۲. افت فشار خون ۳. استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می کنند. ۴. مشکلات مفصلی و اسکلتی-عضلانی	۱۰۵	***
مصرف چه نوع داروهایی می تواند در بروز خطر سقوط نقش آفرین باشند؟ ۱. داروهای خواب آور ۲. داروهای آرام بخش ۳. داروهای ضد افسردگی	۱۰۶	**
با چه اقداماتی می توان احتمال سقوط سالمندان در منزل را کاهش داد؟ ۱. نصب میله های محافظ در توالت و حمام ۲. استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام ۳. اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل ۴. حذف اشیای زائد در هنگام عبور	۱۰۷	***