

به نام ایزد منان

عضو کانال @T1261T در تلگرام و ایتا باشید.

* بارم بندی سلامت *					
فصل	عنوان فصل	درس	عنوان درس	نوبت اول	نوبت دوم
۱	سلامت	۱	سلامت چیست؟	۱/۵	۱
		۲	سبک زندگی	۱	
۲	تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳	برنامه غذایی سالم	۳	۳/۵
		۴	کنترل وزن و تناسب اندام	۲	
		۵	بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۱/۵	
۳	پیشگیری از بیماری ها	۶	بیماری های غیر واگیر	۴	۳/۵
		۷	بیماری های واگیر	۳	
۴	بهداشت در دوران نوجوانی	۸	بهداشت فردی	۲/۵	۴
		۹	بهداشت ازدواج و باروری	۱/۵	
		۱۰	بهداشت روان	-----	
۵	پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۱۱	مصرف دخانیات و الکل	-----	۴
		۱۲	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	-----	
۶	محیط کار و زندگی سالم	۱۳	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی	-----	۴
		۱۴	پیشگیری از حوادث خانگی	-----	
جمع نمرات				۲۰	۲۰

برای دریافت جداگانه {درس به درس} سوالات سلامت و بهداشت روی این بخش کلیک کنید.

برای دریافت سوالات نهایی سال های اخیر {بدون مارک} روی این بخش کلیک کنید.

برای دریافت جزوه طلایی هویت ۱۴۰۱ {به همراه سوالات نهایی} روی این بخش کلیک کنید.

فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد و نهایی (مجموعاً دو درس باهم) = ۱ نمره)**درسی اول : سلامت چیست (بارم نوبت اول ۱/۵ نمره)**

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

سال طرح سوال	متن سوال و پاسخ
خرداد ۹۹ (خ)	الف. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - <u>رهایی یافتن</u>) معنی شده است.
خرداد ۹۹ (خ)	پ) تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفر، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر <u>بقراط</u> - ابن سینا است.
خرداد ۹۹ خرداد ۹۹ (تجربی)	الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. <u>درست</u>
خرداد ۹۸	الف. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. <u>درست</u>
خرداد ۹۹	الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ <u>تقوای دل (سلامت روان)</u>
شهریور ۹۸	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است. <u>معنوی</u>
دی ۱۴۰۰	تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - <u>حکومت ها</u>) است.
خرداد ۹۹ (خ)	دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. <u>نادرست</u>
دی ۹۷ دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	الف. تأمین سلامت مستلزم رعایت است. <u>بهداشت</u>
اولویت؛ پیشگیری یا درمان؟	
شهریور ۱۴۰۰	الف. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ <u>پیشگیری</u>
شهریور ۹۸ (خ)	الف. در حفظ و تأمین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. <u>نادرست</u>
دی ۹۹ (خ)	الف. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. <u>درست</u>
خرداد ۹۹	الف. در پیشگیری، هر گونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. <u>درست</u>
دی ۹۸	الف. در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است. <u>کوتاه</u>
خرداد ۹۹	الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید). <u>۱. در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲. زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴. در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.</u>
ابعاد سلامت چیست؟	
دی ۹۹	الف. کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. <u>نادرست</u>
دی ۱۴۰۰	الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است. <u>جسمانی (صفحه ۸)</u>
دی ۹۹ (خ)	سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟ <u>از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمانی است.</u>
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل <u>سلامت روانی</u> ب. ابراز مکنونات قلبی <u>سلامت اجتماعی</u>
شهریور ۱۴۰۱	الف. سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. <u>درست</u>

شهریور ۱۴۰۰	الف. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. روان								
دی ۹۸	الف. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. معنوی								
خرداد ۹۸ (خ)	الف. کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پایبندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران ۴. خواب راحت و منظم								
خرداد ۹۹	الف. "قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی ۲. جسمانی ۳. روانی ۴. معنویت								
شهریور ۹۹	از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید. سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و								
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف. امیدواری سلامت معنوی ب. مدیریت هیجان سلامت روانی								
خرداد ۹۹	الف. کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱. مدیریت هیجان ۲. تعهد ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی								
شهریور ۱۴۰۱	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ سلامت معنوی								
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	در جدول زیر عبارت هایی در مورد ابعاد سلامت و نشانه های آن آورده شده است. عبارت های مربوط به هم را مشخص کنید و در بر گه پاسخ بنویسید.								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی</td> <td>۱. سلامت روانی</td> </tr> <tr> <td>ب. قابل درک ترین بعد سلامت</td> <td>۲. سلامت معنوی</td> </tr> <tr> <td>ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</td> <td>۳. سلامت جسمانی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی	۱. سلامت روانی	ب. قابل درک ترین بعد سلامت	۲. سلامت معنوی	ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۳. سلامت جسمانی
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف. عدم احساس پوچی و بی هدفی در زندگی	۱. سلامت روانی								
ب. قابل درک ترین بعد سلامت	۲. سلامت معنوی								
ج. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	۳. سلامت جسمانی								
	الف. سلامت معنوی ب. سلامت جسمانی ج. سلامت روانی								
عوامل مؤثر بر سلامت									
خرداد ۱۴۰۰	دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.								
دی ۱۴۰۰	عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی								
خرداد ۱۴۰۰	الف. کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ ۱. نحوه ارتباطات ۲. الگوی خرید و مصرف ۳. امنیت ۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت								
خرداد ۹۹ (خ)	الف. سن افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ ۱. عوامل محیطی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۴. سبک زندگی								
خرداد ۹۹	ب. "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ عوامل محیطی								
شهریور ۱۴۰۰	ب. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. ۱. عوامل محیطی ۲. سبک زندگی ۱. آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و... ۲. معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...								
خردادماه ۱۴۰۱	جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در بر گه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. تأمین آب سالم آشامیدنی</td> <td>۱. سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب. رنگ پوست</td> <td>۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. تأمین آب سالم آشامیدنی	۱. سبک زندگی	ب. رنگ پوست	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف. تأمین آب سالم آشامیدنی	۱. سبک زندگی								
ب. رنگ پوست	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی								

۳. عوامل ژنتیکی و فردی	الف. ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ب. ۳. عوامل ژنتیکی و فردی
------------------------	--

درس دوم: سبک زندگی (بارم نوبت اول ۱ نمره)

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
سبک زندگی	
خرداد ۹۹ (خ)	الف. سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با صورت می گیرد. موقعیت های زندگی
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	الف. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. نادرست
دی ۹۷ خردادماه ۱۴۰۱	الف. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. درست
خرداد ۹۸ (خ)	ب. کدام گزینه بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی - روانی ۴. سبک زندگی
شهریورماه ۱۴۰۱	الف. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سبک زندگی
خرداد ۹۹	ب. کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ سبک زندگی
دی ۹۹	الف. کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ۱. سبک زندگی ۲. عوامل ژنتیکی و فردی
شهریور ۹۹	چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.
خرداد ۹۹	الف. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم ترین بیماری های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. سبک زندگی
خود مراقبتی چیست؟	
خرداد ۹۹	از انواع خود مراقبتی دو مورد را نام ببرید. جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی
خرداد ۹۹ (خ)	الف. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است. درست
خرداد ۹۹	ج. "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی میشود؟ روانی - عاطفی
خردادماه ۱۴۰۱	الف. انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است. معنوی
دی ۹۸	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ خود مراقبتی اجتماعی
شهریور ۹۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف. وقت گذراندن با خانواده اجتماعی ب. انجام فرایض دینی معنوی
شهریور ۹۸	الف. خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. درست
شهریور ۹۸ (خ)	الف. اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ خودمراقبتی
دی ۹۹	ب. فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟ خود مراقبتی
گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی	
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. برای خودمراقبتی، داشتن ضروری است. برنامه
خرداد ۹۸	الف. در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم.

ج. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.	۹۹ خرداد
دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. ۱. هدف خود را تعیین کنیم. ۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. ۴. پیمان ببندیم. ۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. ۶. برای شروع، گام های کوچک برداریم. ۷. از یادآور ها استفاده کنیم. ۸. در مورد تغییر رفتار مان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰. موفقیت های مان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.	۹۹ خرداد



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

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

سال طرح سوال	متن سوالات
مواد مغذی	
دی ۹۹ (خ)	الف. انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها - پروتئین ها) تامین می شود.
۹۹ خرداد	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. نادرست
۱۴۰۰ خرداد	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می شود. گلیکوژن
شهریور ۱۴۰۱	ب. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. درست
شهریور ۹۸ (خ)	الف. در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ ۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها
دی ۹۹	الف. بدن ما برای مصرف ویتامین (C-E) به چربی نیاز دارد.
دی ۹۸	ب. چربی های غیر اشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می شود؟ ۱. ماهی ۲. گوشت ۳. مرغ ۴. محصولات لبنی
۱۴۰۰ خرداد	ب. کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تامین انرژی ۲. ساخت سلول های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و ترمیم
شهریور ۱۴۰۰	الف. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. درست
۹۸ خرداد	ب. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. نادرست
شهریور ۹۹	الف. بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. درست
۱۴۰۰ خرداد	الف. هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می کند. ۴
۹۹ خرداد (خ)	الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ چربی
۱۴۰۱ خرداد	ب. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. نادرست
۹۹ خرداد	پروتئین کامل را تعریف کنید. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.
۱۴۰۰ خرداد	الف. غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. نادرست
شهریور ۹۹	الف. کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ ۱. غلات ۲. تخم مرغ ۳. مغزها ۴. خشکبار
دی ۹۹ (خ)	الف. کدام منبع غذایی، پروتئین کامل نیست؟ ۱. غلات ۲. شیر ۳. تخم مرغ ۴. گوشت

خرداد ۱۴۰۰	الف. کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ ۱. حبوبات ۲. غلات ۳. شیر ۴. خشکبار
دی ۱۴۰۰	الف. کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟ ۱. تخم مرغ ۲. غلات ۳. حبوبات ۴. خشکبار
خرداد ۹۹	الف. کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟ پروتئین‌های ناقص
شهریور ۱۴۰۰	الف. ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.
خرداد ۹۸	ب. ویتامین (B - A) در بدن ذخیره نمی‌شود.
خرداد ۹۹	الف. ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.
خرداد ۱۴۰۱	الف. کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟ ۱. ویتامین‌های C و E ۲. ویتامین‌های گروه B و C ۳. ویتامین‌های E و K ۴. ویتامین‌های گروه B و E
خرداد ۹۸ (خ)	ج. کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود؟ ۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E
دی ۹۹ (خ)	الف. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها مواجه شوند؟ چرا؟ ویتامین‌های خانواده B - بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.
خرداد ۹۹ (خ)	ب. کدام ماده در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است؟ ۱. کلسیم ۲. سدیم ۳. آهن ۴. روی
دی ۹۹	کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟ آهن
خرداد ۱۴۰۰	الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟ کلسیم
خرداد ۹۹	ب. پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد است. آب
خرداد ۱۴۰۱	
شهریور ۱۴۰۱	
شهریور ۹۹	دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید. آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها
خرداد ۹۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد)
دی ۱۴۰۰	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد
خرداد ۱۴۰۰	الف. میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	با توجه به کلمه‌های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (پروتئین ناقص - کربوهیدرات‌ها - چربی - پروتئین کامل - ویتامین D - آهن - ویتامین C - سدیم) الف. عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین K است. (.....) ب. از انواع پروتئین موجود در غلات و حبوبات است. (.....) ج. در ترکیب هموگلوبین خون نقش بسیار مهمی دارد. (.....) د. در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. (.....) چربی پروتئین ناقص آهن سدیم
سال طرح سوال	گروه‌های غذایی
خرداد ۹۹	ب. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. درست
خرداد ۱۴۰۱	ج. طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. درست
شهریور ۹۸	الف. هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر - کمتر) می‌شود.
شهریور ۹۹	الف. افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.
خرداد ۱۴۰۰	الف. بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.
خرداد ۱۴۰۰	الف. قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.
شهریور ۱۴۰۰	الف. بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ ۱. غلات ۲. قند ۳. حبوبات ۴. سبزی‌ها

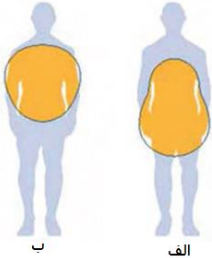
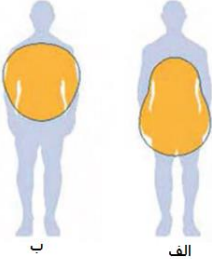
	<p>در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می باشد؟ گروه نان و غلات</p>	<p>دی ۹۷</p>
	<p>ب. در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغییری می کند؟ بیشتر می شود.</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
	<p>ب. در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ غلات</p>	<p>دی ۹۹</p>
	<p>ب. بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ نان</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
	<p>در هرم غذایی مقابل، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ هر دو مورد را بنویسید.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p>
	<p>میوه ها - سبزی ها</p>	
<p>اصول تغذیه سالم</p>		<p>سال طرح سوال</p>
	<p>ب. تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از است. مواد مغذی</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
	<p>ج. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب</p>	<p>خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰</p>
	<p>ج. برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل، تعادل و تناسب توجه می شود. تنوع</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>
	<p>از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید. اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
	<p>الف. اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
	<p>منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</p>	<p>دی ۹۸</p>
	<p>ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
	<p>ب. نیازمندیهای تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ اصل تناسب</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
	<p>ب. به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت، اطلاق می شود. نیازمندی های تغذیه ای</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p>
	<p>ب. نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود. فعالیت بدنی</p>	<p>دی ۹۸</p>
<p>عادت های غذایی</p>		<p>سال طرح سوال</p>
	<p>دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. ۱. خوردن غذای پاک و حلال ۲. شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳. شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴. به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵. پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶. پرهیز از پر خوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷. لقمه کوچک برداشتن ۸. خوب جویدن غذا ۹. پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰. صرف غذا با دیگران ۱۱. پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا</p>	<p>خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰</p>
	<p>ج. دو مورد از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تقلبات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
	<p>ب. حذف برخی وعده ها به ویژه، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. صبحانه</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
	<p>ب. یکی از عادت های غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه است. صبحانه</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی ها</p>		<p>سال طرح سوال</p>

دی ۱۴۰۰	الف. عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود. درست								
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)	د. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می‌گردد؟ ۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید								
شهریور ۹۸	الف. کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟ ۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D								
خرداد ۹۹	هر یک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف. گواتر ید ب. پوکی استخوان کلسیم								
دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ید								
خرداد ۱۴۰۰	هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف. پوکی استخوان کلسیم ب. کوتاهی قد در کودکان روی								
شهریور ۱۴۰۰	در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی‌های زیر چه بیماری ایجاد می‌شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید. الف. ید گواتر ب. آهن کم خونی								
خرداد ۹۹	الف. استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به..... شود. مسمومیت								
سال طرح سوال	منابع تامین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن								
دی ۹۹	ب. به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. درست								
خرداد ۹۹	ب. ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. A. ۱ B. ۲ C. ۳ D. ۴								
خرداد ۱۴۰۰	ج. غنی‌ترین منبع ویتامین، روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. D یا د)								
دی ۱۴۰۰	ب. ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می‌باشد. A. ۱ - آب B. ۲ - چربی C. ۳ - آب D. ۴ - آب								
شهریور ۱۴۰۰	ب. ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.								
شهریور ۹۹	ب. گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب هستند. A. ۱ آهن B. ۲ کلسیم C. ۳ روی D. ۴ ید								
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱. جگر و پسته ۲. ماهی کلیکا و پنیر ۳. جگر و پنیر ۴. ماهی کلیکا و بستنی								
خرداد ۹۹ (خ)	ب. مهم‌ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ مواد غذایی دریایی								
دی ۱۴۰۰	باتوجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟ باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.								
دی ۹۹	ب. جگر منبع غنی ویتامین است. A)								
خرداد ۱۴۰۰	ج. میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ویتامین آ								
خرداد ۱۴۰۰	ب. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. درست								
خرداد ۹۹	ب. روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟ A. فندق B. غلات سبوس دار C. سبزی‌های سبز تیره D. قلوه								
شهریور ۱۴۰۱	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. ویتامین A</td> <td>۱. صدف</td> </tr> <tr> <td>ب. ید</td> <td>۲. کلسیم</td> </tr> <tr> <td>ج. کنجد</td> <td>۳. میوه‌های نارنجی</td> </tr> </tbody> </table>		"ستون الف"	"ستون ب"	الف. ویتامین A	۱. صدف	ب. ید	۲. کلسیم	ج. کنجد	۳. میوه‌های نارنجی
"ستون الف"	"ستون ب"								
الف. ویتامین A	۱. صدف								
ب. ید	۲. کلسیم								
ج. کنجد	۳. میوه‌های نارنجی								
الف. ۳. میوه‌های نارنجی ب. ۱. صدف ج. ۲. کلسیم									



درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام (بارم نوبت اول ۲ نمره)

"خ": سوالات نهایی خارج از کشور

متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
مقدمه	مقدمه
ج. چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است. <u>گلابی</u>	خرداد ۹۹
ب. چاقی با الگوی (<u>سیب</u> - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.	شهریور ۹۹ دی ۹۹
ب. الگوی چاقی گلابی در بین (<u>زنان</u> - مردان) شایع تر است.	دی ۹۹ (خ)
ب. چاقی با الگوی سیب در بین (<u>مردان</u> - زنان) شایع تر است.	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰
الف. الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ <u>مردان</u>	شهریور ۱۴۰۰
الف. کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ <u>الگوی سیب</u>	شهریور ۱۴۰۱
کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ <u>ب. الگوی سیب</u>	خرداد ۹۸
	
در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ <u>شکل ب</u>	خرداد ۹۹
	
الف. یک تفاوت الگوی چاقی سیب و گلابی را بنویسید. <u>در «الگوی چاقی سیب»، چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده و در بین مردان شایع تر است. خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی بیشتر است.</u> <u>در «الگوی چاقی گلابی» چربی های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و رانها متمرکز شده و در بین زنان شایع تر است.</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
عوامل چاقی	سال طرح سوال
ب. مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. <u>درست</u>	دی ۱۴۰۰
ج. اختلالات روانی مانند افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. <u>افسردگی</u>	خرداد ۹۹ (خ)
الف. برخی داروها مثل موجب چاقی می شوند. <u>کورتون</u>	دی ۹۹ (خ)
ب. داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می باشد. <u>کورتون</u>	دی ۱۴۰۰
ج. برخی بیماری ها مانند و کوشینگ موجب بروز چاقی می شوند. <u>کم کاری تیروئید</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
الف. کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ <u>۱. فعالیت بدنی زیاد</u> ۲. عامل ژنتیک ۳. بیماری های جسمی ۴. داروها	خرداد ۹۸
ج. التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ <u>۲. مشکلات گوارشی</u>	دی ۹۸
۱. مشکلات عضلانی - استخوانی	

۳. مشکلات غددی	۴. سیستم عصبی	
خرداد ۹۹ (خ)	ج. کدام گزینه از <u>عوارض چاقی</u> نیست؟	
۱. مشکلات کلیوی	۲. دیابت نوع ۲	۳. التهاب کبد
	۴. <u>کم کاری تیروئید</u>	
خرداد ۹۹	ج. " التهاب مزمن " مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟	
۱. <u>قلبی - عروقی</u>	۲. سیستم عصبی	۳. غددی
	۴. روانی	
دی ۹۹ (خ)	ب. کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به <u>مشکلات غددی</u> است؟	
۱. اختلالات انعقاد خون	۲. <u>دیابت نوع ۲</u>	۳. وقفه تنفسی در خواب
	۴. تومور مغزی	
دی ۹۸	الف. نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می شود را بنویسید. <u>برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند.</u>	
خرداد ۹۹	الف. دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید.	
۱. <u>مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی</u>	۲. <u>مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن</u>	۳. <u>مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، نخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران</u>
	۴. <u>مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی</u>	۵. <u>مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی</u>
	۶. <u>مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد</u>	۷. <u>مشکلات کلیوی</u>
	۸. <u>مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی</u>	
خرداد ۹۹	د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.	
خرداد ۱۴۰۰	<u>عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها</u>	
شهریور ۹۹	ب. از <u>مشکلات روانی</u> ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. <u>کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی</u>	
دی ۹۹	الف. پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ <u>مشکلات روانی</u>	
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟	
الف. افسردگی	<u>عامل روانی</u>	ب. کم کاری تیروئید
	<u>بیماری های جسمی</u>	
خرداد ۱۴۰۱	الف. دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود. <u>کورتون</u>	
شهریور ۱۴۰۱	ب. دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.	
	<u>وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی</u>	
شهریور ۱۴۰۱	الف. کوشینگ را تعریف کنید: <u>اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی</u>	
سال طرح سوال	چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟	
دی ۹۹ (خ)	ج. افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹،۹ - ۲۵ در وضعیت (معمولی - <u>اضافه وزن</u>) طبقه بندی می شوند.	
شهریور ۹۸ (خ)	ج. شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد؟	
۱. لاغر	۲. معمولی	۳. <u>اضافه وزن</u>
	۴. چاقی	
دی ۹۸	ب. طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.	
خرداد ۱۴۰۰		
خرداد ۱۴۰۱	<u>افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</u>	
خرداد ۹۹	ب. روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. <u>تعیین شاخص توده بدنی</u>	
دی ۹۹ (خ)	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. <u>سن - قد - جنس</u>	
شهریور ۱۴۰۰	ب. وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)	
	<u>وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.</u>	
سال طرح سوال	چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟	
شهریور ۹۸ (خ)	د. کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟	
۱. ریزش موها	۲. زخم معده	۳. <u>سرحالی و شادابی</u>
	۴. ضعف اعصاب	

دی ۱۴۰۰	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. افت فشار خون ۳. چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴. اختلالات انعقاد خون
دی ۹۸ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. <u>ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی</u>
دی ۱۴۰۰	الف. به چه افرادی توصیه می شود، هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ <u>افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.</u>
شهریور ۱۴۰۱	ج. یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. <u>دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی</u>
سال طرح سوال	اصول کاهش وزن و تنظیم آن
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ <u>تغذیه و فعالیت بدنی</u>
خرداد ۱۴۰۰	ب. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ <u>فعالیت بدنی</u>
دی ۹۹	ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ <u>وزن افزایش می یابد.</u>
دی ۱۴۰۰	ب. طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ <u>چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.</u>
دی ۹۷	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ الف. بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. <u>قانون تعادل انرژی</u>
خرداد ۱۴۰۰	ج. برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند. <u>روان</u>
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۰	ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.
شهریور ۹۹	ج. چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ <u>زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. چگونه می توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟ <u>با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی</u>



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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
شهریور ۹۸ (خ)	اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی ب. از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زیور آلات است. <u>درست</u>
دی ۹۷	ب. برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. <u>کارت بهداشت</u>

خرداد ۹۹ (خ)	د. شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ ۱. رعایت بهداشت محیط ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. <u>رعایت بهداشت فردی</u> ۴. رعایت بهداشت در مرحله طبخ
شهریور ۱۴۰۱	الف. کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱. گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲. نداشتن زیورآلات ۳. <u>پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا</u> ۴. پوشاندن موی سر
خرداد ۹۹	از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید. ۱. <u>پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر</u> ۲. <u>نداشتن زیورآلات</u> ۳. <u>پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه</u> ۴. <u>گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان</u> ۵. <u>شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار</u> ۶. <u>کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی</u>
خرداد ۱۴۰۱	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟ <u>زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.</u>
خرداد ۹۹	د. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. <u>۷۰</u>
شهریور ۱۴۰۱	ب. زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۶۰ - ۷۰) درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ دی ۹۹	۱. <u>تهیه آب سالم و کافی</u> ۲. <u>مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری</u> ۳. <u>دفع صحیح زباله و مواد دفعی.</u> ۴. <u>پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا</u>
سال طرح سوال	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام‌اند؟
خرداد ۹۹ (خ)	چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ ویژگی کافی است. <u>زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد.</u>
خرداد ۹۹	ب. زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. <u>بو</u>
دی ۹۹	ب. از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید. <u>عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی در هنگام کشاورزی از عوامل شیمیایی فساد در مواد غذایی است. <u>درست</u>
دی ۹۹ (خ)	ج. کدام یک از عوامل زیر جزء <u>عوامل بیولوژیکی</u> ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ ۱. <u>جوندگان</u> ۲. افزودنی‌ها ۳. رطوبت ۴. ضربه دیدن
شهریور ۱۴۰۱	ج. از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. <u>نادرست</u>
شهریور ۹۸ (خ)	الف. نور و زمان از عوامل (مکانیکی - <u>فیزیکی</u>) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.
خرداد ۹۹	ب. رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / <u>فیزیکی</u>) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.
شهریور ۹۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف. افزودنی‌های مواد غذایی <u>شیمیایی</u> ب. رطوبت <u>فیزیکی</u>
خرداد ۹۹	ب. ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - <u>فیزیکی</u>) است که باعث فساد آنها می‌شود.
دی ۹۷	الف. ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. <u>۱. مکانیکی</u> ۲. فیزیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی
خرداد ۹۹ (خ)	الف. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند. <u>از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکترها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند.</u>
دی ۹۸	جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف. شیمیایی <u>۴</u>	۱. ترشحات دهان سوسک های خانگی
ب. بیولوژیکی <u>۱</u>	۲. ضربه دیدن میوه ها در هنگام برداشت
ج. مکانیکی <u>۲</u>	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د. فیزیکی <u>۳</u>	۴. استفاده از حشره کش ها در هنگام کاشت

سال طرح سوال	بیماری های ناشی از غذا
شهریور ۹۸ شهریور ۹۹	الف. بیماری های غذازاد <u>بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می شوند.)</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	یک مورد از علل بیماری های غذازاد (بیماری های ناشی از غذا) را بنویسید. <u>پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت</u>
خرداد ۹۹	دو مورد از دلایل بروز عفونت های غذایی را نام ببرید. <u>آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها</u>
دی ۹۹ (خ)	مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می شوند؟ دو مورد را بنویسید. <u>مسمومیت های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتریها، ویروسها و سایر عوامل بیماریزا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می شود.</u>
سال طرح سوال	توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی
خرداد ۱۴۰۱	د. برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. <u>نادرست</u>



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

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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
سال طرح سوال	مقدمه
خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱	ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - <u>غیر واگیر</u>) است.
خرداد ۹۸	الف. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ <u>بیماری های غیر واگیر</u>
سال طرح سوال	بیماری های قلبی - عروقی
خرداد ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱	الف. ایسکمی قلب <u>حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند.</u>
خرداد ۹۹	الف. حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ <u>ایسکمی قلب</u>
سال طرح سوال	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی
دی ۹۹ (خ)	الف. مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <u>فشار خون بالا - اختلالات چربی خون</u>
دی ۹۸	د. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟

شهریور ۹۹	الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ فشار خون بالا و اختلالات چربی خون	۱. فشار خون بالا ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات
خرداد ۱۴۰۰	الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بنویسید. کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات	
خرداد ۹۹ (خ)	ه. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ ۱. سکته قلبی ۲. سکته مغزی ۳. فشار خون بالا ۴. سرطان	
خرداد ۹۹	الف. از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می‌کنند؟ فشار خون بالا	
شهریور ۱۴۰۱	د. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، می‌باشد. فشار خون بالا	
دی ۹۷	ب. از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود. فشار خون بالا	
دی ۱۴۰۰	ب. چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ زیرا علامتی ندارد.	
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ چرا؟ فشار خون بالا - زیرا علامتی ندارد.	
شهریور ۹۸ (خ)	الف. نیرویی که خون را در شریان‌های اعضای بدن به گردش در آورد، نامیده می‌شود. فشار خون	
خرداد ۱۴۰۱	الف. فشار خون به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش در آورد، فشار خون می‌گویند.	
خرداد ۱۴۰۰	الف. گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. درست	
دی ۹۹	الف. از عوامل خطر زمینه ساز بیماری‌های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. سابقه خانوادگی - سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تحرکی	
خرداد ۹۹	ب. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس	
خرداد ۱۴۰۰	ج. میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است. ۵	
خرداد ۹۸ (خ)	الف. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. درست	
شهریور ۹۸ (خ)		
دی ۹۷	ج. این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. HDL	
دی ۹۹	د. سطح (HDL - LDL) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.	
خرداد ۹۸ (خ)	چرا HDL را کلسترول خوب می‌دانند؟ این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.	
شهریور ۱۴۰۱	ب. تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟ ۱. تری گلیسرید ۲. اسیدهای چرب اشباع ۳. LDL ۴. HDL	
شهریور ۹۹	ب. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد. نادرست	
خرداد ۱۴۰۰		
خرداد ۱۴۰۱		
دی ۹۹	ج. در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تامین می‌شود. چربی‌ها	
خرداد ۹۹	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟ رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی	
دی ۱۴۰۰	ج. اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند. نادرست	
خرداد ۹۸	الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.	

خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. اسیدهای چرب غیراشباع موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی می‌شوند. <u>نادرست</u>
شهریور ۹۹	ج. اسیدهای چرب (اشباع - <u>غیر اشباع</u>) در روغن زیتون وجود دارد.
خرداد ۹۹	ب. چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ <u>زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند.</u>
خرداد ۱۴۰۰	ب. اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. <u>اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و وجود دارد.</u>
شهریور ۱۴۰۰	ب. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. <u>کاهش</u>
خرداد ۱۴۰۰	ب. چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ <u>زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند.</u>
خرداد ۹۹ (خ)	اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL خون مقایسه کنید. <u>اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح LDL خون و اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش سطح LDL می‌شوند.</u>
خرداد ۹۹	ج. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود.
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. کدام مورد اثر اسیدهای چرب ترانس را بر LDL و HDL نشان می‌دهد؟ <u>۱. افزایش - کاهش</u> ۲. کاهش - افزایش ۳. کاهش - کاهش ۴. افزایش - افزایش
سال طرح سوال	اقدامات اولیه در سکتة قلبی و سکتة مغزی
خرداد ۹۹	ج. سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۰	
شهریور ۱۴۰۰	
خرداد ۹۹	از علائم سکتة مغزی دو مورد را بنویسید. <u>سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم</u>
شهریور ۹۹	ج. سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتة هستند. <u>مغزی</u>
دی ۹۹	الف. کدام یک می‌تواند از علائم سکتة مغزی باشد؟ <u>۱. عرق سرد</u> ۲. <u>از دست دادن تکلم</u> ۳. ضعف و خستگی بدون علت ۴. رنگ پریدگی پوست
خرداد ۱۴۰۱	ب. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکتة مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است. <u>زیرا در سکتة مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.</u>
خرداد ۹۹	ج. در سکتة مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. <u>۳ ساعت</u>
دی ۱۴۰۰	ج. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکتة مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟ <u>حدود ۳ ساعت</u>
شهریور ۹۸ (خ)	الف. در صورتی که هر یک از علائم سکتة مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم‌ترین اقدام چیست؟ <u>رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت</u>
خرداد ۱۴۰۰	
سال طرح سوال	بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟
دی ۱۴۰۰	د. وقتی سلولهای تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - <u>بدخیم</u>) محسوب می‌شود.
دی ۹۸	الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می‌شود؟ <u>در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کند.</u>
دی ۹۹ (خ)	
سال طرح سوال	پیشگیری از سرطان
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. تشخیص به موقع سرطان با انجام خودآزمایی و صورت می‌پذیرد. <u>غربالگری</u>
شهریور ۱۴۰۱	الف. تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. <u>سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.</u>
خرداد ۹۹	ج. از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود. <u>درست</u>
دی ۹۸	ج. از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد. <u>سرطان سینه</u>
دی ۱۴۰۰	ج. برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می‌شود. <u>پاپ اسمیر</u>

شهریور ۱۴۰۰	ب. از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ <u>سرطان دهانه رحم</u>
شهریور ۹۸ (خ)	ب. برای تشخیص سرطان (<u>روده</u> - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود.
دی ۹۷	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. <u>۱. آزمایش خون منفی در مدفوع ۲. کولونوسکوپی</u>
شهریور ۹۹	از هر یک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟ الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. ماموگرافی <u>سرطان سینه</u>
دی ۹۹	ب. از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ <u>سرطان روده</u>
خرداد ۱۴۰۰	از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. پاپ اسمیر <u>سرطان دهانه رحم</u>
خرداد ۱۴۰۰	ج. از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (<u>پروستات</u> - دهانه رحم) استفاده می‌شود.
خرداد ۹۹	ج. از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان از در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. ۱. کولونوسکوپی <u>۲. آزمایش خون</u> ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر
شهریور ۹۸	الف. سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. <u>۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲. تغییر در خال پوستی ۳. زخم‌های 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. بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل</u>
خرداد ۹۹	ج. دو مورد از گام‌های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. <u>۱. جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک ۲. پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها ۳. استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴. خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۵. کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ۶. کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷. حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی تند روزانه ۸. پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹. شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ۱۰. مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست</u>
شهریور ۱۴۰۰	د. دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدام‌اند؟
شهریور ۹۹	ج. در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. <u>درست</u>
دی ۹۹	ج. دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است. <u>نادرست</u>
دی ۹۸	ب. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ <u>دیابت نوع یک</u>
دی ۹۹ (خ)	ج. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ <u>دیابت نوع یک</u>
خرداد ۹۹	د. دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دو مورد) <u>عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. دو مورد از عوامل ایجاد کننده دیابت نوع یک را نام ببرید. <u>زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن</u>
خرداد ۹۸	ج. در دیابت (<u>نوع ۲</u> - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.
خرداد ۱۴۰۰	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف. عوامل قابل پیشگیری <u>کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا</u> ب. عوامل غیر قابل پیشگیری <u>نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</u>
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد؟ الف. بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. <u>نوع ۲</u> ب. در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود. <u>نوع ۱</u>
شهریور ۱۴۰۰	د. سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید. <u>کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد / ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت</u>

سال طرح سوال	علائم و نشانه‌های دیابت
خرداد ۹۸ (خ)	الف. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری است. <u>دیابت</u>
دی ۱۴۰۰	د. یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید. <u>پر خوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید</u>
شهریور ۹۸	ب. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. <u>درست</u>
دی ۹۹ دی ۹۹ (خ)	ج. بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟ <u>دیابت نوع دو</u>
خرداد ۱۴۰۰	ج. در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. <u>درست</u>
دی ۹۸	ج. در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟ <u>بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.</u>
خرداد ۹۹	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا <u>نوع ۲</u> ب. پرنوشی و پرادراری <u>نوع ۱</u>
سال طرح سوال	عوارض دیابت
خرداد ۱۴۰۱	ج. کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱. اختلال در جریان خون در دست و پا ۲. نابینایی یا کم بینایی ۳. <u>استفراغ یا سرفه خونی</u> ۴. نارسایی کلیه
خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۹۹	گام‌های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است). <u>۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون</u>



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

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

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
دی ۹۹ (خ)	الف. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را بنویسید. <u>۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه ۴. استفاده از واکسیناسیون</u>
خرداد ۹۹ (خ)	د. در بیماری های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال می یابد. <u>بیماری زا</u>
دی ۹۸	الف. بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های <u>انتقال</u> - درمان) به پنج دسته بندی کرد.
دی ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟ <u>نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که می توانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.</u>
سال طرح سوال	بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند.
شهریور ۱۴۰۱	ه. بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد می شوند که از طریق دستگاه و منتقل می شوند. <u>گوارش</u>
شهریور ۹۸	ب. اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - <u>گوارش</u>) منتقل می شود.

<p>خرداد ۹۹</p>	<p>جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌های واگیردار و روش انتشار آنها است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="395 181 975 439"> <tr> <td>موارد</td> <td>عبارت‌ها</td> </tr> <tr> <td>الف. اسهال خونی</td> <td>۱. دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ب. سوزاک</td> <td>۲. خون و ترشحات بدن</td> </tr> <tr> <td>ج. پدیکلوزیس</td> <td>۳. دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. پوست و مو</td> </tr> </table> <p>الف. ۳. دستگاه گوارش ب. ۱. دستگاه تناسلی ج. ۴. پوست و مو</p>	موارد	عبارت‌ها	الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی	ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن	ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش		۴. پوست و مو
موارد	عبارت‌ها										
الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی										
ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن										
ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش										
	۴. پوست و مو										
<p>سال طرح سوال</p>	<p>بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.</p>										
<p>خرداد ۹۸</p>	<p>الف. مهمترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و می‌باشند. آنفلوآنزا</p>										
<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>	<p>الف. یک مورد از مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند را نام ببرید. سرما خوردگی - آنفلوآنزا</p>										
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید. در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.</p>										
<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>	<p>جدول زیر در مورد بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید.</p> <table border="1" data-bbox="536 898 1010 1106"> <tr> <td>بیماری</td> <td>نوع انتقال</td> </tr> <tr> <td>آنفلوآنزا</td> <td>"الف"</td> </tr> <tr> <td>"ب"</td> <td>خون</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>"ج"</td> </tr> </table> <p>الف. دستگاه تنفس ب. هپاتیت و ایدز ج. دستگاه گوارش</p>	بیماری	نوع انتقال	آنفلوآنزا	"الف"	"ب"	خون	وبا	"ج"		
بیماری	نوع انتقال										
آنفلوآنزا	"الف"										
"ب"	خون										
وبا	"ج"										
<p>سال طرح سوال</p>	<p>بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.</p>										
<p>شهریور ۱۴۰۱</p>	<p>ه. در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود. نادرست</p>										
<p>خرداد ۹۹</p>	<p>د. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است. پدیکلوزیس</p>										
<p>دی ۹۹ (خ)</p>	<p>ب. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند. انگلی</p>										
<p>شهریور ۹۸</p>	<p>ج. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی - ویروسی) است.</p>										
<p>دی ۹۷</p>	<p>بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف. پدیکلوزیس ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران</p>										
<p>شهریور ۹۹</p>	<p>الف. بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟ پوست و مو</p>										
<p>خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه انتقال آنها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="89 1742 627 1951"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. پدیکلوزیس</td> <td>۱. خون</td> </tr> <tr> <td>ب. هپاتیت</td> <td>۲. دستگاه گوارش</td> </tr> <tr> <td>ج. وبا</td> <td>۳. پوست و مو</td> </tr> </table> <p>الف. ۳. پوست و مو ب. ۱. خون ج. ۲. دستگاه گوارش</p>	"الف"	"ب"	الف. پدیکلوزیس	۱. خون	ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش	ج. وبا	۳. پوست و مو		
"الف"	"ب"										
الف. پدیکلوزیس	۱. خون										
ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش										
ج. وبا	۳. پوست و مو										
<p>دی ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱</p>	<p>در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟ ب. در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد) در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش</p>										
<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>	<p>ب. بیماری پدیکلوزیس (شپش سر) چگونه منتقل می‌شود؟ از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام</p>										

سال طرح سوال	بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.								
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. دو مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. <u>زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی - ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی - غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم - عفونت های غیرمعمول - سوزش ادرار</u>								
دی ۹۸	ب. یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. <u>این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و ... برای بیمار به همراه داشته باشند.</u>								
شهریور ۱۴۰۱	د. یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد. <u>درست</u>								
دی ۱۴۰۰	د. مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق است. <u>دستگاه تناسلی</u>								
خرداد ۱۴۰۰	د. بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود. <u>تناسلی</u>								
خرداد ۹۹	الف. کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱. اسهال خونی ۲. <u>سوزاک</u>								
دی ۹۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. <u>الف. ۲. دستگاه تناسلی ب. ۳. دستگاه گوارش</u> <u>ج. ۱. پوست و مو</u>								
دی ۹۹ (خ)	ب. از عوارض جدی عدم درمان بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند یک مورد را بنویسید. <u>عقیمی و نازایی - زایمان زودرس - مرده زایی</u>								
خرداد ۱۴۰۱	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید.								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوآنزا</td> <td>الف.</td> </tr> <tr> <td>ب.</td> <td>دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>ج.</td> </tr> </tbody> </table>	نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوآنزا	الف.	ب.	دستگاه تناسلی	وبا	ج.
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار								
آنفلوآنزا	الف.								
ب.	دستگاه تناسلی								
وبا	ج.								
	<u>الف. دستگاه تنفسی ب. سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی ج. دستگاه گوارش</u>								
سال طرح سوال	بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات منتقل می‌شوند.								
دی ۱۴۰۰	د. راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ <u>۱. هپاتیت ۲. بیماری انگل‌های روده‌ای ۳. وبا ۴. اسهال خونی</u>								
دی ۹۹ (خ)	ج. دو نمونه از بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می‌یابند را بیان کنید. <u>هپاتیت - ایدز</u>								
خرداد ۹۹	ب. بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ <u>گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود.</u>								
دی ۱۴۰۰	ه. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت B) میتوان از واکسن آن استفاده کرد.								
شهریور ۱۴۰۱	د. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (C - B) بیشتر است.								
دی ۹۹	ب. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است.								

A. ۱	B. ۲	<u>C. ۳</u>	D. ۴								
<p>ب. کدام یک از انواع هپاتیت شایع تر است؟ ۱. نوع A و B ۲. نوع B و C ۳. نوع C و D ۴. نوع E و G</p>											
<p>ب. از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع ترین آنها را نام ببرید. <u>هپاتیت B و C</u></p>											
<p>ب. مزمن شدن بیماری هپاتیت B در بعضی از افراد باعث بروز چه مشکلاتی می شود؟ دو مورد را بنویسید. <u>باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.</u></p>											
<p>در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد) ۱. <u>آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری</u> ۲. <u>تزریق واکسن</u> ۳. <u>استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار</u> ۴. <u>عدم تماس با مایعات و خون بیمار</u> ۵. <u>عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار</u> ۶. <u>استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن گیر) متعلق به بیمار</u></p>											
<p>شهریور ۹۸ (خ)</p> <p>جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری های واگیر است آن را کامل کنید. <u>الف. از طریق پوست و مو</u> ب. <u>هپاتیت</u> <u>- ایدز</u> ج. <u>از طریق دستگاه تنفسی</u></p> <table border="1" data-bbox="87 698 790 909"> <tr> <td>شبه انتقال</td> <td>نام بیماری</td> </tr> <tr> <td>"الف"</td> <td>پدیکلوزیس (شپش سر)</td> </tr> <tr> <td>خون</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>"ج"</td> <td>آنفلوآنزا</td> </tr> </table>				شبه انتقال	نام بیماری	"الف"	پدیکلوزیس (شپش سر)	خون	"ب"	"ج"	آنفلوآنزا
شبه انتقال	نام بیماری										
"الف"	پدیکلوزیس (شپش سر)										
خون	"ب"										
"ج"	آنفلوآنزا										
<p>خرداد ۹۹</p> <p>زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟ <u>باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.</u></p>											
<p>سال طرح سوال</p> <p>اچ آی وی / ایدز</p>											
<p>خرداد ۹۸</p> <p>ب. ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟ <u>اچ آی وی (HIV)</u></p>											
<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p> <p>ج. آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی غیر قابل کنترل است. <u>نادرست</u></p>											
<p>سال طرح سوال</p> <p>علائم اچ آی وی / ایدز</p>											
<p>خرداد ۱۴۰۱</p> <p>ب. چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟ <u>چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است.</u></p>											
<p>خرداد ۹۹</p> <p>د. در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. <u>نادرست</u></p>											
<p>دی ۹۸</p> <p>ب. در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (<u>منفی</u> - مثبت) است.</p>											
<p>دی ۱۴۰۰</p> <p>ب. نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ <u>منفی</u></p>											
<p>خرداد ۹۹</p> <p>ه. مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ آی وی را می نامند. <u>ایدز</u></p>											
<p>خرداد ۹۸ (خ)</p> <p>ب. مرحله پیشرفته اچ آی وی را می نامند که همراه با بیماری های مختلف و علائم شدید است. <u>ایدز</u></p>											
<p>شهریور ۹۹</p> <p>د. در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. <u>ایمنی</u></p>											
<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p> <p>ج. چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟ <u>به دلیل سرکوب سیستم ایمنی</u></p>											
<p>سال طرح سوال</p> <p>چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟</p>											
<p>دی ۱۴۰۰</p> <p>درباره بیماری ایدز به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. عامل این بیماری ایدز چه نام دارد؟ <u>ویروس اچ آی وی</u></p>											
<p>خرداد ۹۸ (خ)</p> <p>ج. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ <u>مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.</u></p>											

 <p>الف ب</p>	<p>تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می‌دهد؟ <u>الف. دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده</u> <u>ب. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری</u></p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
	<p>بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. ب. ایدز ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر</p>	<p>دی ۹۷</p>
	<p>دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. یکی از راههای اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید. عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر</p>	<p>خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۰</p>
	<p>ب. دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید. ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط‌های آلوده ۴. دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده ۵. رفتارهای جنسی پرخطر</p>	<p>شهریور ۹۸</p>
	<p>ب. ویروس اچ آی وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است. درست</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
	<p>د. ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود. نادرست</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
	<p>د. ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود. نادرست</p>	<p>دی ۹۹</p>
	<p>د. ویروس اچ آی وی از طریق (نیش پشه - سرنگ مصرف شده) منتقل نمی‌شود.</p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
	<p>د. ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟ ۱. استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک ۲. عطسه و سرفه ۳. نیش حشرات، مانند پشه ۴. همه موارد</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
	<p>برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. الف. ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود. از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماسهای عادی منتقل نمی‌شود.</p>	<p>دی ۹۸</p>
	<p>چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟ زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
	<p>الف. زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود. زیرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس‌های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی‌شود.</p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>



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

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

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

سال طرح سوال	بهداشت چشم	متن و پاسخ سوالات
شهریور ۹۸ (خ)	ج. چشم حساس ترین عضو بدن است. <u>درست</u>	
شهریور ۹۸	ب. حدت بینایی (دید مطلوب) <u>حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</u>	
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ دی ۹۹ (خ)	الف. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - <u>بزرگ تر</u>) از حد طبیعی است.	
خرداد ۱۴۰۱	در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ <u>دوربینی</u>	
خرداد ۹۹	د. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <u>درست</u>	
شهریور ۱۴۰۱	و. آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <u>نادرست</u>	
دی ۹۷	ب. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱. پیرچشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی	
دی ۹۹	الف. در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ <u>آستیگماتیسم</u>	
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می پیوندد؟ <u>پیرچشمی</u>	
خرداد ۹۹ (خ)	و. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ <u>۱. پیرچشمی</u> ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی	
دی ۱۴۰۰	ه. در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود. <u>۱. پیرچشمی</u> ۲. آستیگماتیسم ۳. دوربینی ۴. نزدیک بینی	
خرداد ۱۴۰۰	الف. کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ <u>پیرچشمی</u>	
خرداد ۱۴۰۰	الف. دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. <u>عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر</u>	
سال طرح سوال	مراقبت در برابر آسیب های چشمی	
دی ۱۴۰۰	الف. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ <u>لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهد.</u>	
دی ۹۸	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ <u>در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.</u>	
شهریور ۱۴۰۰	الف. یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. <u>هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.</u> در صورتی که خشکی چشم شدید است، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. <u>مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.</u>	

<p><u>صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.</u></p> <p><u>بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند.</u></p> <p><u>هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.</u></p> <p><u>فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید.</u></p> <p><u>روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.</u></p>	شهریور ۹۹
<p>الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ <u>اشک مصنوعی</u></p>	شهریور ۹۹
<p>ب. در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ <u>از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
<p>د. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید <u>(کاهش - افزایش)</u> یابد.</p>	خرداد ۹۹
<p>د. در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ <u>۱. ۵۰ تا ۶۰</u> ۲. ۲۰ تا ۳۰ ۳. ۷۰ تا ۸۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰</p>	خرداد ۹۹
بهداشت گوش	
<p>ب. حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. <u>درست</u></p>	خرداد ۹۸ (خ)
<p>ج. دریافت امواج صوتی و، دو وظیفه مهم گوش می باشند. <u>حفظ تعادل بدن</u></p>	دی ۹۷
مراقبت در برابر آسیب های گوش	
<p>ج. استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. <u>نادرست</u></p>	خرداد ۹۹ (خ)
<p>منظور از آلودگی صوتی چیست؟ <u>شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.</u></p>	خرداد ۹۹
<p>ج. دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. <u>آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
<p>ب. عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. <u>کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد</u></p>	دی ۱۴۰۰
<p>ه. کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود. <u>اکتسابی</u></p>	خرداد ۹۹
<p>د. استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. <u>اکتسابی</u></p>	دی ۹۹
<p>ج. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. <u>اکتسابی</u></p>	شهریور ۱۴۰۰
<p>د. در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ <u>۵. ۱</u> ۲. ۱۰ ۳. ۱۵ ۴. ۲۰</p>	خرداد ۹۹
<p>ب. دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. <u>قانون اول، نصف میزان حداکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
<p>الف. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ <u>آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج</u></p>	دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۱
بهداشت پوست و مو	
<p>الف. یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. <u>جوش غرور جوانی یا آکنه</u></p>	خرداد ۱۴۰۱
<p>ب. کدام گزینه در مورد آکنه <u>درست نیست</u>؟</p>	شهریور ۱۴۰۰

۱. معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود.	۲. <u>درمان قطعی دارد.</u>
۳. تعریق باعث تشدید آن می شود.	۴. معمولاً با افزایش سن از بین می رود.
۹۹ خرداد	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید. <u>استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند.</u>
دی ۹۹	ب. از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. <u>افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی - استرس - برخی از داروها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها</u>
دی ۱۴۰۰	و. عواملی چون <u>قاعدگی</u> - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند.
دی ۹۹ (خ)	ب. مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. <u>آلودگی هوا و نور خورشید</u>
شهریور ۹۸ (خ)	ج. آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. <u>نور خورشید</u>
دی ۱۴۰۰	ه) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، است.
خرداد ۱۴۰۰	ج. پرتوهای UVB باعث آسیب <u>مستقیم</u> - غیر مستقیم) بر DNA می شود.
شهریور ۱۴۰۱	ب. از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. <u>نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی</u>
شهریور ۱۴۰۰	ب. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) <u>آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست</u>
خرداد ۱۴۰۰	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. <u>پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.</u>
خرداد ۹۹	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ <u>همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند.</u>
دی ۱۴۰۰	ج. از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. <u>استحمام (حداقل دو بار در هفته) تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر، شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها، خشک کردن پاها پس از شست و شو، قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست و شوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد (دو مورد)</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟ <u>محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد</u>
شهریور ۱۴۰۰	ب. افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.
خرداد ۱۴۰۰	ج. چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ <u>چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.</u>
خرداد ۱۴۰۰	د. تنظیم ششوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) <u>می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.</u>
سال طرح سوال	خواب یک احیا کننده عالی
خرداد ۱۴۰۰	د. چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ <u>خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاجس در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.</u>
دی ۱۴۰۰	الف. همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. <u>نادرست</u>
دی ۹۹ (خ)	ج. به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود.
شهریور ۱۴۰۰	

خرداد ۱۴۰۱	ب. به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟ <u>زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. از عوارض کم‌خوابی می‌توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد. <u>درست</u>
شهریور ۱۴۰۰	ج. دو مورد از عوارض کم‌خوابی را بنویسید. <u>افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن</u>
خرداد ۹۸	ب. کدام مورد از آثار و عوارض کم‌خوابی نمی‌باشد؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. <u>افزایش میزان رشد</u> ۴. زودرنجی
خرداد ۱۴۰۰	د. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. <u>درست</u>
شهریور ۹۹	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. <u>۳۰</u>
خرداد ۹۹	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد.
شهریور ۹۹	ب. برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ <u>از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.</u>
سال طرح سوال	بهداشت دهان و دندان
شهریور ۱۴۰۰	ج. همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا هستند. <u>نادرست</u>
شهریور ۹۹	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.
دی ۹۹	دی ۱۴۰۰
دی ۱۴۰۰	۱. میکروب‌ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. <u>زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</u>
خرداد ۱۴۰۰	در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ <u>مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها)</u>
خرداد ۱۴۰۰	د. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. <u>نادرست</u>
خرداد ۱۴۰۰	ه. در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ <u>زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.</u>
شهریور ۱۴۰۱	ج. چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟ <u>هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.</u>
خرداد ۹۸	ج. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تأکید است؟ <u>دو بار</u>
خرداد ۹۹	ه. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. <u>درست</u>
شهریور ۹۹	د. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از <u>کاهش</u> - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از <u>کاهش</u> - افزایش) جریان بزاق حین شب است.
خرداد ۹۹ (خ)	ب. صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می‌شود. <u>ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می‌باشد.</u>
خرداد ۱۴۰۰	ب. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) <u>صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان</u>
خرداد ۱۴۰۰	د. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر <u>(شش - یک سال)</u> یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.



درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری (بارم نوبت اول ۱,۵ نمره)

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

متن و پاسخ سوالات	
سال طرح سوال	مقدمه
شهریور ۹۸	ب. بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است."
دی ۹۹ (خ)	ج. بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از در نزد خدا محبوب تر نیست.
سال طرح سوال	سن ازدواج
دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ)	د. اولین شرط لازم برای ازدواج است. <u>بلوغ جنسی زن و مرد</u>
خرداد ۹۹	ه. اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. <u>درست</u>
خرداد ۹۸	ج. بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. <u>نادرست</u>
خرداد ۹۹	الف. رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ <u>بلوغ روانی</u>
دی ۹۸	د. آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است.
	<u>اجتماعی</u>
خرداد ۹۹ (خ)	الف. به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. <u>بلوغ اجتماعی</u>
شهریور ۹۸	د. به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می گردد.
سال طرح سوال	اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج
دی ۹۹	الف. انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ <u>برای تشخیص گروه خونی زوجین</u>
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)	ج. آزمایش <u>ادرار</u> قبل از عقد، برای تشخیص زوجین است. <u>عدم اعتیاد</u>
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ <u>برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین</u>
خرداد ۹۹ (خ)	انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ <u>بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز</u>
خرداد ۹۹	ه. تزریق واکسن (<u>کزاز</u> - سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.
خرداد ۹۸	د. تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟ <u>واکسن کزاز</u>
دی ۹۸	ب. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. <u>درست</u>
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ <u>به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.</u>
خرداد ۹۹	و. تالاسمی (<u>ماژور</u> / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.
سال طرح سوال	باروری و فرزندآوری
شهریور ۱۴۰۱	ز. یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. <u>درست</u>
سال طرح سوال	عوامل موثر بر باروری زوجین چیست؟
خردادماه ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرد.

سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، بر خورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن	
تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند.	دی ۹۸
ج. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. درست	دی ۹۹ (خ)
ب. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری میگذارند؟ توضیح دهید. روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تأثیر میگذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند.	خرداد ۹۹
ب. سفید کننده های کلردار بر روی باروری تأثیر (منفی - مثبت) می گذارند.	خرداد ۹۸ (خ)
و. سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود. التهابی لگن	شهریور ۱۴۰۱
توصیه های بهداشتی برای باروری مردان	سال طرح سوال
دو مورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. ۱. در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب 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	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان	سال طرح سوال
ز. خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. اسید فولیک	شهریور ۱۴۰۱
د. همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند. سرخجه	دی ۹۷
ه. لازم است واکسن (سرخجه - دیفتری) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.	شهریور ۹۹
ب. از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید. آب مروارید - بیماری های قلبی - عقب افتادگی ذهنی	دی ۹۹
ج. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است. زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.	خرداد ۹۹ (خ)



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

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

متن و پاسخ سوالات	
خودآگاهی	سال طرح سوال
د. خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری جلوگیری نماید. هویت مطلوب	خرداد ۹۸ (خ)
هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری-استرس)	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰

<p>ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید.</p> <p>خودآگاهی</p>	
<p>دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.</p> <p>عزت نفس، سرسختی، تاب آوری</p>	<p>خرداد ۹۹ خردادماه ۱۴۰۱</p>
عزت نفس	
<p>ج. عزت نفس را تعریف کنید. احساس ارزشمند بودن است.</p>	<p>شهریورماه ۱۴۰۱</p>
<p>ه. منظور از عزت نفس، احساس است. ارزشمند بودن</p>	<p>دی ۹۷</p>
<p>د. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است.</p> <p>نادرست</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>ج. ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص - انسان بودن) آنها است.</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>
<p>جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید.</p> <p>جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: "تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی" و پیام هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می کند.</p>	<p>شهریور ۹۸</p>
<p>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟</p> <p>الف. نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.</p>	<p>دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)</p>
<p>الف. یک نمونه از اعتیادهای رفتاری که در اثر نداشتن عزت نفس رخ می دهد را ذکر کنید.</p> <p>اعتیاد به اینترنت - اعتیاد به کار - اعتیاد به خرید</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p>
<p>و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. تجارب</p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>ه. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. درست</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
<p>الف. از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید.</p> <p>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</p> <p>۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی</p>	<p>خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ دی ۹۹</p>
سرسختی و تاب آوری	
<p>نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟</p> <p>او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.</p>	<p>دی ۹۷ خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید.</p> <p>این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری میکند. این افراد کمتر مستعد</p>	<p>خرداد ۹۹</p>

<p><u>بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند. نسبت به آنچه انجام میدهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.</u></p>	
<p>دی ۹۸ ب. فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ <u>ب. فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید.</u></p>	
<p>دی ۹۸ دی ۹۹(خ) ج. افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. <u>درست</u></p>	
<p>شهریورماه ۱۴۰۱ ح. افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند. <u>نادرست</u></p>	
<p>خرداد ۱۴۰۰ ه. افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (<u>بیشتری</u> - کمتری) دارند.</p>	
<p>خرداد ۱۴۰۱(خ) ب. کدام افراد دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری در مشکلات زندگی هستند؟ <u>افراد سرسخت و تاب آور</u></p>	
<p>خرداد ۹۹(خ) ب. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و شخصیت خود را ارتقا بخشد. <u>تاب آوری</u></p>	
<p>شهریور ۹۹ ب. منظور از تاب آوری چیست؟ <u>تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.</u></p>	
<p>خرداد ۹۸(خ) ج. تاب آوری قابلیتی درونی است و نمی تواند توسعه یابد. <u>نادرست</u></p>	
<p>دی ۹۸ ه. تاب آوری اگر چه قابلیتی است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. <u>درونی</u></p>	
<p>دی ۹۹(خ) د. تاب آوری اگر چه قابلیتی درونی است، می تواند در تعامل با تقویت و توسعه یابد. <u>محیط</u></p>	
<p>خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰ هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری-استرس) الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. <u>تاب آوری</u></p>	
<p>شهریور ۹۸(خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳. داشتن هدف در زندگی ۴. مراقبت از تغذیه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات</p>	
اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی	
<p>دی ۹۷ ج. کدام یک شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. <u>تاب آوری</u></p>	
<p>شهریورماه ۱۴۰۱ ج. کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟ ۱. <u>فشار خون بالا</u> ۲. افسردگی ۳. استرس ۴. خشم</p>	
استرس	
<p>شهریور ۱۴۰۰ د. فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. <u>درست</u></p>	
<p>خرداد ۹۹ ب. اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. <u>فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u></p>	
<p>دی ۱۴۰۰ فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.</p>	

فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده (۰/۲۵) و به فرد کمک میکند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید (۰/۲۵)، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد میشود. (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۸)	
الف. اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ <u>فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.</u>	شهریور ۹۸ دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
الف. آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. <u>فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.</u>	خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۹۸
ه. زندگی توام با وقایع و مشکلاتی است که بر جسم و روان فرد تاثیر می گذارد و به آن گفته می شود. <u>فشار روانی (استرس)</u>	خردادماه ۱۴۰۱ (خ)
د. بیماری های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - <u>پایدار</u>) استرس می باشد	شهریور ۱۴۰۰
ج. کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱. التهاب های پوستی ۲. ضعف سیستم ایمنی ۳. اختلالات گوارشی ۴. <u>احساس گرما</u>	شهریور ۹۹
ج. کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ ۱. افزایش تعداد نبض ۲. <u>کاهش فشار خون</u> ۳. ناراحتی معده ۴. سردرد	دی ۹۹
ب. تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند؟ دو مورد را بنویسید. <u>تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود.</u>	خرداد ۹۸
هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟ الف. احساس تپش قلب <u>اثرات زودگذر</u> ب. ضعف سیستم ایمنی <u>اثرات جسمی پایدار</u>	شهریور ۹۸ (خ)
الف. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟ <u>اثرات جسمی پایدار</u>	خرداد ۹۹ (خ)
ب. دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید. <u>بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان</u>	خرداد ۱۴۰۰
اضطراب	
هر یک از توضیحات زیر تعریف کدام اختلال روانی - رفتاری می باشد؟ الف. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. <u>اضطراب</u>	خرداد ۹۸ (خ)
هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. <u>اضطراب</u>	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟ <u>ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.</u>	شهریور ۹۸ (خ)
الف. اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ <u>زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.</u>	خرداد ۹۹
ب. بی خوابی و بی قراری از علائم (<u>بدنی</u> - روانی) اضطراب است.	خردادماه ۱۴۰۱ (خ)
کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟	شهریور ۹۸

۴. <u>حواس پرتی</u>	۳. بی اشتهایی	۲. تنگی نفس	۱. تپش قلب								
و. سردرگمی و حواس پرتی از علائم (ذهنی - روانی) اضطراب است.											
۴. تپش قلب	۳. عصبانیت	۲. تنگی نفس	۱. <u>حواس پرتی</u>								
د. علایمی همچون عصبانیت و بی تابی، از علایم اضطراب هستند. <u>روانی</u>											
ب. از علائم بدنی و علایم روانی اضطراب یک مثال بزنید.											
<u>علائم بدنی (تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی، بی قراری)</u> <u>علایم روانی (عصبانیت، بی تابی، دلواپسی)</u>											
ج. یک مورد از علائم تفکر (ذهنی) اضطراب را ذکر کنید. <u>سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری</u>											
الف. از علایم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید. <u>تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی و بی قراری</u>											
جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.											
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="399 817 718 873">"الف"</td> <td data-bbox="399 873 718 929">"ب"</td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 873 718 929">الف. بی تابی</td> <td data-bbox="399 929 718 985">۱. علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 985 718 1030">ب. بی اشتهایی</td> <td data-bbox="399 1030 718 1086">۲. علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 1086 718 1030">ج. حواس پرتی</td> <td data-bbox="399 1030 718 1086">۳. علائم روانی</td> </tr> </table>		"الف"	"ب"	الف. بی تابی	۱. علائم بدنی	ب. بی اشتهایی	۲. علائم تفکر	ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی		
"الف"	"ب"										
الف. بی تابی	۱. علائم بدنی										
ب. بی اشتهایی	۲. علائم تفکر										
ج. حواس پرتی	۳. علائم روانی										
الف. ۳. <u>علائم روانی</u> ب. ۱. <u>علائم بدنی</u> ج. ۲. <u>علائم تفکر</u>											
جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید.											
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="399 1187 718 1243">"الف"</td> <td data-bbox="399 1243 718 1299">"ب"</td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 1243 718 1299">الف. علائم بدنی</td> <td data-bbox="399 1299 718 1355">۱. دلواپسی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 1355 718 1400">ب. علائم روانی</td> <td data-bbox="399 1400 718 1456">۲. بی قراری</td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 1456 718 1400">ج. علائم تفکر</td> <td data-bbox="399 1400 718 1456">۳. ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </table>		"الف"	"ب"	الف. علائم بدنی	۱. دلواپسی	ب. علائم روانی	۲. بی قراری	ج. علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل		
"الف"	"ب"										
الف. علائم بدنی	۱. دلواپسی										
ب. علائم روانی	۲. بی قراری										
ج. علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل										
الف. ۲. <u>بی قراری</u> ب. ۱. <u>دلواپسی</u> ج. ۳. <u>ترس از دست دادن کنترل</u>											
رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید. <u>۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها</u>											
ب. برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید. <u>بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود</u>											
در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف. با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل) ب. هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل) <u>برون ریزی</u> <u>بازداری</u>											
ج. در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱. حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲. <u>گذشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.</u>											

	۳. خواندن داستان های پند آموز	
	۴. گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها	افسردگی
۹۹ خرداد	۵. افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>نادرست</u>	
۱۴۰۰ خرداد	۵. احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است نامیده می شود. <u>افسردگی</u>	
دی ۹۷ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۸ (خ)	۵. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. <u>افسردگی</u>	
۱۴۰۰ خرداد	ب. از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید. <u>مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها</u>	
شهریور ۱۴۰۰	الف. یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. <u>وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده</u>	
دی ۱۴۰۰	کمبود ویتامین های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. <u>B (صفحه ۱۲۱)</u>	
شهریورماه ۱۴۰۱	ح. از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های اشاره کرد. <u>B</u>	
دی ۹۹	ج. کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ <u>ویتامین های B</u>	
شهریور ۹۸ (خ)	چرا باید برای بازگشت افراد افسرده به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد؟ <u>زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خشونت و شود.</u>	
خردادماه ۱۴۰۱	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید. <u>۱. غمگینی مداوم</u> <u>۲. ناراضیتی و بی علاقتی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند.</u> <u>۳. خستگی مفرط و فقدان انرژی</u> <u>۴. افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیر قابل توجیه و گریه زاری و ...)</u> <u>۵. اختلال خواب</u> <u>۶. تغییر وزن یا تغییر اشتها</u> <u>۷. عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری</u> <u>۸. احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه</u> <u>۹. بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ</u>	
دی ۱۴۰۰	ناراضیتی و بیعلاقگی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱- خشم ۲- اضطراب ۳- تاب آوری ۴- افسردگی	

خشم	
خرداد ۹۹	ج. خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد) <u>مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر</u> <u>قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و (دو مورد کافی است)</u>
خرداد ۹۸ (خ)	ب. خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید. <u>عصبانیت - خشونت - کینه ورزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر</u>
خرداد ۱۴۰۰	د. درماندگی و انزوا از آثار <u>اجتماعی</u> - روانی) خشم منفی است.
خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری-استرس) ج. از آثار مثبت آن اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. <u>خشم</u>
شهریور ۹۸ (خ) دی ۹۹	آثار مثبت خشم چیست؟ <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته</u> <u>مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u>
دی ۱۴۰۰	ب) یکی از آثار مثبت خشم <u>احقاق حق در روابط بین فردی</u> - اضطراب) است.
دی ۹۷	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید. <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته</u> <u>مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u> <u>اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی(همچون سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های</u> <u>گوارشی و) ...، روانی(همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و) ... و</u> <u>اجتماعی(همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و) ... منجر می گردد.</u>
شهریور ۹۸	ب. یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. <u>درماندگی - انزوا - تنهایی</u>
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱	برای هر یک از آثار منفی خشم یک مثال بنویسید. الف. ناراحتی های جسمی <u>سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی</u> ب. ناراحتی های روانی <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u>
خرداد ۹۹	برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف. مشکلات روانی: <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u> ب. مشکلات اجتماعی: <u>درماندگی، انزوا و تنهایی</u>
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید. <u>۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.</u> <u>۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی</u> <u>را از ذهنتان بیرون کنید.</u> <u>۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و</u> <u>سعی کنید بدن خود را شل کنید.</u>
توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی	
شهریور ۱۴۰۰	د. داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. <u>مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی)</u>
خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است. (ج. از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.)

<p><u>غذای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.</u></p>	
<p>۵. برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. <u>نادرست</u></p>	خرداد ۱۴۰۰
<p>د. محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - <u>کاهش</u>) استرس می شود.</p>	خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)
<p>سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. <u>اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.</u></p>	خرداد ۱۴۰۰



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

درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل (بارم نوبت دوم ۲ نمره)

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

متن سوال	سال طرح سوال
مصرف دخانیات و الکل	
بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (<u>دخانیات</u> - الکل) است.	دی ۱۴۰۰
و. بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. <u>دخانیات</u>	دی ۹۷
د. مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. <u>نادرست</u>	دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
د. دخانیات فقط منحصر به سیگار است. <u>نادرست</u>	خرداد ۹۸ (خ)
منظور از دخانیات چیست؟ <u>دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب میشود.</u>	شهریور ۱۴۰۰
الف. از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرید. <u>توتون و تنباکو</u>	خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
سیگار	
الف. پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟ <u>سیگار</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)
ب. پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان..... است. <u>سیگار</u>	خرداد ۹۸
د. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. <u>نیکوتین</u>	دی ۹۷

شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	۵. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک <u>۲. نیکوتین</u> ۳. کربورهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید
خرداد ۱۴۰۰	۵. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟ ۱. کربورهای هیدروژن <u>۲. نیکوتین</u> ۳. سیانیدریک اسید ۴. آمونیاک
دی ۱۴۰۰	ماده اعتیاد آور دخانیات کدام است؟ <u>۱- نیکوتین</u> ۲- قطران ۳- آمونیاک ۴- سیانیدریک اسید
دی ۱۴۰۰ (خ)	ز. کدام گزینه از اثرات نیکوتین مواد دخانی است؟ <u>۱. افزایش قند خون</u> ۲. سرطان لب ۳. پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها ۴. آسیب جبران ناپذیر به چشم
خرداد ۹۸ (خ)	در مورد مواد سمی موجود در سیگار به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ <u>نیکوتین</u>
خرداد ۱۴۰۰	و. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و <u>(افزایش - کاهش)</u> قند خون می شود.
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ <u>نیکوتین</u>
شهریور ۹۹	و. تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود. <u>قطران</u>
شهریور ۹۸ خرداد ۹۹	قطران چیست؟ <u>ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.</u>
دی ۱۴۰۰	ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. <u>آرسنیک (صفحه ۱۳۰)</u>
خرداد ۹۸	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱. سیانیدریک اسید <u>۲. آرسنیک</u> ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۹۹ (خ)	ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ <u>آرسنیک</u>
شهریور ۱۴۰۱	الف. آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود؟ (دو مورد) <u>پوست، مو و استخوان</u>
شهریور ۹۸	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک <u>۳. آمونیاک</u> ۴. نیکوتین
خرداد ۹۸	ج. کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟ <u>آمونیاک</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی در ایجاد سرطان دخالت ندارد؟ ۱. کربورهای هیدروژن ۲. قطران ۳. آرسنیک <u>۴. آمونیاک</u>
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸	ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ <u>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</u>
خرداد ۹۸ دی ۹۸	الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ <u>قطران</u>
دی ۹۸	با توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند)

<p>آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود.</p> <p>سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)</p> <p>ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. آمونیاک</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>										
<p>هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟</p> <p>الف. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.</p> <p>ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است. (تار)</p> <p>ج. ماده اعتیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود. نیکوتین</p>	<p>۹۹ خرداد</p>										
<p>هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟</p> <p>الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین</p> <p>ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. آرسنیک</p>	<p>۹۹ خرداد</p>										
<p>جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارات های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در بر گه پاسخ بنویسید.</p>											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارات ها</th> <th>موارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱. همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.</td> <td>الف. آرسنیک</td> </tr> <tr> <td>۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد</td> <td>ب. آمونیاک</td> </tr> <tr> <td>۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td> <td>ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td> </tr> <tr> <td>۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.</td> <td>د. نیکوتین</td> </tr> </tbody> </table>	عبارات ها	موارد	۱. همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.	الف. آرسنیک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	ب. آمونیاک	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.	د. نیکوتین	
عبارات ها	موارد										
۱. همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.	الف. آرسنیک										
۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد	ب. آمونیاک										
۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)										
۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.	د. نیکوتین										
<p>الف. آرسنیک ۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</p> <p>ب. آمونیاک ۴. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.</p> <p>ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</p> <p>د. نیکوتین ۱. همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است.</p>											
<p>در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ نیکوتین</p> <p>ب. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. آرسنیک</p> <p>ج. چرا تنباکوه های میوه ای می توانند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها</p>	<p>دی ۹۹</p>										
<p>هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از <u>مواد سمی</u> موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید.</p> <p>الف. نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. آرسنیک</p> <p>ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. سیانیدریک اسید</p> <p>ج. از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک</p>	<p>۱۴۰۰ خرداد</p>										

شهریور ۱۴۰۰	در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ <u>قطران</u> ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل میکند؟ <u>سیانیدریک اسید</u> <u>(جوهر بادام تلخ)</u>
خرداد ۱۴۰۰	ب. مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) <u>هزینه های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر</u>
قلیان	
شهریور ۱۴۰۰	ه. مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. <u>درست</u>
خرداد ۹۹	و. ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. <u>درست</u>
شهریور ۹۹	و. قلیان پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. <u>نادرست</u>
خرداد ۹۸ دی ۹۸	ب. استفاده از قلیان با تنباکوه های میوه ای اثرات زیان بارتری دارد. الف. افزودنی های شیمیایی موجود در تنباکوه های میوه ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟
خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰	علت مضر بودن مصرف تنباکوه های میوه ای در قلیان چیست؟ الف) چرا خطر مصرف تنباکوه های میوه ای بیشتر است؟ <u>تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.</u>
خرداد ۹۹	و. در اثر استفاده از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. <u>مشترک</u>
دی ۱۴۰۰ (خ)	ب. دو مورد از مضرات مصرف تنباکوه های میوه ای را بنویسید. <u>سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت</u>
خرداد ۱۴۰۱	ج. چرا تنباکوه های میوه ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک و کشنده می شوند؟ <u>به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها</u>
خرداد ۹۹ (خ)	ه. تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان و حساسیت شوند. <u>درست</u>
دی ۹۷ دی ۹۹ (خ)	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیان بارتری دارد؟ به چه دلیل علمی کشیدن و استفاده مشترک از قلیان اثرات زیان باری دارد؟ <u>در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.</u>
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)	دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشترک از قلیان را نام ببرید. <u>اگزمای دست - انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تب خال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)</u>
مقابله با وسوسه مصرف دخانیات	
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۹۸مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید. <u>سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u> <u>باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u>

	<p><u>احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u> <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u></p>
دی ۱۴۰۰	مصرف سیگار باعث باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. <u>نادرست</u>
<p>دی ۹۷ شهریور ۹۸(خ) خرداد ۹۹(خ) دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱</p>	<p>دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید. <u>۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن</u> ۲. <u>احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن</u> ۳. <u>باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان</u> ۴. <u>الگوپردازی غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر</u> ۵. <u>الگوپردازی غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی</u> ۶. <u>باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.</u> ۷. <u>ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار</u> ۸. <u>در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی</u> ۹. <u>ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی</u></p>
دی ۱۴۰۰(خ)	<p>د. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی، چه تاثیری بر نوجوانان و جوانان دارد؟ <u>نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد</u></p>
دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن	
<p>خرداد ۹۸(خ) خرداد ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۱</p>	<p>الف. دود دست دوم مواد دخانی گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نبوده ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.</p>
<p>شهریور ۹۸(خ) دی ۹۹(خ) خرداد ۱۴۰۱ دی ۹۷ خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۰</p>	<p>دود دست سوم مواد دخانی را تعریف کنید. <u>بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود. (دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.)</u></p>
<p>خرداد ۹۹(خ) شهریور ۱۴۰۰</p>	<p>ج. گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست (دوم - سوم) گفته می شود.</p>
<p>شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰</p>	<p>و. بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.</p>
<p>خرداد ۱۴۰۱(خ)</p>	<p>ب. دود دست سوم چه ضررهایی دارد؟ <u>سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و ثابت شده است که اثر آن حتی تا ماه ها پایدار و تأثیر گذار است.</u></p>
الکل	
<p>خرداد ۱۴۰۱</p>	<p>ه. الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می گذارد. <u>جسمی</u></p>
<p>خرداد ۹۸(خ)</p>	<p>د. الکل یک ماده (مخدر (اعتیاد آور) - دخانی) است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.</p>
<p>دی ۹۷</p>	<p>بارزترین آثار فوری و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید. <u>بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی</u></p>
<p>شهریور ۹۸</p>	<p>آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u></p>
<p>خرداد ۱۴۰۱</p>	<p>د. بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u></p>

ج. عدم تعادل در حرکت و اختلال در تکلم، از بارزترین آثار (بلندمدت - فوری) مصرف الکل است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
الکل تأثیر خود را بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چگونه نشان می دهد؟ عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ)
ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید. ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد، هر مورد ۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)	دی ۱۴۰۰
الف. دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.	خرداد ۹۸ دی ۹۸ خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
و. نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. درست	خرداد ۱۴۰۰
ج. اثر مصرف مشروبات الکلی بر اندازه و وزن مغز چیست؟ باعث کاهش اندازه و وزن مغز	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
ه. یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است. سیروز کبدی	خرداد ۹۹ (خ)
ج. از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. بیماری سیروز کبدی و سرطان	شهریور ۱۴۰۱
ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟ ویروس هیپاتیت	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد را از دست می دهد. علت چیست؟ در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد را از دست می دهد. علت چیست؟ اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. ج. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می شود؟ چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد میشود؟ چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟ ه. بیماری کبد چرب چگونه ایجاد می شود؟ به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.	شهریور ۹۸ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)



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

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

سال طرح سوال	متن سوال
سال طرح سوال	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن
سال طرح سوال	اعتیاد
دی ۹۷	ب. به چه کسی معتاد می گویند؟ <u>فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.</u>
سال طرح سوال	وابستگی به مواد و اختلالات مصرف
دی ۹۸	وابستگی به مواد را تعریف کنید. <u>اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند.</u>
شهریور ۱۴۰۱	الف. انواع جنبه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید. <u>جسمانی و روانی</u>
خرداد ۹۸	الف. منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ <u>وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند.</u>
دی ۹۹ (خ)	ه. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، با قطع مصرف مواد برای مدت کوتاهی با نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه می شود. <u>نادرست</u>
دی ۹۹	ه. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، نام دارد. <u>وابستگی روانی</u>
خرداد ۹۹ (خ)	د. وابستگی (جسمانی - <u>روانی</u>) گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود.
شهریور ۹۸ (خ)	الف. وابستگی روانی را تعریف کنید. <u>میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</u>
خرداد ۹۹	منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟ <u>وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</u>
خرداد ۹۸	ب. از نشانه های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید. <u>۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن</u> <u>۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر</u> <u>۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال)</u>
شهریور ۹۸ (خ)	ب. دو مورد از نشانه های سندرم ترک (محرومیت) مواد مخدر را نام ببرید. <u>۱. دردهای شدید دست و پا ۲. خمیازه های مکرر و لرز ۳. آب ریزش بینی و چشم ها ۴. اسهال</u>
دی ۹۹ (خ)	ب. اختلالات مصرف مواد <u>حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.</u>
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل برای آن بنویسید.

<p>۱. اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.</p> <p>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.</p> <p>۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند</p>	<p>خرداد ۹۹</p>								
مواد اعتیاد آور									
<p>۵. بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند. <u>عصبی</u></p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>								
<p>سه گروه مواد اعتیاد آور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید.</p> <p><u>محرک ها، مخدرها و توهم زاها</u></p> <p><u>محرک ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین ها، اکستازی و ریتالین و ترامادول</u></p> <p><u>توهم زا: فراورده های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D)</u></p> <p><u>مخدرها: تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرصهای مسکن و آرام بخش حاوی کدئین</u></p>	<p>شهریور ۹۸</p>								
<p>برای هر یک از مواد اعتیاد آور زیر یک مثال بزنید.</p> <p>الف. <u>محرک طبیعی کوکائین - کافئین - کراک</u></p> <p>ب. <u>مخدر طبیعی تریاک - شیره تریاک</u></p> <p>ج. <u>توهم زای مصنوعی ال.اس.دی. (L.S.D.)</u></p>	<p>دی ۹۹</p>								
<p>ب. <u>آمفتامین و ریتالین جزء کدام گروه از مواد اعتیاد آور دسته بندی می شوند؟</u> <u>محرک های مصنوعی</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p>								
<p>با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تاثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر می دهد.</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>								
<p>ج. با مصرف کدام گروه از مواد اعتیاد آور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ <u>توهم زاها</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>								
<p>و. با مصرف مواد اعتیاد آور فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. <u>توهم زا</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p>								
<p>با مصرف گراس (توهم زای طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟</p> <p><u>با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.</u></p>	<p>دی ۹۸</p>								
<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="491 1803 1300 2157"> <thead> <tr> <th data-bbox="491 1803 689 1854">"ستون ب"</th> <th data-bbox="689 1803 1300 1854">"ستون الف"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="491 1854 689 1953">۱. کراک</td> <td data-bbox="689 1854 1300 1953">الف. خاصیت منگی و بی دردی <u>متادون</u></td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1953 689 2056">۲. متادون</td> <td data-bbox="689 1953 1300 2056">ب. توهم زای طبیعی <u>حشیش</u></td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 2056 689 2157">۳. حشیش</td> <td data-bbox="689 2056 1300 2157">ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت <u>کراک</u></td> </tr> </tbody> </table>	"ستون ب"	"ستون الف"	۱. کراک	الف. خاصیت منگی و بی دردی <u>متادون</u>	۲. متادون	ب. توهم زای طبیعی <u>حشیش</u>	۳. حشیش	ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت <u>کراک</u>	<p>دی ۹۷</p>
"ستون ب"	"ستون الف"								
۱. کراک	الف. خاصیت منگی و بی دردی <u>متادون</u>								
۲. متادون	ب. توهم زای طبیعی <u>حشیش</u>								
۳. حشیش	ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت <u>کراک</u>								

<p>خرداد ۹۸</p>	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آمده است. عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="264 181 1294 383"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کوکائین <u>۲</u></td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.</td> </tr> <tr> <td>ب. متادون <u>۳</u></td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td> </tr> <tr> <td>ج. گراس <u>۱</u></td> <td>۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی						
ستون الف	ستون ب														
الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.														
ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت														
ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی														
<p>دی ۹۹ (خ)</p>	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آمده است. عبارت های مرتبط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="180 490 1161 745"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کوکائین <u>۲</u></td> <td>۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.</td> </tr> <tr> <td>ب. متادون <u>۳</u></td> <td>۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت</td> </tr> <tr> <td>ج. گراس <u>۱</u></td> <td>۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت	ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی						
ستون الف	ستون ب														
الف. کوکائین <u>۲</u>	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.														
ب. متادون <u>۳</u>	۲. بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت														
ج. گراس <u>۱</u>	۳. سست کردن فعالیت های فکری و بدنی														
<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. (در ستون "ب" دو مورد اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="397 898 1294 1413"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. L.S.D (ال.اس.د) <u>۵. توهم زای</u> <u>مصنوعی</u></td> <td>۱. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td>ب. ریتالین <u>۶. محرک</u> <u>مصنوعی</u></td> <td>۲. مخدر مصنوعی</td> </tr> <tr> <td>ج. متادون <u>۲. مخدر</u> <u>مصنوعی</u></td> <td>۳. محرک طبیعی</td> </tr> <tr> <td>د. تریاک <u>۴. مخدر طبیعی</u></td> <td>۴. مخدر طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵. توهم زای مصنوعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶. محرک مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. L.S.D (ال.اس.د) <u>۵. توهم زای</u> <u>مصنوعی</u>	۱. توهم زای طبیعی	ب. ریتالین <u>۶. محرک</u> <u>مصنوعی</u>	۲. مخدر مصنوعی	ج. متادون <u>۲. مخدر</u> <u>مصنوعی</u>	۳. محرک طبیعی	د. تریاک <u>۴. مخدر طبیعی</u>	۴. مخدر طبیعی		۵. توهم زای مصنوعی		۶. محرک مصنوعی
"ستون الف"	"ستون ب"														
الف. L.S.D (ال.اس.د) <u>۵. توهم زای</u> <u>مصنوعی</u>	۱. توهم زای طبیعی														
ب. ریتالین <u>۶. محرک</u> <u>مصنوعی</u>	۲. مخدر مصنوعی														
ج. متادون <u>۲. مخدر</u> <u>مصنوعی</u>	۳. محرک طبیعی														
د. تریاک <u>۴. مخدر طبیعی</u>	۴. مخدر طبیعی														
	۵. توهم زای مصنوعی														
	۶. محرک مصنوعی														
<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>	<p>در این پرسش عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید. (۲ مورد در ستون "ب" اضافه است)</p> <table border="1" data-bbox="288 1592 1187 2150"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. کدئین <u>۴. مخدر</u> <u>مصنوعی</u></td> <td>۱. محرک طبیعی</td> </tr> <tr> <td>ب. حشیش <u>۵. توهم زای</u> <u>طبیعی</u></td> <td>۲. محرک مصنوعی</td> </tr> <tr> <td>ج. کراک <u>۱. محرک</u> <u>طبیعی</u></td> <td>۳. مخدر طبیعی</td> </tr> <tr> <td>د. ترامادول <u>۲. محرک</u> <u>مصنوعی</u></td> <td>۴. مخدر مصنوعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۵. توهم زای طبیعی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶. توهم زای مصنوعی</td> </tr> </tbody> </table>	"ستون الف"	"ستون ب"	الف. کدئین <u>۴. مخدر</u> <u>مصنوعی</u>	۱. محرک طبیعی	ب. حشیش <u>۵. توهم زای</u> <u>طبیعی</u>	۲. محرک مصنوعی	ج. کراک <u>۱. محرک</u> <u>طبیعی</u>	۳. مخدر طبیعی	د. ترامادول <u>۲. محرک</u> <u>مصنوعی</u>	۴. مخدر مصنوعی		۵. توهم زای طبیعی		۶. توهم زای مصنوعی
"ستون الف"	"ستون ب"														
الف. کدئین <u>۴. مخدر</u> <u>مصنوعی</u>	۱. محرک طبیعی														
ب. حشیش <u>۵. توهم زای</u> <u>طبیعی</u>	۲. محرک مصنوعی														
ج. کراک <u>۱. محرک</u> <u>طبیعی</u>	۳. مخدر طبیعی														
د. ترامادول <u>۲. محرک</u> <u>مصنوعی</u>	۴. مخدر مصنوعی														
	۵. توهم زای طبیعی														
	۶. توهم زای مصنوعی														

<p>در جدول زیر عبارت هایی در مورد مواد اعتیاد آور آورده شده است. عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.</p> <table border="1" data-bbox="177 197 1297 555"> <tr> <th>ستون "الف"</th> <th>ستون "ب"</th> </tr> <tr> <td>الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند. ۲. استامینوفن کدئین</td> <td>۱. شاهدانه</td> </tr> <tr> <td>ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند. ۳. کراک</td> <td>۲. استامینوفن کدئین</td> </tr> <tr> <td>ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. ۱. شاهدانه</td> <td>۳. کراک</td> </tr> </table>	ستون "الف"	ستون "ب"	الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند. ۲. استامینوفن کدئین	۱. شاهدانه	ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند. ۳. کراک	۲. استامینوفن کدئین	ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. ۱. شاهدانه	۳. کراک	خرداد ۹۹ (خ)
ستون "الف"	ستون "ب"								
الف. مصرف این ماده فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می کند. ۲. استامینوفن کدئین	۱. شاهدانه								
ب. مصرف این ماده فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر می کند. ۳. کراک	۲. استامینوفن کدئین								
ج. با مصرف این ماده فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود. ۱. شاهدانه	۳. کراک								
<p>جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیاد آور است. برای هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مثال را انتخاب کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <table border="1" data-bbox="504 703 1198 913"> <thead> <tr> <th>مثال</th> <th>گروه</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. توهیم زاها</td> <td>۲. ال. اس. دی</td> </tr> <tr> <td>ب. مخدرها</td> <td>۳. ترامادول</td> </tr> <tr> <td>ج. محرک ها</td> <td>۱. ریتالین</td> </tr> </tbody> </table>	مثال	گروه	الف. توهیم زاها	۲. ال. اس. دی	ب. مخدرها	۳. ترامادول	ج. محرک ها	۱. ریتالین	شهریور ۱۴۰۱
مثال	گروه								
الف. توهیم زاها	۲. ال. اس. دی								
ب. مخدرها	۳. ترامادول								
ج. محرک ها	۱. ریتالین								
<p>با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت های ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (دو مورد کافی است)</p>	خرداد ۹۹								
<p>برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید.</p> <p>طبیعی: تریاک و شیره تریاک مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص های مسکن حاوی کدئین</p>	شهریور ۹۹								
<p>گرفتاری در دام اعتیاد</p>	سال طرح سوال								
<p>سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.</p> <p>دو مورد از عوامل بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.</p> <p>۱. ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ۳. کسب و کار سال ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵. انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم</p>	دی ۹۷ خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱								
<p>یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار است.</p> <p>دوستان و همسالان</p>	خرداد ۹۸ (خ)								
<p>ج. یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید. اصرار دوستان و همسالان</p>	شهریور ۱۴۰۱								
<p>الف. چرا افراد مصرف کننده سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند؟ برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.</p>	خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱								
<p>ب. چرا فرد سالم به پیشنهاد دوستان و همسالان خود پاسخ مثبت می دهد؟ از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود.</p>	خرداد ۹۹ (خ)								
<p>چگونه بگوییم «نه»</p>	سال طرح سوال								
<p>دو دستورالعمل مهارت های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید. ۱. با اعتماد به نفس "نه" بگویید. ۲. برای "نه"</p>	دی ۹۹								

<p><u>گفتنتان دلیل بیاورید. ۳. از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴. پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید. ۵. از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. ۶. با معتادان رفت و آمد نکنید. ۷. در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸. دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.</u></p>	
<p>منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟ <u>پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.</u></p>	<p>دی ۹۷ شهریور ۹۸ خرداد ۹۹</p>
<p>توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)</p>	<p>سال طرح سوال</p>
<p>دو مورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید. <u>۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش ها و قوانین ۳. مهارت های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی ۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۹. روابط خانوادگی مطلوب ۱۰. داشتن الگوی سالم ۱۱. مهارت های مدیریت استرس ۱۲. مهارت های کنترل خشم ۱۳. حضور در فعالیت های ورزشی یا کلاسی</u></p>	<p>خرداد ۹۸ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>یکی از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، مهارت های مقاومتی است آن را توضیح دهید. نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید. <u>جوانانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده باشند، تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند.</u></p>	<p>خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹</p>
<p>و. برخورداری از مهارت های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می دهد. <u>کاهش</u></p>	<p>خردادماه ۱۴۰۱</p>




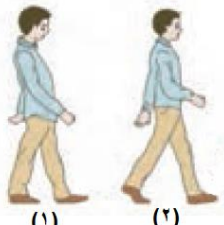



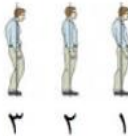


فصل ششم : محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ۵, ۶ نمره)



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

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

<p>متن سوال</p>	<p>سال طرح سوال</p>
<p>پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد)</p>	<p>سال طرح سوال</p>
<p>ط. در بدن هر فرد بالغ عدد استخوان وجود دارد. <u>۲۰۶</u></p>	<p>دی ۱۴۰۰ (خ)</p>
<p>و. اختلالات اسکلتی – عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از در سطح جهان است. <u>کار و سبک زندگی</u></p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>

و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است. کار	خرداد ۱۴۰۰
د. یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. درست	خرداد ۹۸
و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است. درست	خرداد ۱۴۰۰
الف. از عوامل موثر در بروز و تشدید اختلالات اسکلتی - عضلانی دو مورد را نام ببرید. ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی - نداشتن وضعیت بدنی مناسب - عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره - عدم رعایت اصول ارگونومی	دی ۱۴۰۰ (خ)
ط. کمردرد یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. کمردرد (صفحه ۱۵۷)	دی ۱۴۰۰
ج. همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. کمر	خرداد ۹۸
آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.	دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
سال طرح سوال	حفظ وضعیت بدنی مناسب - پوسچر -
منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟ ب. وضعیت بدنی به زبان ساده را تعریف کنید. وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا.	خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟ ب. حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.	دی ۹۷ خرداد ۹۸ (خ)
ج. افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر - کمتر) به انجام برسانند.	دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
ه. در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟ ۵ سانتی متر	خرداد ۹۸
مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید. از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است.	شهریور ۹۸
سال طرح سوال	اصلاح عادات نادرست
دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. ۱. عادات غلط هنگام ایستادن ۲. راه رفتن ۳. نشستن و خوابیدن ۴. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵. عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶. اضافه وزن و چاقی ۷. کفش نامناسب و پاشنه بلند و ... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند	دی ۹۷ خرداد ۹۹ (خ)
و. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود. درست	خرداد ۱۴۰۱
در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره ، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف را نشان می دهد؟ شماره هر مورد را در بر گه پاسخ بنویسید.	شهریور ۹۹

 <p>(۱) (۲)</p> <p>"ب"</p>	 <p>(۱) (۲)</p> <p>"الف"</p>	
<p>الف. شماره ۲ ب. شماره ۱</p>		<p>دی ۹۹</p>
<p>در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>۱. به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها ۲. به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو</p>		<p>دی ۹۹ (خ)</p>
<p>در هر حالت کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>الف. در هنگام ایستادن (گردن و پشت خمیده) یا (گردن و پشت در امتداد هم) ب. در هنگام خوابیدن (به پشت خوابیدن و قرار دادن بالش زیر زانو) یا (به شکم خوابیدن بدون قرار دادن بالش)</p>		<p>دی ۹۹ (خ)</p>
<p>در هر یک از شکل های "الف" و "ب" کدام یک از شماره ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت ایستاده و راه رفتن را نشان می دهد؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="103 929 383 1198">  <p>(۱) (۲) ب</p> </div> <div data-bbox="391 929 670 1198">  <p>(۱) (۲) (۳) الف</p> </div> </div> <p>الف) شماره ۲ ب) شماره ۱</p>		<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="574 1624 742 1769">  <p>(۱) (۲) ب</p> </div> <div data-bbox="989 1680 1133 1825">  <p>(۱) (۲) (۳) الف</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="462 2027 805 2116">  <p>(۱) (۲) د</p> </div> <div data-bbox="909 1982 1181 2128">  <p>(۱) (۲) (۳) ج</p> </div> </div>		<p>دی ۱۴۰۰</p>

		الف) ۲ هر مورد (۰/۲۵)	ب) ۱	ج) ۱	د) ۲	(صفحه ۱۵۷)
سال طرح سوال	انجام صحیح کارهای روزمره					
خرداد ۱۴۰۰	و. ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه.....کمتری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است. <u>ستون فقرات</u>					
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده روشی ایمن تر است. <u>نادرست</u>					
دی ۹۷	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پاهای.....، روشی ایمن تر است. <u>خمیده</u>					
خرداد ۹۹	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر..... و پاهای.....، روشی ایمن تر است. <u>راست - خمیده</u>					
دی ۱۴۰۰ (خ)	ب. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روش ایمن برای بلند کردن بار چگونه است؟ <u>کمر راست و پاهای خمیده</u>					
خرداد ۹۸ (خ) دی ۹۹	ه. برای برداشتن اشیای (سنگین - <u>سبک</u>) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.					
شهریور ۱۴۰۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید. <u>برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.</u>					
خرداد ۹۸	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. <u>اجسام سبک</u>					
دی ۱۴۰۰	برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. <u>نادرست</u>					
شهریور ۹۸ (خ)	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید. <u>برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.</u>					
شهریور ۹۸ (خ)	در هر یک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید. 					
خرداد ۱۴۰۰	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو <u>ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.</u>					

در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.

خرداد ۹۹ (خ)

نمیز کردن کف آشپزخانه



(۲)

(۱)

"الف"

الف. (۲)

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

خرداد ۹۸

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

دی ۹۹ ۵. در هنگام اتو کردن لباس، از ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. درست

دی ۱۴۰۰ (خ) ج. ارتفاع مناسب میز اتو چقدر است؟ ۱/۲ قد فرد

خرداد ۹۹ برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
خرداد ۱۴۰۰ (ب) هنگام نشستن روی صندلی

خرداد ۱۴۰۱ هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟

باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

شهریور ۱۴۰۰ و. هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت. عمودی

دی ۹۸ الف. روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید.

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

سال طرح سوال تقویت عضلات کمر

دی ۹۹ (خ) و. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات بدن از جمله عضلات کمر است. مرکزی

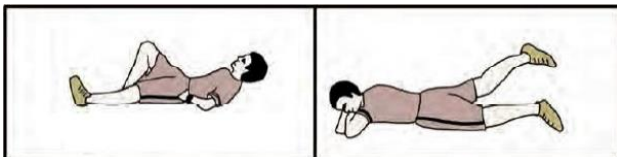
شهریور ۹۸ ج. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است. ضعیف

شهریور ۱۴۰۱ در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به چه دلیلی است؟ ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر

خرداد ۹۸ (خ) تصویر زیر برای تقویت چه عضلاتی است؟

تقویت عضلات کمر



سال طرح سوال ارگونومی

کار با گوشی یا تبلت

دی ۹۸ ب. علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟

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

	<p>شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان می دهد؟ به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p>  <p>الف</p>	<p>الف. در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</p>	<p>دی ۹۹</p>
<p>نحوه استفاده از گوشی</p>  <p>(۲) (۱) "پ"</p>	<p>در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.</p> <p>ب. (۲)</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟</p>	<p>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه میشود به جای یک دست از دو دست استفاده شود. (۵/۰) (صفحه ۱۶۲)</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>
<p>در ارتباط با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p>	<p>الف. در هنگام کار با تبلت برای بهترین عملکرد ارگونومی، وضعیت مناسب را ذکر کنید. به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱ (خ)</p>
سال طرح سوال		
<p>انتخاب دوچرخه</p>	<p>برای انتخاب دوچرخه مناسب توصیه می شود هر فرد از چه دوچرخه ای استفاده کند؟ از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</p>	<p>خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>ب. در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته ای توصیه می شود؟</p>	<p>زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>
سال طرح سوال		
<p>کوله پشتی</p>	<p>د. اگر نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشود، چه مضراتی برای نوجوانان دارد؟ (یک مورد) موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات - اختلالات و دردهای اسکلتی و عضلانی نظیر درد کمر و شانه - ایجاد فاصله میان مهره ها - بروز تغییرات قلبی و عروقی و تنفسی - تغییرات الگوی راه رفتن</p>	<p>دی ۱۴۰۰ (خ)</p>
<p>کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی نیست؟</p> <p>۱- تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲- درد کمر و شانه ۳- بروز تغییرات قلبی - عروقی ۴- کف پای صاف</p>	<p>دی ۱۴۰۰</p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>و. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.</p>	<p>د. وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟</p>	<p>خرداد ۹۸</p>

۳.۱ کیلوگرم	۴.۲ کیلوگرم	<u>۶.۳ کیلوگرم</u>	۷.۴ کیلوگرم
دی ۹۹	دی ۹۹ (خ)	د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله پستی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پستی رعایت نشده است.	
دی ۹۷	۳.۱ کیلوگرم	۵.۲ کیلوگرم	۴.۳ کیلوگرم
دی ۹۸	شهریور ۹۸	هنگام خرید کوله پستی، به چه نکاتی باید رعایت شود؟ <u>هنگام خرید، کوله پستی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.</u>	
خرداد ۹۹ (خ)	خرداد ۹۹ (خ)	ج. بهتر است در چیدمان وسایل کوله پستی، اشیای سبک در عقب کوله پستی قرار بگیرند. <u>نادرست</u> و. در چیدمان وسایل کوله پستی، اشیای سبک در قسمت عقب کوله پستی نزدیک به پشت، قرار می گیرند. <u>نادرست</u>	
خرداد ۱۴۰۰	خرداد ۱۴۰۰	ج. بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پستی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پستی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند. <u>۱. عقب کوله پستی، نزدیک به پشت</u> ۲. عقب کوله پستی، نزدیک به جلو ۳. میانی کوله ۴. جلوی کوله پستی	
شهریور ۹۸ (خ)	شهریور ۹۸ (خ)	چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پستی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟ <u>وسایل مازاد با دست ها حمل شود.</u>	
خرداد ۹۹	خرداد ۹۹	دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پستی بنویسید. <u>بندهای شانه ای کوله پستی باید پهن بوده و کوله پستی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.</u>	
دی ۹۸	دی ۹۸	ج. نحوه بستن کوله پستی روی پشت را توضیح دهید. <u>کوله پستی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پستی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند</u> <u>همچنین هنگام پوشیدن کوله پستی دقت کنید بندهای شانه ای شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.</u>	
سال طرح سوال	سال طرح سوال	اصول ارگونومی	
شهریور ۱۴۰۱	شهریور ۱۴۰۱	ج. تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است؟ <u>فقرات سینه ای</u>	
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. بر طبق اصول ارگونومی هنگام کار در حالت ایستاده، قرار دادن پا بر روی یک تکیه گاه مناسب چه اهمیتی دارد؟ <u>این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود.</u>	
خرداد ۱۴۰۱	خرداد ۱۴۰۱	ز. شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است. <u>S</u>	
دی ۹۷	دی ۹۷	ج. شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. <u>نادرست</u>	
شهریور ۱۴۰۰	شهریور ۱۴۰۰	و. کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. <u>درست</u>	
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ر. برای کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته، لازم است از یک حمایت کننده مناسب استفاده شود. <u>ستون فقرات</u>	
خرداد ۱۴۰۰	خرداد ۱۴۰۰	و. بر اساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی <u>(بالتر - پایین تر)</u> از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.	
دی ۹۷	دی ۹۷	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟	

 <p>الف ب ج د</p>	
<p>د. شکل های زیر مربوط به اصول ارگونومی است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.</p>  <p>الف) ب)</p> <p>الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.</p>	<p>خرداد ۹۸ (خ)</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)</p>  <p>الف ب ج ژ</p> <p>الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ب. با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد). ج. وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.</p>	<p>خرداد ۹۸</p>
<p>در هر یک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.</p>  <p>الف ب ج</p> <p>الف. نادرست ب. نادرست ج. درست</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p>
<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید.</p> 	<p>شهریور ۹۸</p>

	<p>توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟</p> <p><u>بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
<p>بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟</p>	<p><u>با ثابت قراردادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.</u></p>	<p>خرداد ۹۹</p>
 <p>ب</p>	<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p> <p><u>ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.</u></p>	<p>دی ۹۹</p>
 <p>ب</p>	<p>اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.</p> <p><u>الف. برای انجام کار، روش هایی را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.</u></p> <p><u>ب. با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.</u></p>	<p>دی ۹۹ (خ)</p>
 <p>(ب)</p>	 <p>(الف)</p> <p><u>الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.</u></p> <p><u>ب) با قرار دادن میچ دست و ساعد در یک سطح، میچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.</u></p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)</p> <p><u>انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.</u></p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>

	<p>اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست) حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
	<p>توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟ حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.</p>	<p>شهریور ۹۹</p>
 <p>۱</p>  <p>۲</p>  <p>۳</p>  <p>۴</p>	<p>ح. کدام یک از تصاویر زیر اصول ارگونومی را رعایت کرده است؟ شماره ۳</p>	<p>دی ماه ۱۴۰۰ (خ)</p>
 <p>۱</p>  <p>۲</p>  <p>۳</p>  <p>۴</p>	<p>ج. در کدام یک از حالت های زیر اصول ارگونومی رعایت شده است؟ شماره ۱</p>	<p>خردادماه ۱۴۰۱ (خ)</p>
 <p>شکل ۱</p>  <p>شکل ۲</p>	<p>در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟ شماره آن را در برگه پاسخ نامه بنویسید. شکل ۱</p>	<p>شهریور ۱۴۰۱</p>
 <p>ح" (۲)</p>  <p>ج" (۱)</p>	<p>در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید. ج. (۱) د. (۱)</p>	<p>خرداد ۹۹ (خ)</p>
<p>کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته</p>  <p>دسترسی به وسایل</p>  <p>د" (۲)</p>	<p>بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟ حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود</p>	<p>شهریور ۹۹</p>



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

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

سال طرح سوال	متن سوال
سال طرح سوال	پیشگیری از حوادث خانگی
شهریور ۹۸	د. بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. <u>درست</u>
خرداد ۹۹ (خ)	ب. حوادث خانگی <u>سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.</u>
دی ۹۷	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ <u>تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث</u> ب. تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)</u>
دی ۹۸	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ <u>قبل از بروز حادثه</u> ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟ <u>در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.</u>
شهریور ۹۸	الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ <u>سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)</u>
خرداد ۹۸	د. آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. <u>اورژانس</u>
خرداد ۹۸	در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>
شهریور ۹۸ (خ)	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ <u>سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)</u>
خرداد ۹۹	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>
دی ۹۹ (خ)	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>
شهریور ۱۴۰۱	در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟ <u>توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>
سال طرح سوال	خطر چیست؟
خرداد ۹۸ (خ)	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. سه مورد از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید. <u>۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین ۲. استرس و هیجان، زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه</u>

خردادماه ۱۴۰۱	الف. استرس و هیجان باعث <u>افزایش</u> - کاهش) احتمال وقوع حادثه می شود.
خرداد ۹۹	استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود.</u>
شهریور ۱۴۰۱	ج. چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می یابد؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد.</u>
سال طرح سوال	مسمومیت با مواد شیمیایی
شهریور ۹۸	د. کدام یک از علایم ناشی از مسمومیت نمی باشد؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. دردهای شکمی و اسهال ۳. سردرد ۴. <u>خفگی</u>
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ) دی ۹۹	ب. دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ۱. <u>به سختی نفس کشیدن</u> ۲. <u>تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی</u> ۳. <u>تغییر رنگ پوست</u> ۴. <u>سردرد و تاری دید</u> ۵. <u>سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هنگی</u> ۶. <u>دردهای شکمی و اسهال</u>
خرداد ۹۹	دو مورد از روش هایی که به کمک آن میتوان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید. <u>استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطر تر</u>
سال طرح سوال	کار با مواد شوینده در منزل
شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱ شهریور ۹۸	به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟ <u>جوش شیرین</u>
دی ۹۹	و. بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. <u>جوهر نمک</u>
دی ۹۸	ب. از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد. <u>بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.</u>
سال طرح سوال	استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل
خرداد ۹۸	در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟ <u>برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.</u> ب. بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟ <u>فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشوید.</u>
سال طرح سوال	پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف
شهریور ۹۸	د. بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند. <u>جیوه</u>
خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. خرده های لامپ های کم مصرف را با دستکش یکبار مصرف و کاغذ جمع کنیم. <u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u>
دی ۹۹	ب. چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ <u>زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.</u>
دی ۹۹	ب. اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟ <u>(برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.</u>
سال طرح سوال	آتش سوزی

ی. آتش سوزی موجب تولید می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد. <u>گازهای سمی</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)										
د. خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. <u>درست</u>	دی ۹۷ دی ۹۹ (خ)										
ه. مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟ <u>خفگی</u>	شهریور ۱۴۰۱										
ب. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.	خرداد ۱۴۰۱										
برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟ <u>باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله ای مرطوب دیگر پوشاند.</u>	دی ۹۸										
چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟ <u>زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.</u>	شهریور ۹۹										
ج. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - <u>کپسول اطفای حریق</u>) استفاده کرد.	خرداد ۱۴۰۱										
و. مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (<u>قطع اکسیژن</u> - سرد کردن آتش) است.	خرداد ۹۹ (خ) دی ۹۹										
ب. دو مورد از مواد و وسایلی که برای قطع اکسیژن در آتش سوزی مایعات قابل اشتعال می توان استفاده کرد را بنویسید. <u>پودر - کف - شن - ماسه - پتوی خیس</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)										
ب. در آتش سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده ای است؟ <u>گاز دی اکسید کربن</u>	شهریور ۱۴۰۱										
در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال <u>الف. مهمترین روش قطع اکسیژن است.</u> ب. آتش سوزی خشک <u>ب. بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش می باشد.</u> ج. آتش سوزی ناشی از برق <u>ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد.</u>	دی ۹۷										
هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <u>آتش سوزی ناشی از برق</u> ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. <u>آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</u> ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <u>آتش سوزی خشک</u>	خرداد ۹۸										
در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع آتش سوزی آمده است. عبارت های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون انواع آتش سوزی اضافه است)	شهریور ۹۸										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ویژگی</th> <th>انواع آتش سوزی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <u>۳</u></td> <td>۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <u>۴</u></td> <td>۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال</td> </tr> <tr> <td>ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. <u>۱</u></td> <td>۳. آتش سوزی خشک</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۴. آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> </tbody> </table>	ویژگی	انواع آتش سوزی	الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <u>۳</u>	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <u>۴</u>	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. <u>۱</u>	۳. آتش سوزی خشک		۴. آتش سوزی ناشی از برق	
ویژگی	انواع آتش سوزی										
الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. <u>۳</u>	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال										
ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است. <u>۴</u>	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال										
ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود. <u>۱</u>	۳. آتش سوزی خشک										
	۴. آتش سوزی ناشی از برق										
جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید.	خرداد ۹۸ (خ)										
<table border="1"> <tr> <td>نوع آتش سوزی</td> <td>روش مقابله با آن</td> </tr> <tr> <td>آتش سوزی خشک</td> <td>"الف"</td> </tr> </table>	نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن	آتش سوزی خشک	"الف"							
نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن										
آتش سوزی خشک	"الف"										

<table border="1"> <tr> <td data-bbox="384 76 748 129">خفه کردن شعله با نمک</td> <td data-bbox="748 76 1051 129">"ب"</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 129 748 230">"ج"</td> <td data-bbox="748 129 1051 230">آتش سوزی ناشی از برق</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 230 748 282">حفظ خونسردی و ترک محل</td> <td data-bbox="748 230 1051 282">"د"</td> </tr> </table>	خفه کردن شعله با نمک	"ب"	"ج"	آتش سوزی ناشی از برق	حفظ خونسردی و ترک محل	"د"		
خفه کردن شعله با نمک	"ب"							
"ج"	آتش سوزی ناشی از برق							
حفظ خونسردی و ترک محل	"د"							
<p>الف. سرد کردن آتش ب. مایعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن د. گازهای قابل اشتعال</p>								
<p>در رابطه با انواع آتش سوزی ها به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف. بهترین سردکننده آتش چیست؟ آب</p> <p>ب. سرد کردن آتش بهترین راه مبارزه با چه نوع آتش سوزی هایی است؟ آتش سوزی های خشک</p> <p>ج. خفه کردن شعله توسط نمک و یا کپسول اطفای حریق برای مبارزه با چه نوع آتش سوزی است؟ آتش سوزی ناشی از مایعات</p> <p>د. استفاده از گاز دی اکسید کربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزی است؟ آتش سوزی ناشی از برق</p>								
	<p>با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق:</p> <p>"اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود"</p> <p>متر از آتش انجام می شود"</p> <p>جاروب - ۳ متر</p>	<p>شهریور ۹۸ (خ)</p> <p>۹۹ خرداد</p>						
	<p>شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟</p> <p>کشیدن ضامن</p>	<p>دی ۹۷</p>						
<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟</p> <p>الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. آتش سوزی ناشی از برق</p> <p>ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال</p> <p>ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. آتش سوزی خشک</p>								
<p>دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید.</p> <p>۱. هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید. ۲. با ۱۲۵ تماس بگیرید. ۳. به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.</p> <p>۴. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید.</p> <p>۵. قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.</p> <p>۶. اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.</p> <p>۷. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید. ۸. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. ۹. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید.</p>								

سال طرح سوال	انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)
خرداد ۹۹ (خ)	۱۰. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.
دی ۹۹	و. در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود. <u>درست</u>
شهریور ۹۸ (خ)	انسداد راه هوایی (خفگی) چه زمانی رخ می‌دهد؟ <u>در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) ورود هوا به ششها قطع می‌شود.</u>
شهریور ۹۸	ج. سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u>
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸ (خ)	در صورت انسداد خفیف راه هوایی برای شخص بیمار چه اقداماتی باید انجام داد؟ <u>در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.</u>
خرداد ۹۸ دی ۹۹	ج. در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. <u>در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.</u>
دی ۹۸	د. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها از علایم انسداد (خفیف - کامل) راه تنفس هوایی است.
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. کدام مورد از علایم انسداد کامل راه تنفس هوایی است؟ ۱. تنفس صدادار و سخت ۲. <u>رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها</u> ۳. سرفه و خشونت صدا ۴. بی‌قراری و اضطراب شدید
شهریور ۹۹	دو مورد از علایم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. ۱. <u>تنفس صدادار و سخت</u> ۲. <u>سرفه و خشونت صدا</u> ۳. <u>بی‌قراری و اضطراب شدید</u>
دی ۹۹ (خ)	ب. سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u>
دی ۹۷	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید. <u>پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرار می‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید. دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.</u>
خرداد ۹۹ (خ)	برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی توصیه می‌شود؟ (ذکر ۲ مورد کافی است). ۱. <u>هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.</u> ۲. <u>غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان‌تر شود.</u> ۳. <u>هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید.</u> ۴. <u>اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب بازی‌هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.</u> ۵. <u>از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.</u>
سال طرح سوال	سقوط
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۱	و. شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است. <u>سقوط</u>
دی ۹۷	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.

<p>۱. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند.</p> <p>۲. گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد.</p>	
<p>هر یک از موارد زیر مربوط به چه عواملی از عوامل خطر آفرین سقوط است؟</p> <p>الف. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب <u>محیط سقوط</u></p> <p>ب. افت فشار خون <u>عوامل فردی</u></p> <p>ج. مشکلات بینایی <u>عوامل فردی</u></p>	شهریور ۹۸ (خ)
<p>ج. از عوامل فردی که می توانند منجر به سقوط افراد شوند دو مورد را بنویسید.</p> <p><u>مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، افت فشار خون، مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی، استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می کنند، مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضد افسردگی و ... اشاره کرد.</u></p>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
<p>ج. از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.</p> <p><u>نصب میله های محافظ در توالت و حمام - استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام - اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل - حذف اشیای زائد در هنگام عبور</u></p>	دی ۹۹
<p>ج. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <u>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</u></p>	دی ۹۹ (خ) شهریور ۹۸
<p>د. استفاده از کف پوش های لرزه گیر در حمام چه کاربردی دارد؟ <u>احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد.</u></p>	شهریور ۱۴۰۱