

فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)

درس اول : سلامت چیست (بارم نوبت اول ۵ نمره)

معلوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نیایی خارج از کشور می باشد.

"ن" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

بخش های های لایت شده در چاپ ۱۴۰۲ حذف شده اند.

شماره صفحه	متن سوال و پاسخ	سال طرح سوال
	سلامت چیست؟	
۳	الف. در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. درست	خرداد ۹۸
۳	الف. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند. درست	خرداد ۹۹
۳	الف. دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند. نادرست	خرداد ۹۹ (خ)
۳	الف. تعریف سلامت از نظر ابن سینا، تعادل بین مزاج چهارگانه است. نادرست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳	الف. طب سنتی سلامت را ناشی از تعادل میان صفرا، سودا، بلغم و خون می داند. نادرست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۳	الف. سلامت در فرهنگ فارسی معین (بی عیب شدن - رهایی یافتن) معنی شده است.	خرداد ۹۹ (خ)
۳	پ. تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، تعریف سلامت از نظر (بقراط - ابن سینا) است.	خرداد ۹۹ (خ)
۳	الف. بنا به فرمایش حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟ تقوای دل (سلامت روان)	خرداد ۹۹
۴	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه ی آن غفلت شده است. معنوی	خرداد ۱۴۰۲
۴	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، کامل نیست؛ زیرا از جنبه آن غفلت شده است. معنوی	خرداد ۱۴۰۲ (خ)
۴	الف. با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی از جنبه آن غفلت شده است. معنوی	شهریور ۹۸
۴	الف. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه است. حکومت (چاپ ۱۴۰۲ دولت ها)	دی ۱۴۰۰ (خ)
۴	الف. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها) - حکومت ها (دولت ها) است.	دی ۱۴۰۰
۵	الف. تأمین سلامت مستلزم رعایت است. بهداشت	دی ۹۷ دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
	برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدامیک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟	
۵	الف. در حفظ و تأمین سلامت، به طور حتم، درمان بر پیشگیری مقدم است. نادرست	شهریور ۹۸ (خ)
۵	الف. در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. درست	خرداد ۹۹
۵	الف. روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. درست	دی ۹۹ (خ)
۵	الف. در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار است. کوتاه	دی ۹۸
۵	الف. معمولاً مشکل تر و پرهزینه تر از پیشگیری است. درمان	دی ۱۴۰۱ (خ)
۵	الف. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ پیشگیری	شهریور ۱۴۰۰

۵	الف. چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید). ۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲. زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳. در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد. ۴. در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	خرداد ۹۹						
ابعاد سلامت چیست؟								
۸	سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه های سلامت روانی است. درست	شهریور ۱۴۰۱						
۸-ش	الف. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. روان	شهریور ۱۴۰۰						
۸	الف. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است. جسمانی	دی ۱۴۰۰						
۸	الف. سازگاری فرد با خودش و دیگران، از نشانه های سلامت (روانی - اجتماعی) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)						
۸	الف. کدام گزینه از نشانه های سلامت روانی است؟ ۱. پابندی به اخلاقیات ۲. امیدواری ۳. سازگاری فرد با خودش و دیگران ۴. خواب راحت و منظم	خرداد ۹۸ (خ)						
۸	الف. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ ۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. معنوی	دی ۹۸						
۸	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	خرداد ۹۹						
۸	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	شهریور ۹۹						
۸	سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟ از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هنجاری آنها با هم نشانه سلامت جسمانی است.	دی ۹۹ (خ)						
۹	الف. کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟ ۱. مدیریت هیجان ۲. تعهد ۳. عملکرد مسئولانه ۴. ابراز مکنونات قلبی	خرداد ۹۹						
۹	کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. نادرست (معنوی است)	دی ۹۹						
۹و۸	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف. قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل سلامت روانی ب. ابراز مکنونات قلبی سلامت اجتماعی	خرداد ۱۴۰۰						
۹و۸	هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ الف. امیدواری سلامت معنوی ب. مدیریت هیجان سلامت روانی	خرداد ۱۴۰۰						
۹و۸	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 برگه پاسخ بنویسید.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)						
<table><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></table>			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. 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								
۹-ش	عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟ سلامت معنوی	شهریور ۱۴۰۱						
۱۰-ف	الف. داشتن روحیه انتقاد پذیری از ویژگی های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.	دی ۱۴۰۱						

۹		با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید. الف. نرگس در کدامیک از ابعاد سلامت دچار اختلال می باشد؟ <u>سلامت اجتماعی</u>	خردادماه ۱۴۰۲								
۹		الف. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت اجتماعی هستند. <u>نادرست</u>	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)								
۱۰		الف. عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می شود. <u>نادرست</u>	شهریورماه ۱۴۰۲								
عوامل مؤثر بر سلامت											
۱۱- ف		الف. استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه ای به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می رود. <u>سبک زندگی</u>	دی ۱۴۰۱								
۱۱		الف. شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می باشد؟ ۱. عوامل ژنتیکی و فردی ۲. <u>عوامل محیطی</u> ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ۴. سبک زندگی	شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۱- ف		الف. سن افراد مربوط به کدام عامل مؤثر بر سلامت است؟ ۱. عوامل محیطی ۲. <u>عوامل ژنتیکی و فردی</u> ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ۴. سبک زندگی	خرداد ۹۹ (خ)								
۱۱- ف		الف. کدام یک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ ۱. نحوه ارتباطات ۲. <u>الگوی خرید و مصرف</u> ۳. امنیت ۴. توزیع عادلانه خدمات سلامت	خرداد ۱۴۰۰								
۱۱- ف		الف. کدام یک از موارد زیر از نمونه های مهم ترین عامل مؤثر بر سلامت نیست؟ ۱. شغل ۲. درآمد ۳. <u>تفریح</u> ۴. الگوی خرید و مصرف	دی ۱۴۰۱ (خ)								
۱۱- ف		ب. "امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟ <u>عوامل محیطی</u>	خرداد ۹۹								
۱۱		دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. <u>عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی</u>	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰								
۱۱- ف		ب. برای هر یک از عوامل مؤثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید. ۱. عوامل محیطی ۲. سبک زندگی ۱. <u>آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آسایش، ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...</u> ۲. <u>معیشت، تحرک، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...</u>	شهریور ۱۴۰۰								
۱۱- ف		جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)	خرداد ۱۴۰۱								
<table border="1"> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> <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> <tr> <td></td> <td>۳. عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </table>				"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
"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. ۳. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ب. ۳. عوامل ژنتیکی و فردی											

۱۱ در جدول زیر عبارتهایی در مورد عوامل مؤثر بر سلامت و نمونه‌های آن آورده شده است. عبارتهای مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف. الگوی خرید و مصرف	۱. سبک زندگی
ب. نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال	۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
ج. توزیع عادلانه خدمات سلامت	۳. عوامل محیطی

الف. ۱. سبک زندگی ب. ۳. عوامل محیطی ج. ۲. دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

فصل اول : سلامت (بارم نوبت خرداد ۱ نمره)

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

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

"ث" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات
سبک زندگی	
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	الف. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. نادرست
خرداد ۹۹ (خ)	الف. سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با صورت می‌گیرد. موقعیت‌های زندگی
خرداد ۹۸ ۱۴۰۲ (خ)	الف. سبک زندگی سالم سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.
خرداد ۹۹	الف. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (بر اساس مطالعات انجام شده)، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. سبک زندگی
دی ۹۷ خرداد ۱۴۰۱	الف. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد. درست
شهریور ۱۴۰۱	الف. در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. سبک زندگی
خرداد ۹۸ (خ)	ب. کدام گزینه بیشترین تأثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی - روانی ۴. 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	جرا 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 می‌گذارد.
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 ۱۴۰۱	الف. انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است. معنوی
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی، از موارد خودمراقبتی (جسمی / روانی - عاطفی) است.
دی ۹۸	وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ خود مراقبتی اجتماعی
خرداد ۹۹	ج. "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته بندی می‌شود؟ روانی - عاطفی
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 ۱۴۰۱ (خ)	الف. خودمراقبتی شامل اعمالی آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود و اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند. اکتسابی
شهریور ۹۸ (خ)	الف. اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ خودمراقبتی
دی ۹۹	ب. فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟ خود مراقبتی

۱۵	ب. کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟ ۱. جسمی ۲. اجتماعی ۳. روانی - عاطفی ۴. معنوی	شهریورماه ۱۴۰۲
مقام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی		
۱۵	ب. در کدام اول خودمراقبتی، هدف باید واقعی و باشد. <u>واضح - قابل اندازه گیری</u>	دی ۱۴۰۱
۱۵	الف. برای خودمراقبتی، داشتن ضروری است. <u>برنامه</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶	الف. در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید کدام های <u>کوچک</u> - بزرگ برداریم.	خرداد ۹۸
۱۶	ج. حسن می خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از کدام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی می باشد؟ ۱. هدف خود را تعیین کند. ۲. از یادآورها استفاده کند. ۳. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند. ۴. برای شروع، <u>مقام های کوچک بردارد.</u>	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۶	ج. در صورتی که در اجرای برنامه خود مراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟ <u>باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.</u>	خرداد ۹۹
۱۶	دو مورد از کدام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. ۱. <u>هدف خود را تعیین کنیم.</u> ۲. <u>مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.</u> ۳. <u>میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.</u> ۴. <u>پیمان ببندیم.</u> ۵. <u>در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت ها تعیین کنیم.</u> ۶. <u>برای شروع، مقام های کوچک برداریم.</u> ۷. <u>از یادآورها استفاده کنیم.</u> ۸. <u>در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.</u> ۹. <u>در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.</u> ۱۰. <u>موفقیت های مان را مدنظر داشته باشیم.</u> ۱۱. <u>مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.</u>	خرداد ۹۹
۱۶	از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت ها" در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید. ۱. <u>افزایش اعتماد به نفس</u> ۲. <u>افزایش توانایی برای ادامه ی برنامه</u>	خردادماه ۱۴۰۲

فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳۰۵ شماره)

درس سوم : برنامه غذایی سالم (بارم نوبت اول ۳۰۳ شماره)

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

"ش" در شماره صفحه؛ شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه؛ فعالیت می باشد.

بخش های های لایت شده در جاب ۱۴۰۲ حذف شده اند.

سال طرح سوال	متن سوالات	شماره صفحه
مواد مغذی		
دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. درست	۱۹-ش
شهریور ۱۴۰۱	ب. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارند. درست	۲۰
خرداد ماه ۱۴۰۲	الف. کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/ گلیکوژن / چربی) ذخیره می شوند.	۲۰
خرداد ۹۹	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. نادرست	۲۰
دی ۹۹ (خ)	الف. انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق (کربوهیدرات ها - پروتئین ها) تأمین می شود.	۲۰
خرداد ۱۴۰۰	ب. بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن ذخیره می شود.	۲۰
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	۲۱
شهریور ۹۹	الف. بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. درست	۲۱
خرداد ۱۴۰۰	الف. غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. نادرست	۲۱
شهریور ۱۴۰۰	الف. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. درست	۲۱
دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. بدن برای ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی به چربی نیاز دارد.	۲۱
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	۲۱
دی ۱۴۰۱	الف. چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است. نادرست	۲۱
خرداد ۱۴۰۰	ب. کدام یک از نقش های چربی ها در بدن به شمار نمی رود؟ ۱. تأمین انرژی ۲. ساخت سلول های مغزی ۳. کمک به مصرف ویتامین E در بدن ۴. رشد و ترمیم	۲۱
خرداد ۹۹	الف. کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟ پروتئین های ناقص	۲۱
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. پروتئین های کامل معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند. نادرست	۲۱
خرداد ۹۹ (خ)	الف. پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ چربی	۲۱
دی ۱۴۰۰ (خ)	ب. میزان انرژی تولید شده از یک گرم پروتئین برابر با انرژی تولید شده از یک گرم کربوهیدرات است. درست	۲۱
خرداد ۹۸	ب. رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. نادرست	۲۱
خرداد ۱۴۰۱	ب. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است. نادرست	۲۱
شهریور ۹۹	الف. کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟	۲۱

	۱. غلات	۲. تخم مرغ	۳. مغزها	۴. خشکبار	
دی ۹۹ (خ)	الف. کدام منبع غذایی، پروتئین کامل نیست؟	۲. شیر	۳. تخم مرغ	۴. گوشت	۲۱
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
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	الف. کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟	۱. تأمین انرژی	۲. ساخت سلول‌های مغزی	۳. مصرف ویتامین E	۴. رشد و ترمیم
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل نیست؟	۱. حبوبات	۲. تخم مرغ	۳. شیر	۴. گوشت
خرداد ۹۸ (خ)	ج. کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود؟	۱. ویتامین A	۲. ویتامین B	۳. ویتامین D	۴. ویتامین E
خرداد ۱۴۰۰	الف. هر گرم پروتئین _____ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.	۴			۲۱
خرداد ۹۹	پروتئین کامل را تعریف کنید. پروتئین کامل متعلق به کدام اسیدهای آمینه ضروری است.				۲۱
خرداد ۱۴۰۲	الف. پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند. درست				۲۱
خرداد ۹۸	ب. ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.				۲۲
خرداد ۹۹	الف. ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.				۲۲
دی ۹۹	الف. بدن ما برای مصرف ویتامین (C - E) به چربی نیاز دارد.				۲۲
خرداد ۱۴۰۲ (خ)	ب. بدن برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین (A / B) به چربی نیاز دارد.				۲۲
شهریور ۱۴۰۰	الف. ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.				۲۲
دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. (سدیم / کلسیم) به ساخت و استحکام استخوان‌های بدن کمک می‌کند.				۲۲
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
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
دی ۱۴۰۱	چند مورد از موارد زیر صحیح است؟				۲۲
۲۲	الف. آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد.				۲۲
۲۲	ب. سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.				۲۲
۲۲	ج. منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است. خ				۲۲
۲۰	د. قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.				۲۰
دی ۹۹ (شهریور ۱۴۰۱ (خ)	الف. کدام معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟	۱. چهار	۲. سه	۳. دو	۴. یک
دی ۹۹ (خ)	الف. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها مواجه شوند؟ چرا؟				۲۲
خرداد ۱۴۰۰	الف. کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟				۲۲
خرداد ۹۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد)				۲۲
دی ۱۴۰۰	شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد				۲۲
خرداد ۹۹	ب. پر مصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد _____ است. آب				۲۲

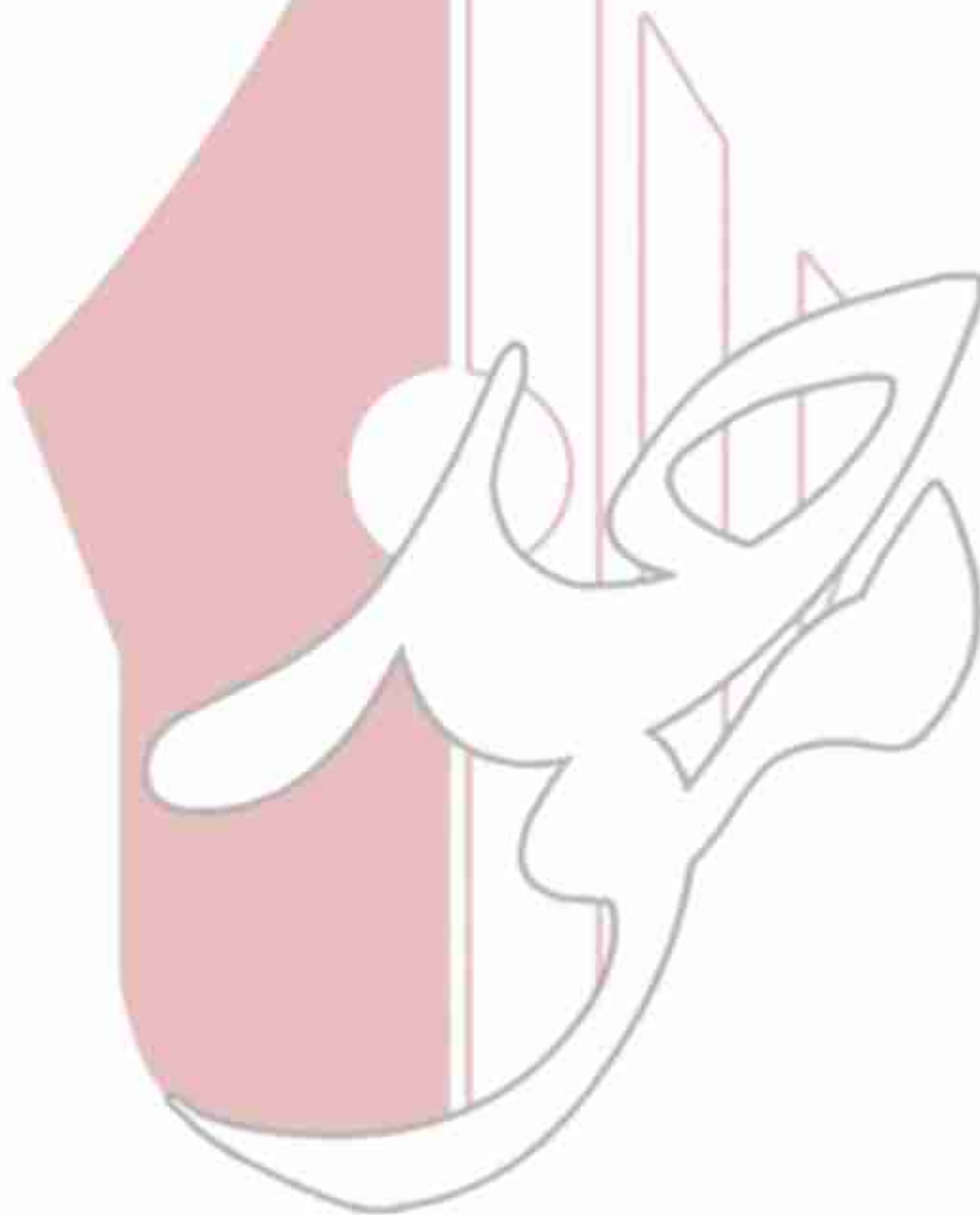
		خرداد ۱۴۰۱ شهریور ۱۴۰۱ خردادماه ۱۴۰۲ (خ)																
۲۳	دو مورد از منابع تامین آب بدن را نام ببرید. آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها	شهریور ۹۹																
۲۳	الف. میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد	خرداد ۱۴۰۰																
۲۳	دو نقش آب در بدن ما را بنویسید. در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد - ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می‌دهد - بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد - دفع مواد زائد از بدن - تنظیم دمای بدن - کمک به انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن	دی ۱۴۰۰ (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)	خرداد ۱۴۰۱ (خ)																
۲۳	الف. عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین K است. (.....) چربی																	
۲۱	ب. از انواع پروتئین موجود در غلات و حبوبات است. (.....) روغن‌ها																	
۲۲	ج. در ترکیب هموگلوبین خون نقش بسیار مهمی دارد. (.....) آهن																	
۲۳	د. در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد. (.....) سدیم																	
	از میان کلمات داده شده، برای هر یک از عبارات‌های زیر، یک کلمه مناسب انتخاب کرده و در پاسخ نامه خود بنویسید. (یک مورد اضافه است). (روزی - اصل تناسب - آب - آهن - اصل تعادل)	دی ۱۴۰۱ (خ)																
۲۳	الف. در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. آهن																	
۲۳	ب. به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. آب																	
۳۶	ج. نوع غذایی که یک فرد مصرف می‌کند باید متناسب با نیازمندی‌های غذایی او باشد. اصل تناسب																	
۳۰	د. کمبود آن در نوجوانان موجب کوتاهی قد می‌شود. روی																	
	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون الف یا یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافه است).	شهریورماه ۱۴۰۲																
۲۲	<table><tr><th>ستون الف</th><th>ستون ب</th></tr><tr><td>الف. آب</td><td>۱. حمل اکسیژن در خون</td></tr><tr><td>ب. کاروتنوئید</td><td>۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان</td></tr><tr><td>ج. هموگلوبین</td><td>۳. عامل تعیین کننده سطح گلبول خون</td></tr><tr><td>د. پروتئین</td><td>۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها</td></tr><tr><td>ه. چربی اشباع</td><td>۵. پیش ساز ویتامین آ</td></tr><tr><td>و. گلیکوزن</td><td>۶. بوکی استخوان</td></tr><tr><td></td><td>۷. رنده نرمیم و حفظ بافت‌های عضلانی</td></tr></table>	ستون الف	ستون ب	الف. آب	۱. حمل اکسیژن در خون	ب. کاروتنوئید	۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان	ج. هموگلوبین	۳. عامل تعیین کننده سطح گلبول خون	د. پروتئین	۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها	ه. چربی اشباع	۵. پیش ساز ویتامین آ	و. گلیکوزن	۶. بوکی استخوان		۷. رنده نرمیم و حفظ بافت‌های عضلانی	
ستون الف	ستون ب																	
الف. آب	۱. حمل اکسیژن در خون																	
ب. کاروتنوئید	۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان																	
ج. هموگلوبین	۳. عامل تعیین کننده سطح گلبول خون																	
د. پروتئین	۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها																	
ه. چربی اشباع	۵. پیش ساز ویتامین آ																	
و. گلیکوزن	۶. بوکی استخوان																	
	۷. رنده نرمیم و حفظ بافت‌های عضلانی																	
	الف. ۲. حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان ب. ۵. پیش ساز ویتامین آ ج. ۱. حمل اکسیژن در خون د. ۷. رنده نرمیم و حفظ بافت‌های عضلانی																	
	ب. ۴. کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها ج. ۳. عامل تعیین کننده سطح گلبول خون																	
	گروه‌های غذایی																	
۲۴	ب. گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. دوست	خرداد ۹۹																
۲۴	ب. اولین گروه از غذاهای مورد نیاز ما، گروه است. نان و غلات	دی ۱۴۰۰ (خ)																

۲۴	ج. طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد. درست	خرداد ۱۴۰۱
۲۴	الف. بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / کمتر) برابر است.	شهریورماه ۱۴۰۲
۲۴	الف. در هرم مواد غذایی، جایگاه موادی مانند قند و چربی نسبت به نان و غلات، (بالای / پایین تر) است.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۲۴	ج. در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی _____ می‌شود. کمتر	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	الف. هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی (بیشتر - کمتر) می‌شود.	شهریور ۹۸
۲۴	الف. افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.	شهریور ۹۹
۲۴	الف. بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است.	خرداد ۱۴۰۰
۲۴	الف. قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند.	خرداد ۱۴۰۰
		شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	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	شهریور ۱۴۰۰
۲۴	ب. طبق هرم غذایی، کدام یک از گروه‌های غذایی زیر در انسان، باید بیشتر از بقیه مصرف شود؟ ۱. شیر و لبنیات ۲. گوشت و تخم مرغ ۳. حبوبات و مغزها ۴. نان و غلات	دی ۱۴۰۱ (خ)
۲۴	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟ گروه نان و غلات	دی ۹۷
		
۲۴	ب. در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟ بیشتر می‌شود.	خرداد ۹۹
۲۴	ب. در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟ غلات	دی ۹۹
۲۴	ب. بر اساس هرم غذایی میزان حجم استفاده روزانه نان باید بیشتر باشد یا تخم مرغ؟ نان	دی ۹۹ (خ)
۲۴	در هرم غذایی مقابل، علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی است؟ هر دو مورد را بنویسید. میوه‌ها - سبزی‌ها	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
		
اصول تغذیه سالم		
۳۶	ب. تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از _____ است. مواد مغذی	خرداد ۹۹ (خ)
۳۶	ب. به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت، _____ اطلاق می‌شود. نیازمندی‌های تغذیه‌ای	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۶	ج. برای داشتن تغذیه سالم، در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل _____، تعادل و تناسب توجه می‌شود. تنوع	شهریور ۱۴۰۱
۳۶	الف. اصل (تعادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	خرداد ۹۹
۳۶	ج. از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.	خردادماه ۱۴۰۲
۳۶	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.	دی ۹۸
۳۶	ج. از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید. اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب	خرداد ۹۹
		دی ۹۹
		شهریور ۱۴۰۰

۳۶	شهریور ۹۹	از اصول تغذیه سالم، "اصل تعادل" را تعریف کنید. <u>اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن</u>
۳۶	خرداد ۱۴۰۰	ب. از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید. <u>اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.</u>
۳۶	خرداد ۱۴۰۰	ب. نیازمندیهای تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ <u>اصل تناسب</u>
۲۷ و ۳۶	دی ۱۴۰۰ (خ)	نیازمندی های تغذیه ای چیست؟ <u>به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.</u>
۲۷	دی ۹۸	ب. نیازمندی های تغذیه ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می شود. <u>فعالیت بدنی</u>
۲۷	دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.
عادات های غذایی		
۲۸	خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را بنویسید. <u>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</u>
۲۹-ف	شهریور ۹۹	ب. حذف برخی وعده ها به ویژه ، از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. <u>صبحانه</u>
۲۹-ف	خرداد ۱۴۰۰	ب. یکی از عادات های غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه است. <u>صبحانه</u>
۲۹-ف	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. دو مورد از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید. <u>پر خوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی ها، مصرف غذاهای پر کالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تقریب است.</u>
سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی ها		
۳۰	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها، چه اقداماتی نیاز است؟ (دو مورد) <u>الف. پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادات های غذایی نادرست خود ب. رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن</u>
۳۰	دی ۱۴۰۰	الف. عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. <u>درست</u>
۳۰	خرداد ۹۹	الف. استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به شود. <u>مسمومیت</u>
۳۰	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)	د. کمبود کدام ماده معدنی منجر به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ <u>۱. روی ۲. آهن ۳. سدیم ۴. ید</u>
۳۰	شهریور ۹۸	الف. کمبود کدام ریز مغذی موجب گواتر می شود؟ <u>۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D</u>
۳۰	خرداد ۹۹	هر یک از بیماری های زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می شود؟

	الف، گواتر ید ب، پوکی استخوان کلسیم					
دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰	د. بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟ ید	۳۰				
خرداد ۱۴۰۰	هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ الف، پوکی استخوان کلسیم ب، کوتاهی قد در کودکان روی	۳۰				
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	۳۰				
منابع تأمین 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	۳۱				
خرداد ۱۴۰۰	ج. غنی‌ترین منبع ویتامین _____، روغن کبدی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. D یا (د)	۳۱				
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	۳۱				
دی ۱۴۰۰	ب. ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین _____ است که این ویتامین محلول در _____ می‌باشد. د. ۲ - چربی ۱. د - آب ۲. ۳ - چربی ۳. ۴ - آب	۳۱				
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟ ۱. جگر و پیست ۲. ماهی کلیکا و پیتر ۳. جگر و پیتر ۴. ماهی کلیکا و پیستی	۳۱				
دی ۱۴۰۰ (خ)	الف، غنی‌ترین منبع ویتامین "د" _____ است. ۱. جلبک دریایی ۲. جگر ۳. روغن کبد ماهی ۴. اسفناج	۳۱				
شهریور ۱۴۰۰	ب. ماهی آب شیرین کم (زیادی) دارد.	۳۱				
شهریور ۹۹	ب. گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب _____ هستند. ۱. آهن ۲. کلسیم ۳. روی ۴. ید	۳۱				
خرداد ۹۹ (خ)	ب. مهم‌ترین منبع طبیعی ید، چه غذاهایی هستند؟ مواد غذایی دریایی	۳۱				
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.	۳۲				
دی ۱۴۰۰ (خ)	ب. روی موجود در (غذاهای حیوانی - مواد غذایی گیاهی) بهتر جذب می‌شود.	۳۲				
دی ۹۹	ب. جگر منبع غنی ویتامین _____ است. A	۳۲				
خرداد ۱۴۰۰	ج. میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟ ویتامین آ	۳۲				
خرداد ۱۴۰۰	ب. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. درست	۳۲				
خرداد ۹۹	ب. روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟ ۱. فندق ۲. غلات سبوس دار ۳. سبزی‌های سبز تیره ۴. قلموه	۳۲				
خرداد ۱۴۰۲	الف. در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند، با محصولات غذایی ید کافی ندارند.	۳۲				
خرداد ۱۴۰۲ (خ)	ب. عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود. نادرست	۳۲				
شهریور ۱۴۰۱	جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۳۱ و ۳۲				
<table border="1"> <tr> <td>"ستون الف"</td> <td>"ستون ب"</td> </tr> <tr> <td>الف، ویتامین A</td> <td>۱. صدف</td> </tr> </table>			"ستون الف"	"ستون ب"	الف، ویتامین A	۱. صدف
"ستون الف"	"ستون ب"					
الف، ویتامین A	۱. صدف					

		ب. ید	۲. کلیم
		ج. کنجد	۳. میوه‌های نارنجی
الف. ۳. میوه‌های نارنجی ب. ۱. صدف ج. ۲. کلیم			
۳۲	خردادماه ۱۴۰۲	الف. در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. <u>در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیرند، یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.</u>	
۳۲	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. عنصر روی موجود در سبزیجات نسبت به روی موجود در گوشت، بهتر جذب می‌شود. <u>ناادرست</u>	



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

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

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

"ش" در شماره صفحه؛ شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه؛ فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
مقدمه		
دی ۱۴۰۱	ب. چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می دهد. درست	۳۴
خرداد ۹۹	ج. چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است. گلابی	۳۴
شهریور ۹۹ دی ۹۹	ب. چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.	۳۴
دی ۹۹ (خ)	ب. الگوی چاقی گلابی در بین (زنان - مردان) شایع تر است.	۳۴
خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰	ب. چاقی با الگوی سیب در بین (مردان - زنان) شایع تر است.	۳۴
شهریور ۱۴۰۰	الف. الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ مردان	۳۴
خردادماه ۱۴۰۲	ب. احتمال ایجاد "وضعیت آنزیم صدری" در الگوی چاقی افزایش می یابد. سیب	۵۱ و ۳۴
شهریورماه ۱۴۰۲	ب. کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک/ بیماری های جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود.	۳۴
خردادماه ۱۴۰۲	ب. هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن، چاقی محسوب می شود. نادرست	۳۴
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. کم کاری تیروئید همانند اختلال در عملکرد غدد فوق کلیه، سبب بروز چاقی می شود. درست	۳۴
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. کدام یک از انواع الگوهای چاقی بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟ الگوی سیب	۳۷
شهریور ۱۴۰۱	الف. کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ الگوی سیب	۳۴
خرداد ۹۸	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ ب. الگوی سیب	۳۴
		
خرداد ۹۹	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؟ شکل ب	۳۷ و ۳۴
		

۳۴	الف. یک تفاوت الگوی چاقی سبب و کلاسی را بنویسید. در «الگوی چاقی سبب»، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده و در بین مردان شایع‌تر است. خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی بیشتر است. در «الگوی چاقی کلاسی»، چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده و در بین زنان شایع‌تر است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۴	الف. با توجه به شکل روبرو، الگوی چاقی هر یک را تعیین کنید. ب. کدام الگو در زنان شایع‌تر است؟ ج. کدام الگو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد؟ 	دی ۱۴۰۱ (خ)
الف. شماره ۱: کلاسی - شماره ۲: سبب ب. الگوی کلاسی (شماره ۱) ج. الگوی سبب (شماره ۲)		
عوامل چاقی		
۳۴	ج. اختلالات روانی مانند افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. افسردگی	خرداد ۹۹ (خ)
۳۴	الف. برخی داروها مثل موجب چاقی می‌شوند. کورتون	دی ۹۹ (خ)
۳۴	ب. داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می‌باشد. کورتون	دی ۱۴۰۰
۳۴	ج. برخی بیماری‌ها مانند و کوشینگ موجب بروز چاقی می‌شوند. کم کاری تیروئید	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۴	د. دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید. عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها	خرداد ۹۹
۳۴	الف. دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. کورتون	خرداد ۱۴۰۱
۳۴	الف. کوشینگ را تعریف کنید: اختلال عملکرد غده فوق کلیوی	شهریور ۱۴۰۱
۳۴	الف. نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید. برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.	دی ۹۸
۳۵ و ۳۴	ب. کدام یک از موارد زیر نمی‌تواند موجب بروز چاقی شود؟ ۱. کوشینگ ۲. پرکاری تیروئید ۳. کورتون ۴. افسردگی	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۵	ب. مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد. درست	دی ۱۴۰۰
۳۵	الف. کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟ ۱. فعالیت بدنی زیاد ۲. عامل ژنتیک ۳. بیماری‌های جسمی ۴. داروها	خرداد ۹۸
۳۵	ج. التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱. مشکلات عضلانی - استخوانی ۲. مشکلات گوارشی ۳. مشکلات غددی ۴. سیستم عصبی	دی ۹۸
۳۵	ج. کدام گزینه از عوارض چاقی نیست؟ ۱. مشکلات کلیوی ۲. دیابت نوع ۲ ۳. التهاب کبد ۴. کم کاری تیروئید	خرداد ۹۹ (خ)
۳۵	ب. عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.	خرداد ۱۴۰۲
۳۵	الف. کدام یک از مشکلات عوارض چاقی با سایرین متفاوت است؟ ۱. التهاب مزمن ۲. دیابت نوع ۲ ۳. تخمدان پلی کیستیک ۴. بلوغ زودرس	خرداد ۱۴۰۲ (خ)
۳۵	د. بلوغ زودرس و پر خوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می‌باشد؟ ۱. مشکلات غددی - مشکلات گوارشی ۲. مشکلات گوارشی - مشکلات روانی ۳. مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی ۴. مشکلات غددی - مشکلات روانی	شهریور ۱۴۰۲
۳۵	ج. " التهاب مزمن " مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟	خرداد ۹۹

	۱. قلبی - عروقی ۲. سیستم عصبی ۳. غددی ۴. روانی	
دی ۹۹ (خ)	ب. کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟ ۱. اختلالات انعقاد خون ۲. دیابت نوع ۲ ۳. وقفه تنفسی در خواب ۴. تومور مغزی	۳۵
خرداد ۹۹	الف. دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ۱. مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲. مشکلات قلبی عروقی: اختلالات جربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳. مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غده جنسی در پسران ۴. مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی ۵. مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶. مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷. مشکلات کلیوی ۸. مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی	۳۵
شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی	۳۵
دی ۹۹	الف. پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ مشکلات روانی	۳۵
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف. افسردگی عامل روانی ب. کم کاری تیروئید بیماری های جسمی	۳۵
شهریور ۱۴۰۱	ب. دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید. وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی	۳۵
چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟		
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد. درست	۳۵
دی ۹۹ (خ)	وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. سن - قد - جنس	۳۵
شهریور ۱۴۰۰	ب. وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.	۳۵
خرداد ۹۹	ب. روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید. تعیین شاخص توده بدنی	۳۶
دی ۹۹ (خ)	ج. افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹.۹ - ۲۵ در وضعیت (معمولی - اضافه وزن) طبقه بندی می شوند.	۳۶
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. اگر نمایه توده بدنی فرد کمتر از ۱۸.۵ باشد وضعیت فرد (لاغر - معمولی) است.	۳۶
شهریور ۱۴۰۰ (خ)	ب. در فرمول تعیین شاخص توده بدنی (BMI)، مجذور قد بر حسب (متر - سانتی متر) به کار می رود.	۳۶
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. اضافه وزن ۴. چاقی	۳۶
دی ۱۴۰۱	ب. در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدود (۲۵ تا ۳۰) و (۳۰ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ اضافه وزن - چاقی درجه دو	۳۶
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱	ب. طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید. افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده با افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه	۳۶
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. در شرایط عادی، BMI بین «۲۵ - ۲۹.۹» بیانگر وضعیت (معمولی / اضافه وزن) در فرد است.	۳۶
شهریور ماه ۱۴۰۲	الف. بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI-۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. چاقی درجه ۱	۳۶
چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟		

دی ۱۴۰۰	الف. به چه افرادی توصیه می‌شود، هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.	۳۷
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. عادات‌های غذایی، یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری افراد است. الگوی غذایی	۳۷
شهریور ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱	ج. یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی	۳۸
شهریور ۹۸ (خ)	د. کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. زخم معده ۳. سرخالی و شادابی ۴. ضعف اعصاب	۳۸
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	۳۸
دی ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی، یوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی	۳۸
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. یکی از عوارض جانبی کاهش وزن سریع، است. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و ...	۳۸
دی ۱۴۰۱	ج. از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.	۳۸
خردادماه ۱۴۰۲	ج. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین نفعاری‌های تهدیدکننده‌ی تمام گروههای سنی و جنسی می‌باشد. دیست	۳۸
اصول کاهش وزن و تنظیم آن		
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و بستگی دارد. فعالیت بدنی	۳۸
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ تغذیه و فعالیت بدنی	۳۸
خرداد ۱۴۰۰	ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ فعالیت بدنی	۳۸
دی ۹۷	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟ الف. بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد. قانون تعادل انرژی	۳۸
دی ۹۹	ب. بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟ وزن افزایش می‌یابد.	۳۹
شهریورماه ۱۴۰۲	بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟  وزن افزایش می‌یابد.	۳۹
دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)	ب. طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟ چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.	۳۹
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۰	ب. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.	۳۹

شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.	۳۹
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. چگونه می‌توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟ با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی	۳۹
خرداد ۱۴۰۰	ج. برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت _____ نیز کمک می‌کند. روان	۳۹-ش



فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۱۳۹۵، شماره ۳)

درس پنجم : بهداشت و ایمنی مواد غذایی (بارم نوبت اول ۱۳۹۵، شماره ۱)

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

"ث" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	تعریف بهداشت مواد غذایی	
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل (فرآوری / مصرف) ایجاد می شود.	۴۱
	اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی	
خرداد ۹۹	از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرآیند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید. ۱. پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲. نداشتن زخم و زخمو زخم های دست و انگشتان ۳. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴. گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان ۵. شست شوی صحیح دست ها قبل از کار ۶. کوتاه نگه داشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی	۴۱
شهریورماه ۱۴۰۲	الف. دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است. محیط	۴۳
شهریور ۹۸ (خ)	ب. از جمله نکات بهداشت فردی افراد موثر در فرآیند تولید غذا، نداشتن زخم و زخمو زخم های دست است. درست	۴۱
دی ۹۷	ب. برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. کارت بهداشت	۴۱
خرداد ۹۹ (خ)	د. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار مربوط به کدام اصول بهداشتی است؟ ۱. رعایت بهداشت محیط ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. رعایت بهداشت فردی ۴. رعایت بهداشت در مرحله طبخ	۴۱
شهریور ۱۴۰۱	الف. کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست؟ ۱. گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲. نداشتن زخم و زخمو زخم های دست ۳. پوشش موی سر ۴. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه	۴۱
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. کدام یک از نکات رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف است؟ ۱. دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۲. نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد ۳. شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار ۴. تهیه آب سالم و کافی	۴۳
خرداد ۱۴۰۱	در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی بخت غذا کامل است؟ زمانی بخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	۴۳
خرداد ۹۹	د. زمانی بخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. ۷۰	۴۳
شهریور ۱۴۰۱	ب. زمانی بخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل (۶۰ - ۷۰) درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.	۴۳
خردادماه ۱۴۰۲	د. منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴/ صفر - ۱۰) درجه سانتی - گراد می باشد.	۴۳
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	با توجه به بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید. تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا	۴۳
	فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟	

خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی در هنگام کشاورزی از عوامل شیمیایی فساد در مواد غذایی است. درست	۴۳										
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. یو	۴۳										
دی ۹۹ (خ)	ج. کدام یک از عوامل زیر جزء عوامل بیولوژیکی ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ ۱. جوندگان ۲. افزودنی‌ها ۳. رطوبت ۴. ضربه دیدن	۴۳										
خرداد ۹۹ (خ)	چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟ ۲ ویژگی کافی است. زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد.	۴۳										
دی ۹۹	ب. از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید. عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی	۴۳										
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف. افزودنی‌های مواد غذایی شیمیایی ب. رطوبت فیزیکی	۴۳ و ۴۴										
دی ۱۴۰۱	هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف. استفاده غیر مجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت شیمیایی ب. سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب بیولوژیکی ج. نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال فیزیکی	۴۳ و ۴۴										
شهریور ۹۸ (خ)	الف. نور و زمان از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.	۴۴										
خرداد ۹۹	ب. رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.	۴۴										
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. حرارت، مربوط به کدام یک از عوامل فساد مواد غذایی است؟ عوامل فیزیکی	۴۴										
خردادماه ۱۴۰۲	الف. نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی می‌باشد؟ ۱. مکانیکی ۲. فیزیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی	۴۴										
شهریورماه ۱۴۰۲	ب. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های می‌باشد. غذا زود	۴۵										
خردادماه ۱۴۰۲	ب. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند. نقود کبک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه	۴۵										
خرداد ۹۹	ب. ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث فساد آنها می‌شود.	۴۵										
دی ۹۷	الف. ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. ۱. مکانیکی ۲. فیزیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی	۴۵										
شهریور ۱۴۰۱	ج. از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. نادرست	۴۵										
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.	۴۳ تا ۴۵										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>"ستون الف"</th> <th>"ستون ب"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف. شیمیایی ۴</td> <td>۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی</td> </tr> <tr> <td>ب. بیولوژیکی ۱</td> <td>۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت</td> </tr> <tr> <td>ج. مکانیکی ۲</td> <td>۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط</td> </tr> <tr> <td>د. فیزیکی ۳</td> <td>۴. استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت</td> </tr> </tbody> </table>			"ستون الف"	"ستون ب"	الف. شیمیایی ۴	۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی	ب. بیولوژیکی ۱	۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت	ج. مکانیکی ۲	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط	د. فیزیکی ۳	۴. استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت
"ستون الف"	"ستون ب"											
الف. شیمیایی ۴	۱. ترشحات دهان سوسک‌های خانگی											
ب. بیولوژیکی ۱	۲. ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت											
ج. مکانیکی ۲	۳. نامناسب بودن درجه حرارت محیط											
د. فیزیکی ۳	۴. استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت											
خرداد ۹۹ (خ)	الف. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.	۴۵										
خرداد ۱۴۰۱	از محل نقاط آسیب دیده، کبک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند.											

بیماری‌های ناشی از غذا		
دی ۱۴۰۱	د. یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است. <u>مسمومیت غذایی</u>	۴۵-ف
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	یک مورد از علل بیماری‌های غذازاد (بیماری‌های 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>	۴۵
شهریور ۹۸ شهریور ۹۹	الف. بیماری‌های غذازاد <u>بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیر بهداشتی (بیماریهای غذازاد یا بیماریهای ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند.)</u>	۴۵
خرداد ۹۹	دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید. <u>آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها</u>	۴۶
دی ۹۹ (خ)	مسمومیت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به چه عواملی ایجاد می‌شوند؟ دو مورد را بنویسید. <u>مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتریها، ویروسها و سایر عوامل بیماریزا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای نامناسب ایجاد می‌شود.</u>	۴۶
شهریور ماه ۱۴۰۲	ج. عفونت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت‌کش / کرم کدو) ایجاد می‌شود.	۴۶
خرداد ماه ۱۴۰۲	ج. وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.	۴۶
توصیه‌های 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>	۴۶

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 تئوری خارج از کشور می باشد.

"س" در شماره صفحه : شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه : فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
عقدمه		
خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱	ج. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر - غیر واگیر) است.	۴۹
خرداد ۹۸	الف. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ <u>بیماری های غیر واگیر</u>	۴۹
شهریور ماه ۱۴۰۲	ب. بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری های واگیر دار و عفونی است. <u>نادرست</u>	۴۹
خرداد ماه ۱۴۰۲	ج. به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه ای مرگ» تعریف می کنند. <u>چون بیماری درجات مختلفی دارد.</u>	۴۹
شهریور ماه ۱۴۰۲	ج. همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی باشند. <u>درست</u>	۵۰
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. به مجموعه ای از بیماری ها که اساساً عامل مشخصی ندارند بیماری های _____ می گویند. <u>غیر واگیر</u>	۵۰
بیماری های قلبی - عروقی		
دی ۱۴۰۱	ج. به هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک، تشکیل می شود. <u>نادرست</u>	۵۱
دی ۱۴۰۰ (خ)	د. به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد (<u>ایسکمی قلبی</u> - آئزین صدی) می گویند.	۵۱
خرداد ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱	الف. <u>ایسکمی قلب</u> <u>حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند.</u>	۵۱
خرداد ۹۹	الف. حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آئزین صدی) می شود، چه نام دارد؟ <u>ایسکمی قلب</u>	۵۱
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	در ارتباط با بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. عارضه قلبی رسیدن خون کافی به عضله قلب چه نامیده می شود؟ <u>ایسکمی قلب</u>	۵۱
عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی		
دی ۹۸	د. کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ <u>۱. فشار خون بالا</u> ۲. اضافه وزن و چاقی ۳. عدم تحرک ۴. استعمال دخانیات	۵۲
شهریور ۹۹	الف. در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟ <u>فشار خون بالا و اختلالات چربی خون</u>	۵۲
دی ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ (خ)	الف. مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <u>فشار خون بالا - اختلالات چربی خون</u>	۵۲
خرداد ۱۴۰۰	الف. دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید. <u>کپولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات</u>	۵۲
خرداد ۹۹ (خ)	ه. از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ <u>۱. سکته قلبی</u> ۲. سکته مغزی ۳. <u>فشار خون بالا</u> ۴. سرطان	۵۳
خرداد ۱۴۰۰	الف. گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه، می تواند تهدیدی برای زندگی باشد. <u>درست</u>	۵۳
شهریور ۹۸ (خ)	الف. نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن به گردش در آورد، _____ نامیده می شود. <u>فشار خون</u>	۵۳

۵۳	د. یکی از شایع ترین بیماری های مزمن که برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، _____ می باشد.	شهریور ۱۴۰۱
	فشار خون بالا	
۵۳	ب. از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.	دی ۹۷
۵۳	الف. از بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، از کدام یک به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند؟	خرداد ۹۹
	فشار خون بالا	
۵۳	ب. چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟ زیرا علامتی ندارد.	دی ۱۴۰۰
۵۳	الف. فشار خون به تیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد، فشار خون می گویند.	خرداد ۱۴۰۱
۵۳	ب. فشار خون چیست؟ برای اینکه خون در شریان های انقباضی بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعصاب مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده می شود.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۵۳	الف. امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ فشار خون بالا - زیرا علامتی ندارد.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۵۳	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود؟ الف. فشار سیستولی (ماکزیمم) همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود.	شهریورماه ۱۴۰۲
۵۴	الف. از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. سابقه خانوادگی - سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تحرکی	دی ۹۹
۶۴	د. دیابت نوع ۱ و ۲ را بر اساس میزان تولید انسولین مقایسه کنید. در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصطلاحاً به تولید انسولین نیست. در دیابت نوع دو، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۵۵	الف. چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است. درست	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)
۵۵	ج. میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال _____ گرم است. ۵	خرداد ۱۴۰۱
۵۵	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 ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۰
۵۶	ب. با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. نادرست	شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۵۶	د. سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.	دی ۹۹
۵۶	ب. تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟ ۱. تری گلیسرید ۲. اسیدهای چرب اشباع ۳. LDL ۴. HDL	شهریور ۱۴۰۱
۵۶	ج. این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. HDL	دی ۹۷
۵۶	چرا HDL را کلسترول خوب می دانند؟ این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.	خرداد ۹۸ (خ)
۵۶	ب. افزایش کدام یک از چربی های زیر با خطر بیماری های قلبی - عروقی رابطه عکس دارد؟ ۱. LDL ۲. HDL ۳. کلسترول ۴. تری گلیسرید	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۵۷	الف. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد. اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند.	خرداد ۹۸
۵۷	ج. اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. نادرست	دی ۱۴۰۰
۵۷	ب. اسیدهای چرب غیر اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و افزایش احتمال بیماری های قلبی می شوند. نادرست	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۵۷	ج. در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف _____ تامین می شود. چربی ها	دی ۹۹

۵۷	شهریور ۹۹	ج. اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.
۵۷	خرداد ۹۹	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟ رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی
۵۷	خرداد ۹۹	ب. چرا توصیه می شود اسیدهای چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟ زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.
۵۷	خرداد ۹۹ (خ)	اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب ترانس را از نظر تاثیر بر سطح LDL خون مقایسه کنید. اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح LDL خون و اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش سطح LDL می شوند.
۵۷	خرداد ۱۴۰۰	ب. اسیدهای چرب غیر اشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و وجود دارد.
۵۷	خرداد ۱۴۰۰	ب. چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.
۵۸	دی ۱۴۰۰ (خ)	د. اگر درد قفسه سینه، به شانه ها و فک پایین انتشار داشته باشد، خطر سکته قلبی جدی است. درست
۵۸	شهریور ۱۴۰۰	ب. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود. کاهش
۵۸	خرداد ۹۹	ج. مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می شود.
۵۸	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. کدام مورد اثر اسیدهای چرب ترانس را بر LDL و HDL نشان می دهد؟ ۱. افزایش - کاهش، ۲. کاهش - افزایش، ۳. کاهش - کاهش، ۴. افزایش - افزایش
اقدامات اولیه در سکته قلبی و سکته مغزی		
۵۹	خرداد ۹۹	ج. سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. نادرست
	خرداد ۱۴۰۰	
	شهریور ۱۴۰۰	
۵۹	خرداد ۹۹	ج. در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. ۳ ساعت
۵۹	شهریور ۹۹	ج. سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته هستند. مغزی
۵۹	دی ۹۹	الف. کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱. عرق سرد، ۲. از دست دادن تکلم، ۳. ضعف و خستگی بدون علت، ۴. رنگ پریدگی پوست
۵۹	شهریور ۹۸ (خ)	الف. در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدام چیست؟ رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت
۵۹	خرداد ۹۹	از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید. 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
۵۹	دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ حدود ۳ ساعت
۵۹	خرداد ۱۴۰۱	ب. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است. زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.
۵۹	شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم سکته قلبی در افراد، انجام چه اقداماتی ضروری است؟ (یک مورد) از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را کمی باز کنید. بیمار در اسرع وقت با برانکاردر یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.
۵۹	دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. درد در وسط سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد، مهم ترین علامت بالینی کدام بیماری است؟ سکته قلبی
۵۹	خرداد ۱۴۰۲	مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سکته قلبی در یک فرد می باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد، ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکاردر یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی منتقل شود.

	۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ۴. لباس های تنگ او را کمی باز کنید. الف. ۳. ب. ۱. ج. ۴. د. ۲	
شهریور ماه ۱۴۰۲	د. یکی از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است. درست	۶۰
بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟		
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. رشد، تکثیر و انتشار غیرطبیعی سلول های بدن بیانگر کدام بیماری غیرواگیر است؟ <u>سرطان</u>	۶۱
دی ۱۴۰۰ (خ)	د. اگر سلول های تومور، رشد کنند و تقسیم شوند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند، تومور..... محسوب می شود. <u>بدخیم</u>	۶۱
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. سلول جهش یافته تقسیم شده و تعداد آن زیاد می شود تا جایی که همان یک سلول به توده ای از سلول ها که..... نامیده می شود، تبدیل می گردد. <u>تومور</u>	۶۱
دی ۱۴۰۰	د. وقتی سلولهای تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم- <u>بدخیم</u>) محسوب می شود.	۶۱
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	الف. در چه صورت یک تومور، تومور "بدخیم" محسوب می شود؟ <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 کنند.</u>	۶۱
شهریور ماه ۱۴۰۲	ج. سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی..... غیر طبیعی سلول های بدن است. <u>انتشار</u>	۶۱
خرداد ماه ۱۴۰۲	د. در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴/ ۳/ ۲) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند.	۶۱
پیشگیری از سرطان		
خرداد ۹۹	ج. از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می شود. <u>درست</u>	۶۲
دی ۹۸	ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان به ماموگرافی در تشخیص..... اشاره کرد. <u>سرطان سینه</u>	۶۲
دی ۱۴۰۰	ج. برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام..... استفاده می شود. <u>پاپ اسمیر</u>	۶۲
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. تشخیص به موقع سرطان با انجام خودآزمایی و..... صورت می پذیرد. <u>غربالگری</u>	۶۲
شهریور ۹۸ (خ)	ب. برای تشخیص سرطان (روده - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.	۶۲
خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (<u>پروستات</u> - دهانه رحم) استفاده می شود.	۶۲
خرداد ۹۹	ج. از آزمایش های شایع غربالگری سرطان می توان از..... بر د. ۱. کولونوسکوپی ۲. <u>آزمایش خون</u> ۳. ماموگرافی ۴. پاپ اسمیر	۶۲
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. برای تشخیص سرطان پروستات در مردان از آزمایش غربالگری..... استفاده می شود. ۱. <u>آزمایش خون</u> ۲. آزمایش خون مخفی ۳. آزمایش کولونوسکوپی ۴. پاپ اسمیر	۶۲
دی ۹۷	یک آزمایش که در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد را بنویسید. ۱. <u>آزمایش خون منفی در مدفوع</u> ۲. کولونوسکوپی	۶۲
شهریور ۹۹	از هر یک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. ماموگرافی <u>سرطان سینه</u>	۶۲
دی ۹۹	ب. از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ <u>سرطان روده</u>	۶۲
خرداد ۱۴۰۰	از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ الف. کولونوسکوپی <u>سرطان روده</u> ب. پاپ اسمیر <u>سرطان دهانه رحم</u>	۶۲
شهریور ۱۴۰۰	ب. از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ <u>سرطان دهانه رحم</u>	۶۲
شهریور ۱۴۰۱	الف. تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. <u>سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.</u>	۶۲
دی ۱۴۰۱	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ الف. سرطان روده <u>کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع</u>	۶۲

	ب. سرطان سینه ج. سرطان پروستات	ماموگرافی آزمایش خون	
۶۲	ج. با توجه به مطالب کتاب درسی، کدام روش تشخیصی سرطان، به طور اختصاصی در مردان مورد استفاده قرار می‌گیرد؟	۱. ماموگرافی ۲. پاپ اسمیر ۳. آزمایش خون ۴. کولونوسکوپی	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۶۳	الف. سه مورد از علایم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. 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. استراخ 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 بی‌دلیل		شهریور ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۶۳	ج. دو مورد از مام‌های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. ۱. جدی گرفتن نشانه‌های هشدار دهنده 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		خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدام‌اند؟			
۶۴	ج. در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. درست		شهریور ۹۹
۶۴	ج. دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است. نادرست		دی ۹۹
۶۴	ج. در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.		خرداد ۹۸
۶۴	ب. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ دیابت نوع یک		دی ۹۸
۶۴	د. دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دو مورد) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن		خرداد ۹۹
۶۴	ج. کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ دیابت نوع یک		دی ۹۹ (خ)
۶۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد؟ الف. بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. نوع ۲ ب. در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود. نوع ۱		خرداد ۱۴۰۰
۶۴	د. سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید. کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت		شهریور ۱۴۰۰
۶۴	ب. دو مورد از عوامل ایجاد کننده دیابت نوع یک را نام ببرید. زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن		خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۶۴	ج. هر یک از موارد زیر به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) مربوط است؟ ۱. بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. نوع دو ۲. عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود. نوع یک		شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۶۴	با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید. ب. کدام شکل نشان دهنده دیابت نوع یک می‌باشد؟ شکل ۲		خردادماه ۱۴۰۲
۶۵	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف. عوامل قابل پیشگیری: کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا ب. عوامل غیر قابل پیشگیری: نژاد ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت		خرداد ۱۴۰۰

۶۵	ج. در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. درست	خرداد ۱۴۰۰																		
۶۵	الف. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری _____ است. دیابت	خرداد ۹۸ (خ)																		
۶۶	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. کدام نوع دیابت عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود؟ دیابت نوع یک ب. کدام یک از انواع دیابت، در اثر عواملی مثل اضافه وزن و کم تحرکی بروز می‌کند؟ دیابت نوع دو ج. علائم کدام نوع دیابت، معمولاً به صورت ناگهانی شروع شده و شامل پرخوری و پرادراری است؟ دیابت نوع یک د. تأخیر در بهبود زخم‌ها، از نشانه‌های کدام نوع دیابت است؟ دیابت نوع دو	دی ۱۴۰۱ (خ)																		
علائم و نشانه‌های دیابت																				
۶۶	ب. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. درست	شهریور ۹۸																		
۶۶	ج. در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟ بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.	دی ۹۸																		
۶۶	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) الف. احساس سوزش در انگشتان دست و پا نوع ۲ ب. پرنوشتی و پرادراری نوع ۱	خرداد ۹۹																		
۶۶	ج. بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟ دیابت نوع دو	دی ۹۹ دی ۹۹ (خ)																		
۶۶	د. یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید. پر خوری، پرنوشتی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید	دی ۱۴۰۰																		
۶۶	ج. پرنوشتی و پرادراری از علائم کدام دیابت است؟ دیابت نوع یک	دی ۱۴۰۰ (خ)																		
عوارض دیابت																				
۶۶	ج. کدامیک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ ۱. اختلال در جریان خون در دست و پا ۲. نایبایی یا کم بینایی ۳. استراخ یا سرفه خونی ۴. نارسایی کلیه	خرداد ۱۴۰۱																		
۶۶	گام‌های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (ذکر ۲ مورد کافی است). 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 غیر قابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون	خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۹۹																		
۶۶	ب. عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نایبایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟ دیابت	شهریورماه ۱۴۰۲																		
۶۷	ه. در بیماری آنفلوآنزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند. نادرست	شهریورماه ۱۴۰۲																		
جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه‌ی پاسخنامه بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است).																				
	<table><tr><th>الف</th><th>ب</th></tr><tr><td>الف. کرونا</td><td>۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.</td></tr><tr><td>ب. هپاتیت</td><td>۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.</td></tr><tr><td>ج. دیابت نوع دو</td><td>۳. مدت زمان حلاطی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.</td></tr><tr><td>د. زگیل تناسلی</td><td>۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.</td></tr><tr><td>ه. انگل‌های روده‌ای</td><td>۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.</td></tr><tr><td>و. سرطان</td><td>۶. بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.</td></tr><tr><td></td><td>۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.</td></tr><tr><td></td><td>۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.</td></tr></table>	الف	ب	الف. کرونا	۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.	ب. هپاتیت	۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.	ج. دیابت نوع دو	۳. مدت زمان حلاطی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.	د. زگیل تناسلی	۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.	ه. انگل‌های روده‌ای	۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.	و. سرطان	۶. بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.		۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.		۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.	۶۸- ۷۱- ۶۵- ۶۷- ۶۳
الف	ب																			
الف. کرونا	۱. کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.																			
ب. هپاتیت	۲. تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.																			
ج. دیابت نوع دو	۳. مدت زمان حلاطی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.																			
د. زگیل تناسلی	۴. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.																			
ه. انگل‌های روده‌ای	۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد.																			
و. سرطان	۶. بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.																			
	۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.																			
	۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.																			

الف. ۷. از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند. ب. ۱. با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند. ج. ۱. کلسیترال
 بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است. د. ۵. در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته
 باشد. ه. ۸. در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود. و. ۲. تغییر در خالی‌های
 پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.



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

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

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

"تی" در شماره صفحه : شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه : فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه										
مقدمه												
دی ۱۴۰۰ (خ)	ه. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، تعدادی از بیماری های واگیردار کنترل شده اند. درست	۶۷										
خرداد ۹۹ (خ)	د. در بیماری های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل _____ (ویروس، باکتری، قارچ) به فرد سالم انتقال می یابد. بیماری را	۶۷										
دی ۹۸	الف. بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال - درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.	۶۷										
دی ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	الف. علت تکرانی و خطر در مورد بیماری های واگیردار چیست؟ تکرانی 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.	۶۷										
دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ) دی ۱۴۰۱	الف. دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را بنویسید. ۱. رعایت بهداشت فردی ۲. بهسازی محیط ۳. بهبود وضعیت تغذیه ۴. استفاده از واکسیناسیون	۶۷										
دی ۱۴۰۱ (خ)	راه انتقال هر یک از بیماری های واگیردار زیر را تعیین کنید. الف. پدیکلوزیس پوست و مخاط ب. وبا گوارش ج. کرونا تنفس د. هپاتیت خون و ترشحات بدن	۶۸-۶۹-۷۰ ۶۷										
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. گوارش	۶۷										
شهریور ۹۸	ب. اسهال خونی از بیماری هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - گوارش) منتقل می شود.	۶۷										
شهریورماه ۱۴۰۲	د. تکرانی و خطر بیماری های _____ در آن است که می توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. واگیردار	۶۷										
خرداد ۹۹	جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری های واگیردار و روش انتشار آنها است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۶۷-۶۹-۷۰										
<table><tr><th>عبارت ها</th><th>موارد</th></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>			عبارت ها	موارد	الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی	ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن	ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش		۴. پوست و مو
عبارت ها	موارد											
الف. اسهال خونی	۱. دستگاه تناسلی											
ب. سوزاک	۲. خون و ترشحات بدن											
ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش											
	۴. پوست و مو											
الف. ۳. دستگاه گوارش ب. ۱. دستگاه تناسلی ج. ۴. پوست و مو												
بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند:												
خرداد ۹۸	الف. مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و _____ می باشند. آنفلوآنزا	۶۸										
خرداد ۹۸ (خ) دی ۱۴۰۰ (خ)	الف. یک مورد از مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند را نام ببرید. سرماخوردگی - آنفلوآنزا	۶۸										

۶۸	بیماری آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید. <u>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.</u>	خرداد ۹۹								
۶۸-۶۷-۷۰	جدول زیر در مورد بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. آن را تکمیل کنید. <table><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> <u>الف. دستگاه تنفس ب. هپاتیت و ایدز ج. دستگاه گوارش</u>	بیماری	نوع انتقال	آنفلوآنزا	"الف"	"ب"	خون	وبا	"ج"	خرداد ۹۹ (خ)
بیماری	نوع انتقال									
آنفلوآنزا	"الف"									
"ب"	خون									
وبا	"ج"									
بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.										
۶۹	د. در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود. <u>نادرست</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۶۹	د. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند. <u>است. پدیکلوزیس</u>	خرداد ۹۹								
۶۹	ب. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های <u>انگلی</u> است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.	دی ۹۹ (خ)								
۶۹	ج. پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های <u>(انگلی - ویروسی)</u> است.	شهریور ۹۸								
۶۹	الف. بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟ <u>پوست و مو</u>	شهریور ۹۹								
۶۹	ب. در آلودگی به شیش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد) <u>در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش</u>	دی ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱								
۷۰	ب. بیماری پدیکلوزیس (شیش سر) چگونه منتقل می‌شود؟ <u>از راه وسایل شخصی مثل برس، کلاه، روسری، لباس و وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام</u>	خرداد ۹۸ (خ)								
۶۹-۶۷-۷۰	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. <table><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> <u>الف. ۳. پوست و مو ب. ۱. خون ج. ۲. دستگاه گوارش</u>	"الف"	"ب"	الف. پدیکلوزیس	۱. خون	ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش	ج. وبا	۳. پوست و مو	خرداد ۱۴۰۰
"الف"	"ب"									
الف. پدیکلوزیس	۱. خون									
ب. هپاتیت	۲. دستگاه گوارش									
ج. وبا	۳. پوست و مو									
بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.										
۷۰	د. یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مردم‌زایی می‌باشد. <u>درست</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۷۰	الف. بیماری سوزاک جزء بیماری‌هایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود. <u>نادرست</u>	شهریور ۱۴۰۱ (خ)								
۷۰	د. مردم‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق <u>است. دستگاه تناسلی</u>	دی ۱۴۰۰								
۷۰	د. بیماری سوزاک از طریق دستگاه <u>منتقل می‌شود. تناسلی</u>	خرداد ۱۴۰۰								
۷۰	ه. عقیمی و نازایی می‌تواند از عوارض درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق <u>باشد. دستگاه تناسلی</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)								
۷۰	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>	دی ۹۸								
۷۰	الف. کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱. اسهال خونی ۲. <u>سوزاک</u>	خرداد ۹۹								

دی ۹۹ (خ)	ب. از عوارض جدی عدم درمان بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند یک مورد را بنویسید.	۷۰								
خرداد ۱۴۰۰	عقیمی و نازایی - زایمان زودرس - مرده زایی									
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. دو مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی - ترشح غیر طبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی - غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم - عفونت های غیر معمول - سوزش ادرار	۷۰								
دی ۱۴۰۰	د. راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ ۱. هپاتیت ۲. بیماری انگل‌های رودهای ۳. وبا ۴. اسهال خونی	۷۰								
خرداد ۹۹	ب. بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ 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.	۷۰								
شهریور ۱۴۰۰	ب. از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع‌ترین آنها را نام ببرید. هپاتیت B و C	۷۰								
دی ۹۹ (خ)	ج. دو نمونه از بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می‌یابند را بیان کنید. هپاتیت - ایدز	۷۰								
شهریورماه ۱۴۰۲	ج. در صورت درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می‌شود؟ دستگاه تناسلی	۷۰								
دی ۹۹	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.	۶۹-۷۰-۷۱								
<table border="1"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. سوزاک</td> <td>۱. پوست و مو</td> </tr> <tr> <td>ب. وبا</td> <td>۲. دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>ج. پدیکلوزیس</td> <td>۳. دستگاه گوارش</td> </tr> </table>			"الف"	"ب"	الف. سوزاک	۱. پوست و مو	ب. وبا	۲. دستگاه تناسلی	ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش
"الف"	"ب"									
الف. سوزاک	۱. پوست و مو									
ب. وبا	۲. دستگاه تناسلی									
ج. پدیکلوزیس	۳. دستگاه گوارش									
الف. ۲. دستگاه تناسلی ب. ۳. دستگاه گوارش ج. ۱. پوست و مو										
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.	۶۷-۷۰-۷۱-۷۸								
<table border="1"> <tr> <td>نام بیماری</td> <td>شیوه انتقال و انتشار</td> </tr> <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> </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. _____									
الف. دستگاه تنفسی ب. سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی ج. دستگاه گوارش										
بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات منتقل می‌شوند.										
دی ۱۴۰۰	ه. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دلبابت نوع دو - هپاتیت B) میتوان از واکسن آن استفاده کرد.	۷۱								
دی ۱۴۰۰ (خ)	ه. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (هپاتیت B - هپاتیت A) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد.	۷۱								
شهریور ۱۴۰۱	د. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (C - B) بیشتر است.	۷۱								
دی ۹۹	ب. احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع _____ بیشتر است. A. ۱ B. ۲ C. ۳ D. ۴	۷۱								
خرداد ۱۴۰۰	ب. کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ ۱. نوع A و B ۲. نوع B و C ۳. نوع C و D ۴. نوع E و G	۷۱								

دی ۱۴۰۱	ب. کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟ ۱. امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود. ۲. پدیدکلوژیس از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است. ۳. پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. ۴. احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.	۷۱														
خرداد ۹۸ شهریور ۹۹	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. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده (تیغ - ناخن‌گیر) متعلق به بیمار	۷۱														
شهریورماه ۱۴۰۲	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد) ۱. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۲. تزریق واکسن هپاتیت B ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار	۷۱														
خرداد ۹۹	زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟ باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.	۷۱														
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. مزمن شدن بیماری هپاتیت B در بعضی از افراد باعث بروز چه مشکلاتی می‌شود؟ دو مورد را بنویسید. باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.	۷۱														
شهریور ۹۸ (خ)	جدول زیر در رابطه با انتقال بیماری‌های واگیر است آن را کامل کنید.	۶۸-۷۰-۶۹														
<table><tr><td>نام بیماری</td><td>شیوه انتقال</td></tr><tr><td>پدیدکلوژیس (شیش سر)</td><td>"الف"</td></tr><tr><td>"ب"</td><td>خون</td></tr><tr><td>آنفلوآنزا</td><td>"ج"</td></tr></table>			نام بیماری	شیوه انتقال	پدیدکلوژیس (شیش سر)	"الف"	"ب"	خون	آنفلوآنزا	"ج"						
نام بیماری	شیوه انتقال															
پدیدکلوژیس (شیش سر)	"الف"															
"ب"	خون															
آنفلوآنزا	"ج"															
الف. از طریق پوست و مو ب. هپاتیت - ایدز ج. از طریق دستگاه تنفسی																
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در جدول زیر عبارت‌هایی در مورد بیماری‌های واگیردار آورده شده است. عبارت‌های مربوط به هم را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (در ستون ب، دو مورد اضافه است.)	۶۷-۶۹-۷۰														
<table><tr><td>"ستون الف"</td><td>"ستون ب"</td></tr><tr><td>الف. متنوع‌ترین نوع بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.</td><td>۱. ایدز</td></tr><tr><td>ب. شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود.</td><td>۲. سوزاک</td></tr><tr><td>ج. نوعی بیماری که ممکن است سبب زایمان زودرس شود.</td><td>۳. هپاتیت</td></tr><tr><td>د. از بیماری‌هایی که بیش از نیمی از مرگ کودکان را سبب می‌شود.</td><td>۴. پدیدکلوژیس</td></tr><tr><td></td><td>۵. وبا</td></tr><tr><td></td><td>۶. آنفلوآنزا</td></tr></table>			"ستون الف"	"ستون ب"	الف. متنوع‌ترین نوع بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.	۱. ایدز	ب. شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود.	۲. سوزاک	ج. نوعی بیماری که ممکن است سبب زایمان زودرس شود.	۳. هپاتیت	د. از بیماری‌هایی که بیش از نیمی از مرگ کودکان را سبب می‌شود.	۴. پدیدکلوژیس		۵. وبا		۶. آنفلوآنزا
"ستون الف"	"ستون ب"															
الف. متنوع‌ترین نوع بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.	۱. ایدز															
ب. شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود.	۲. سوزاک															
ج. نوعی بیماری که ممکن است سبب زایمان زودرس شود.	۳. هپاتیت															
د. از بیماری‌هایی که بیش از نیمی از مرگ کودکان را سبب می‌شود.	۴. پدیدکلوژیس															
	۵. وبا															
	۶. آنفلوآنزا															
الف. ۳. هپاتیت ب. ۴. پدیدکلوژیس ج. ۲. سوزاک د. ۵. وبا																
اج آی وی / ایدز																
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. آلودگی با ویروس اج آی وی یک بیماری عفونی غیرقابل کنترل است. نادرست	۷۲														
خرداد ۹۸	ب. ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟ اج آی وی (HIV)	۷۲														

دی ۱۴۰۰	درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. عامل این بیماری ایدز چه نام دارد؟ ویروس ایچ آی وی	۷۲
علائم ایچ آی وی / ایدز		
خرداد ۹۹	د. در فرد آلوده به ایچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است. نادرست	۷۳
دی ۹۸	ب. در دوران پنجره ویروس ایچ آی وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (مثبتی - مثبت) است.	۷۳
دی ۱۴۰۰	ب. نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ مثبتی	۷۳
خرداد ۱۴۰۱	ب. چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟ چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است.	۷۳
خردادماه ۱۴۰۲	ج. در بیماری ایدز، در دوران علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است. پنجره	۷۳
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۰	ب. مرحله پیشرفته ایچ آی وی را می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است. ایدز	۷۴
خرداد ۹۹	ه. مرحله انتهایی و پیشرفته از ایچ آی وی را می‌نامند. ایدز	۷۴
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	د. در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند. ایمنی	۷۴
دی ۱۴۰۱ (خ)	ه. چرا مرحله پیشرفته ایچ آی وی (ایدز) همراه با بیماری‌های مختلف از جمله بدخیمی‌ها و سرطان است؟ به دلیل سرکوب سیستم ایمنی	۷۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ) شهریور ۱۴۰۱	ج. چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟ به دلیل سرکوب سیستم ایمنی	۷۴
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. در حال حاضر داروهای مناسبی که بر علیه ایدز وجود دارند، چه نقشی را ایفا می‌کنند؟ می‌توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم «مرحله ایدز» شوند	۷۴
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹	ج. اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله ایچ آی وی چیست؟ مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.	۷۴
شهریورماه ۱۴۰۲	و. ایچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی‌شود. درست	۷۴
خردادماه ۱۴۰۲	د. ایچ آی وی با آزمایش‌های متداول و معمول مشخص می‌شود و نیاز به آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد. نادرست	۷۴
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در ارتباط با بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی چیست؟ مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.	۷۴
دی ۱۴۰۱	ب. کدام ویروس در سرکوب سیستم ایمنی فرد مبتلا موثر است؟ ویروس ایچ آی وی	۷۵
دی ۱۴۰۱ (خ)	د. ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.	۷۵
دی ۱۴۰۱ (خ)	و. ویروس ایچ آی وی در کدام سلول‌های بدن ما، قادر به ادامه حیات است؟ گلبول‌های سفید	۷۵
چگونه می‌توانیم از خود در برابر آلوده شدن به ایچ آی وی محافظت کنیم؟		
خرداد ۹۹ (خ)	ب. ویروس ایچ آی وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است. درست	۷۵
شهریور ۹۹	د. ویروس ایچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود. نادرست	۷۵
دی ۹۹	د. ویروس ایچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می‌شود. نادرست	۷۵
دی ۹۹ (خ)	د. ویروس ایچ آی وی از طریق (نیش پشه - سرنگ مصرف شده) منتقل نمی‌شود.	۷۵
دی ۱۴۰۰ (خ)	د. ویروس ایچ آی وی از کدام طریق منتقل می‌شود؟ ۱. رابطه عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس ۲. اشک و بزاق و از راه هوا ۳. بارداری مادر مبتلا به بیماری ۴. استخرهای مشترک	۷۵

۷۵	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	خرداد ۱۴۰۱
۷۵	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. ب. ایدز ۱. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده ۲. پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر	دی ۹۷
۷۵	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	شهریور ۹۸
۷۵	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.	دی ۹۸
۷۵	دوراه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر	خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۰
۷۵	تصاویر زیر کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می‌دهد؟ الف. دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده ب. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری	خرداد ۹۹ (خ)
۷۵	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.	خرداد ۱۴۰۰
۷۵	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.	شهریور ۱۴۰۰

فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۳۰۵ نمره)

درس هشتم : بهداشت فردی (بارم نوبت اول ۲۰۵ نمره)

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

"س" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	بهداشت چشم	
۸۰	ج. چشم حساس ترین عضو بدن است. درست	شهریور ۹۸ (خ)
۸۰	ه. حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمها و حس بینایی را نشان می دهد. سطح توانایی	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۸۰	ب. حدت بینایی (دید مطلوب) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.	شهریور ۹۸
۸۱	د. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. درست	خرداد ۹۹
۸۱	و. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۱	و. آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. نادرست	شهریور ۱۴۰۱
۸۱	د. در بیماری آستیگماتیسم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود. درست	دی ۱۴۰۱ (خ)
۸۱	الف. در چشمهای افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - بزرگ تر) از حد طبیعی است.	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ دی ۹۹ (خ)
۸۱	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 ۹۷
۸۱	و. کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱. پیرچشمی ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی	خرداد ۹۹ (خ)
۸۱	ه. در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود. ۱. پیرچشمی ۲. آستیگماتیسم ۳. دوربینی ۴. نزدیک بینی	دی ۱۴۰۰
۸۱	الف. در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ آستیگماتیسم	دی ۹۹
۸۱	الف. کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ پیرچشمی	خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۸۱	الف. دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر	خرداد ۱۴۰۰
۸۱	د. بیماری انکساری در اثر شکل غیر عادی قرنیه چشم، ایجاد می شود. آستیگماتیسم	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۸۱	در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ دوربینی	خرداد ۱۴۰۱
۸۱	ج. شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟ ۱. نزدیک بینی ۲. دوربینی ۳. آستیگماتیسم ۴. آب مروارید	خردادماه ۱۴۰۲

۸۱	هر یک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود؟ ب. پیرچشمی به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.	شهریور ماه ۱۴۰۲
مراقبت در برابر آسیب های چشمی		
۸۲	الف. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهد.	دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۳	د. سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد است. بقی زدگی چشم	دی ۱۴۰۱ (خ)
۸۳	در صورت بروز عارضه برفی زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ 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.	دی ۹۸
۸۴	ب. در هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۳۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهید. نادرست	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۸۴	د. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش - افزایش) یابد.	خرداد ۹۹
۸۴	د. در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۶۰ تا ۵۰، ۲۰ تا ۳۰، ۷۰ تا ۸۰، ۳۰ تا ۴۰	خرداد ۹۹
۸۴	الف. هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ اشک مصنوعی	شهریور ۹۹
۸۴	ب. در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.	خرداد ۱۴۰۰
۸۴	الف. یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. در صورتی که خشکی چشم شدید است، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن تابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور را بانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دور تر نگاه کنید. فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.	شهریور ۱۴۰۰
بهداشت گوش		
۸۴	ب. حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. درست	خرداد ۹۸ (خ)
۸۴	ج. دریافت امواج صوتی و دو وظیفه مهم گوش می باشند. حفظ تعادل بدن	دی ۹۷
مراقبت در برابر آسیب های گوش		
۸۶	ج. استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. نادرست	خرداد ۹۹ (خ)
۸۶	منظور از آلودگی صوتی چیست؟ شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.	خرداد ۹۹
۸۶	ج. دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. آلودگی صوتی می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۶	ب. عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.	دی ۱۴۰۰

	کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد	
۸۷	ه. کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود. <u>اکتسابی</u>	خرداد ۹۹
۸۷	د. استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. <u>اکتسابی</u>	دی ۹۹
۸۷	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>	شهریور ۱۴۰۰
۸۷	و. طبق قانون اول استفاده از ابزارهای شنوایی و هدفون، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد، حداکثر صدا روی تنظیم شود. <u>عدد ۵</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۷	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؟ ۰.۱ ۱۰.۲ ۱۵.۳ ۲۰.۴	خرداد ۹۹
۸۷	الف. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ <u>آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج</u>	دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۱
۸۷	ب. دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. <u>قانون اول، نصف میزان حداکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه</u>	خرداد ۱۴۰۰
۸۷	ه. استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، می تواند سلول های مویی (مژکدار) گوش میانی را تخریب کند. <u>نادرست</u>	خردادماه ۱۴۰۲
۸۷	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه، در صورت افزایش شدت صدا چه تغییری در مدت زمان گوش دادن توصیه می شود؟ <u>هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.</u>	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
بهداشت پوست و مو		
۸۸	ب. کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ ۱. معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود. ۲. درمان قطعی دارد. ۳. تعریق باعث تشدید آن می شود. ۴. معمولاً با افزایش سن از بین می رود.	شهریور ۱۴۰۰
۸۸	الف. یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. <u>جوش غرور جوانی یا آکنه</u>	خرداد ۱۴۰۱
۸۸	ه. در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند. <u>پیاژه</u>	شهریورماه ۱۴۰۲
۸۸	و. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش های (چرکی / <u>سریاه</u> / سرسفید) می باشد.	خردادماه ۱۴۰۲
۸۸-۸۹	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است. الف. چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ <u>رابطه مستقیم (۹۰ درصد ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود).</u> ب. عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ <u>دستگاه ایمنی</u> ج. قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟ <u>آکنه</u> د. سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است. <u>DNA</u>	دی ۱۴۰۱
۸۹	ج. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید، چه خطراتی دارد؟ <u>سرطان پوست و پیری زودرس پوست</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)

شهریور ۹۸ (خ)	ج. آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. <u>نور خورشید</u>	۸۹
دی ۱۴۰۰	ه. یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، است. <u>سرطان پوست و پیری زودرس پوست</u>	۸۹
دی ۱۴۰۰	و. عواملی چون <u>(قاعدگی - کم خوابی)</u> باعث تشدید آکنه می شوند.	۸۹
خرداد ۹۹	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>	۸۹
دی ۹۹	ب. از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. <u>افزایش ناآهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی - استرس - برخی از داروها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها</u>	۸۹
دی ۹۹ (خ)	ب. مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. <u>آلودگی هوا و نور خورشید</u>	۸۹
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>	۸۹
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. <u>ب. آلودگی هوا بر روی پوست پیشانی چه عارضه ای ایجاد می کند؟ ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم</u>	۸۹-ش
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. در ایجاد بوی نامطبوع بدن و پا، باکتری ها چه نقشی دارند؟ <u>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>	۹۰
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>	۹۰
خرداد ۱۴۰۰	ج. پرتوهای UVB باعث آسیب <u>(مستقیم - غیر مستقیم)</u> بر DNA می شود.	۹۰
دی ۱۴۰۰ (خ)	ه. کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پا کمک کند؟ <u>۱. قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه ۲. استفاده از گوش پاک کن ۳. استراحت و خواب کافی ۴. معاینه مرتب دندان ها</u>	۹۰
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>	۹۰
خرداد ۱۴۰۰ (خ)	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>	۹۰
شهریور ۱۴۰۱	ب. از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. <u>نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی</u>	۹۰
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. <u>آفتاب سوختگی - التهاب</u>	۹۰
خردادماه ۱۴۰۲	د. بوی نامطبوع بدن، می تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. <u>تخمیر</u>	۹۰
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟	۹۱

	محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد	
۹۲	د. تنظیم سوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد) می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۲	ج. چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ چون ماساژ می‌تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.	شهریور ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰
خواب یک احیا کننده عالی		
۹۳	د. چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازبانی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاختص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند.	خرداد ۱۴۰۰
۹۳	چرا داشتن خواب کافی در دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارد؟ خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازبانی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاختص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۹۴	ب. به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟ زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.	خرداد ۱۴۰۱
۹۴	ج. دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر جاقی، کاهش دمای بدن	شهریور ۱۴۰۰
۹۴	الف. همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. نادرست	دی ۱۴۰۰
۹۴	د. از عوارض کم خوابی می‌توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد. درست	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۹۴	ج. به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود.	دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۹۴	ب. کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. افزایش میزان رشد ۴. زودرنجی	خرداد ۹۸
۹۴	و. این عقیده که همه‌ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. درست	خردادماه ۱۴۰۲
۹۴	ز. خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. نادرست	شهریورماه ۱۴۰۲
۹۵	د. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. درست	خرداد ۱۴۰۰
۹۵	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. ۳۰	شهریور ۹۹
۹۵	ه. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۳۰ / ۶۰) دقیقه باشد.	خرداد ۹۹
۹۵	ب. برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کلاف بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.	شهریور ۹۹
بهداشت دهان و دندان		
۹۶	ج. همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. نادرست	شهریور ۱۴۰۰
۹۶	د. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۶	و. شایع‌ترین بیماری دندان (آبسه دندان - پوسیدگی دندان) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۹۶	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.	شهریور ۹۹

دی ۹۹ دی ۱۴۰۰	۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	
شهریورماه ۱۴۰۲	با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می توان به جای علامت سؤال (؟) قرار داد؟ <u>زمان</u>	۹۶
خرداد ۱۴۰۰	درمورد بهداشت دهان و دندان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ <u>مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)</u>	۹۷
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>	۹۷
خرداد ۱۴۰۰	د. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می شود. <u>نادرست</u>	۹۷
شهریور ۱۴۰۱	ج. چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟ <u>هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.</u>	۹۷
خرداد ۹۹	ه. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. <u>درست</u>	۹۸
شهریور ۹۹	د. تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.	۹۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق حین شب است.	۹۸
خرداد ۹۸	ج. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ <u>دو بار</u>	۹۸
خرداد ۹۹ (خ)	ب. صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود. <u>ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد.</u>	۹۸
خرداد ۱۴۰۰	ب. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) <u>صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان</u>	۹۸



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

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

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

"س" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

بخش های های لایت شده در جاب ۱۴۰۲ حذف شده اند.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
	مقدمه	
شهریور ۹۸	ب. بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس _____ کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است". ازدواج	۱۰۱
دی ۹۹ (خ)	ج. بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ نیایی در اسلام از _____ در نزد خدا محبوب تر نیست. ازدواج	۱۰۱
	سن ازدواج	
خرداد ۹۹	ه. اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. درست	۱۰۱
دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ)	د. اولین شرط لازم برای ازدواج است. بلوغ جنسی زن و مرد	۱۰۱
دی ۹۸	د. آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ _____ زوجین است. اجتماعی	۱۰۳
شهریور ۹۸	د. به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می گردد.	۱۰۳
خرداد ۹۸	ج. بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. نادرست	۱۰۳
خرداد ۹۹	الف. رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ بلوغ روانی	۱۰۳
خرداد ۹۹ (خ)	الف. به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. بلوغ اجتماعی	۱۰۳
دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. در مسئله ازدواج، منظور از بلوغ اجتماعی چیست؟ به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.	۱۰۳
خردادماه ۱۴۰۲	ز. توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود.	۱۰۳
	اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج	
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ (خ)	ج. آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص _____ زوجین است. عدم اعتیاد	۱۰۳
خرداد ۹۹	ه. تزریق واکسن (کزاز - سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است.	۱۰۳
خرداد ۹۸	د. تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم ها الزامی است؟ واکسن کزاز	۱۰۳
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟ برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین	۱۰۳
دی ۹۹	الف. انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ برای تشخیص گروه خونی زوجین	۱۰۳
خرداد ۹۹ (خ)	انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز	۱۰۳
دی ۹۸	ب. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. درست	۱۰۴
شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ 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.	۱۰۴
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	به کدام گروه از زوجین قبل از ازدواج، مشاوره ژنتیک توصیه می شود؟ چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند.	۱۰۴

۱۴۰۲ خردادماه	ب. در کدامیک از موارد زیر، مشاوره‌ی ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ ۱. کوتاهی بیش از حد قد ۲. نازایی یا سقط مکرر ۳. ازدواج‌های فامیلی ۴. بیماری ناشی از هلیکوباکتری	۱۰۴
دی ۱۴۰۱	د. در بیشتر بیماری‌های ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزند ان منتقل می‌شود. نادرست	۱۰۵
۹۹ خرداد	و. تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱۰۵
دی ۱۴۰۱	ج. در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می‌دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟ ۱-۱ ۲-۲ ۳-۳ ۴-۴	۱۰۵
دی ۱۴۰۱ (خ)	د. در صورتی که پدر و مادری ناقل بیماری تالاسمی (مینور) باشند، چقدر احتمال دارد که فرزند آنها مبتلا به تالاسمی ماژور گردد؟ ۱-۲۵٪ ۲-۵۰٪ ۳-۷۵٪ ۴-۱۰۰٪	۱۰۵
شهریورماه ۱۴۰۲	و. فرد تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن را از پدر و مادر به ارث برده است. معیوب	۱۰۵
باروری و فرزندآوری		
شهریور ۱۴۰۱	ز. یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. درست	۱۰۶
عوامل موثر بر باروری زوجین چیست؟		
۹۹ خرداد (خ)	الف. سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، پر خورده‌ای از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی‌های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن	۱۰۶
شهریورماه ۱۴۰۲	الف. افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در مردان به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود.	۱۰۶
دی ۹۹ (خ)	ج. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. درست	۱۰۷
شهریور ۱۴۰۱	و. سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می‌شود. انتهای لگن	۱۰۷
۹۸ خرداد (خ)	ب. سفیدکننده‌های کلردار بر روی باروری تأثیر (منفی - مثبت) می‌گذارند.	۱۰۷
دی ۹۸	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 روبه رو شوند.	۱۰۷
۹۹ خرداد	ب. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید. روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند.	۱۰۷
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	چگونه استفاده بی رویه از داروهای محرک و مکمل‌های بدن سازی بر باروری زوجین اثر می‌گذارد؟ روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.	۱۰۷
دی ۱۴۰۱	الف. چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟ وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم‌ها می‌گردد.	۱۰۷
۱۴۰۲ خردادماه (خ)	د. قاعدگی‌های نامنظم در خانم‌ها ممکن است در اثر اختلالات رخ دهند. تخمک گذاری	۱۰۷
توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان		

۱۰۸	دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای بازوری مردان را بنویسید. ۱. در سنین بازوری 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 لباس‌های تنگ و چسبان. ۵. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد.	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان		
۱۰۹	ج. در بارداری زنان، ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی خودداری گردد. درست	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۰۹	ز. خانم‌ها 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
۱۱۰	د. همه خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی _____ آزمایش شوند. سرخچه	دی ۹۷
۱۱۰	ه. لازم است واکسن (سرخچه - دifterی) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه قبل از بارداری تجویز شود.	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۰	د. آب مروارید در نوزاد می‌تواند از عوارض ابتدای مادر باردار به بیماری (سرخچه / دifterی) باشد.	دی ۱۴۰۱ (خ)
	ج. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لته و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است. زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.	خرداد ۹۹ (خ)
۱۱۰	ب. از اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید. آب مروارید - بیماری‌های قلبی - عقب افتادگی ذهنی	دی ۹۹ دی ۱۴۰۱
۱۱۰	ب. خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟ لوپوس	دی ۱۴۰۱

فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۳۵، نمره)

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

معلوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نیایی خارج از کشور می باشد.

"ث" در شماره صفحه : شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه : فعالیت می باشد.

سال طرح سوال	متن و پاسخ سوالات	شماره صفحه
خودآگاهی		
خرداد ۹۸ (خ)	د. خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری <u>هویت مطلوب</u> جلوگیری نماید.	۱۱۳
دی ۱۴۰۰ (خ)	ز. شناخت فرد از خویش که شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها و احساسات است (عزت نفس - <u>خودشناسی</u>) نامیده می شود.	۱۱۳
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) ب. به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. <u>خودآگاهی</u>	۱۱۳
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. <u>عزت نفس، سرسختی، تاب آوری</u>	۱۱۳
خردادماه ۱۴۰۲	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله ی حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روان توصیه شده است؟ <u>خودآگاهی</u>	۱۱۳
عزت نفس		
خرداد ۹۹ (خ)	د. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. <u>نادریست</u>	۱۱۳
دی ۹۷	د. منظور از عزت نفس، احساس است. <u>ارزشمند بودن</u>	۱۱۳
شهریور ۹۸ (خ)	ج. ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص - <u>انسان بودن</u>) آنها است.	۱۱۳
شهریور ۹۸	جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار طعنف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. <u>جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده برخورد دارند که از درون آنها عدم 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 کنند.</u>	۱۱۳
شهریور ۱۴۰۱	ج. عزت نفس را تعریف کنید. <u>احساس ارزشمند بودن است.</u>	۱۱۳
خردادماه ۱۴۰۲	د. پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده ی بهداشت روانی تأثیر منفی می گذارد؟ <u>۱. عزت نفس</u> ۲. سرسختی ۳. تاب آوری ۴. خودآگاهی	۱۱۳
شهریورماه ۱۴۰۲	د. جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می گذارد؟ <u>عزت نفس</u>	۱۱۳
شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ه. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. <u>درست</u>	۱۱۴
دی ۱۴۰۰ (خ)	ز. نداشتن عزت نفس ممکن است فرد را دچار اعتیادهای رفتاری کند. <u>درست</u>	۱۱۴

۹۹ خرداد	و. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.	۱۱۴
۹۸ خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ دی ۹۹	الف. از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید. ۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی	۱۱۴
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	الف. نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ 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.	۱۱۴
۱۴۰۱ خرداد (خ)	الف. یک نمونه از اعتیادهای رفتاری که در اثر نداشتن عزت نفس رخ می دهد را ذکر کنید. اعتیاد به اینترنت - اعتیاد به کار - اعتیاد به خرید	۱۱۴
سرسختی و تاب آوری		
دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	ج. افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. درست	۱۱۵
شهریور ۱۴۰۱	ح. افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند. نادرست	۱۱۵
۱۴۰۰ خرداد شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ه. افراد سرسخت و تاب آور نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند.	۱۱۵
دی ۹۷ ۹۸ خرداد (خ)	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند.	۱۱۵
۹۸ خرداد شهریور ۱۴۰۰	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟ (خود آگاهی - اضطراب - خشم - تاب آوری - استرس) الف. مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. تاب آوری	۱۱۵
دی ۹۸	ب. فرد تاب آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ ب. فرد تاب آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید.	۱۱۵
۹۹ خرداد	دو مورد از ویژگی های افراد تاب آور را بنویسید. این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکنند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری میکنند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس میکنند. نسبت به آنچه انجام میدهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و جالش پذیری هستند.	۱۱۵
۱۴۰۲ خرداد	و. در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه می کند. تاب آور	۱۱۵
۹۸ خرداد ۱۴۰۲ (خ)	و. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و است که فرد می تواند به کمک آنها در شرایط دشوار مقاومت کند. روانی	۱۱۶
۹۸ خرداد (خ)	ج. تاب آوری قابلیتی درونی است و نمی تواند توسعه یابد. نادرست	۱۱۶
دی ۱۴۰۱	ن. تاب آوری اگرچه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. درست	۱۱۶
دی ۹۸	ه. تاب آوری اگر چه قابلیتی است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. درونی	۱۱۶

دی ۹۹ (خ)	د. تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است، می تواند در تعامل با تقویت و توسعه یابد.	۱۱۶
شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)	دو مورد از توصیه های که به حفظ و ارتقای تاب آوری افراد کمک می کنند را بنویسید. ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳. داشتن هدف در زندگی ۴. مراقبت از تغذیه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷. خوش بینی ۸. ایجاد دلبستگی های مثبت ۹. تقویت مذهب و معنویت در خود	۱۱۶
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>	۱۱۶
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>	۱۱۶
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. کدام افراد دارای ویژگی های تعهد، کنترل و جانش پذیری در مشکلات زندگی هستند؟ <u>افراد سرسخت و تاب آور</u>	۱۱۶
اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی		
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	با مطالعه متن زیر، نوع اختلال روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی را در هر یک از موارد مشخص شده بنویسید. غزاله در یکی از دروس همیشه مشکل دارد. او تصمیم می گیرد با برنامه ریزی، خود را برای آزمون آن درس آماده کند. ولی با نزدیک شدن زمان آزمون، رفته رفته احساس تپش قلب، افزایش نبض و گرما می کند. (الف) روز بعد، برای رفتن به مدرسه سوال اتوبوس می شود ولی پس از مواجه شدن با مسیر پرتراژیک، از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است؛ در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی شده و راه عبور اتوبوس را می بندد. کیم کیم تنش و دلشوره اش بیشتر شده و در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پر خاشگری می کند. (ب). تا اینکه بالاخره به مدرسه می رسد ولی در بدو ورود مدرسه، ناگهان شک می کند که آیا کارت ورود به جلسه را با خود آورده است یا نه؟ و در حالی که چهره اش به شدت برافروخته و بی قرار است. (ج) وارد مدرسه می شود. در نهایت، پس از برگزاری آزمون و ناموفق بودن در پاسخ دادن به سوالات، برای مدت ها دچار سرخوردگی و انزوای طلبی می شود. (د) <u>الف. استرس ب. خشم ج. اضطراب د. افسردگی</u>	۱۱۷
استرس		
شهریور ۱۴۰۰	د. فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. <u>درست</u>	۱۱۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. زندگی توأم با وقایع و مشکلاتی است که بر جسم و روان فرد تأثیر می گذارد و به آن <u>گفته می شود. فشار روانی (استرس)</u>	۱۱۸
خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (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>	۱۱۸
شهریور ۹۸ دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)	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>	۱۱۸
خرداد ۹۹	ب. اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید.	۱۱۸

	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.	
دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.	۱۱۸
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)	د. محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود.	۱۱۸
دی ۹۷	ج. کدام یک شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. تاب آوری	۱۱۸
شهریور ۱۴۰۱	ج. کدام مورد از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نمی باشد؟ ۱. فشار خون بالا ۲. افسردگی ۳. استرس ۴. خشم	۱۱۹
شهریور ۱۴۰۰	د. بیماری های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می باشد.	۱۱۹
شهریور ۹۹	ج. کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱. التهاب های پوستی ۲. ضعف سیستم ایمنی ۳. اختلالات گوارشی ۴. احساس گرما	۱۱۹
دی ۹۹	ج. کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی باشد؟ ۱. افزایش تعداد نبض ۲. کاهش فشار خون ۳. ناراحتی معده ۴. سردرد	۱۱۹
خرداد ۹۸	ب. تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند؟ دو مورد را بنویسید. 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.	۱۱۹
شهریور ۹۸ (خ)	هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟ الف. احساس تپش قلب اثرات زودگذر ب. ضعف سیستم ایمنی اثرات جسمی پایدار	۱۱۹
خرداد ۹۹ (خ)	الف. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟ اثرات جسمی پایدار	۱۱۹
خرداد ۱۴۰۰	ب. دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید. بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان	۱۱۹
دی ۱۴۰۱	بهروز در دوره نوجوانی یسر می برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی - رفتاری است. در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و در پاسخنامه وارد کنید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) الف. احساس درماندگی و به دنبال آن فشار خون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان. استرس ب. غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی. افسردگی ج. این احساس نوعی واکنش طبیعی نسبت به شرایط محیطی است. خشم د. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان. استرس ن. جایگزین کردن خواسته ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات _____ و _____ باشد. استرس - اضطراب	۱۱۸-۱۱۹-۱۲۱
اضطراب		
خرداد ۱۴۰۰	د. علایمی همچون عصبانیت و بی ثباتی، از علایم _____ اضطراب هستند. روانی	۱۳۰
خرداد ۹۹	و. سردردگی و حواس پرتی از علایم (ذهنی - روانی) اضطراب است.	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ب. بی خوابی و بی قراری از علایم (بدنی - روانی) اضطراب است.	۱۳۰
شهریور ۹۸	کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟	۱۳۰

۱. تپش قلب	۲. تنگی نفس	۳. بی اشتها	۴. حواس پرتی								
خرداد ۱۴۰۰	ج. کدام یک از علایم ذهنی اضطراب می باشد؟	۱. حواس پرتی	۲. تنگی نفس								
شهریور ۱۴۰۰	ج. در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟	۱. حضور در محافل دینی - اجتماعی	۲. محذارتن تگرانی ها در جعبه خیالی تگرانی که در محکمی دارد.								
دی ۱۴۰۰ (خ)	و. برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدام مورد موثر نیست؟	۱. بازداری	۲. برون ریزی								
دی ۹۷	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید.	۱. بازداری	۲. برون ریزی								
خرداد ۹۹		۳. جایگزین کردن خواسته ها									
دی ۹۹ (خ)											
خرداد ۹۸	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می باشد؟										
شهریور ۱۴۰۰	(خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری- استرس)										
	د. واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود.										
	اضطراب										
خرداد ۹۸ (خ)	هر یک از توضیحات زیر تعریف کدام اختلال روانی - رفتاری می باشد؟										
	الف. واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.										
	اضطراب										
شهریور ۹۸ (خ)	چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟										
	چون به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.										
خرداد ۹۹	الف. اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مهیم برمی انگیزد.										
خرداد ۹۹	ج. یک مورد از علایم تفکر (ذهنی) اضطراب را ذکر کنید.										
	سرردگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل افکار تکراری										
خرداد ۹۹ (خ)	ب. از علایم بدنی و علایم روانی اضطراب یک مثال بزنید.										
	علایم بدنی (تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی، بی قرار) (عصبانیت، بی تاب، دلواپسی)										
شهریور ۹۹	جدول زیر در رابطه با علایم اضطراب است. هریک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در یستم پاسخ نامه بنویسید.										
	<table border="1"> <tr> <td>الف</td> <td>ب</td> </tr> <tr> <td>۱. علایم بدنی</td> <td>الف. بی تاب</td> </tr> <tr> <td>۲. علایم تفکر</td> <td>ب. بی اشتها</td> </tr> <tr> <td>۳. علایم روانی</td> <td>ج. حواس پرتی</td> </tr> </table>	الف	ب	۱. علایم بدنی	الف. بی تاب	۲. علایم تفکر	ب. بی اشتها	۳. علایم روانی	ج. حواس پرتی		
الف	ب										
۱. علایم بدنی	الف. بی تاب										
۲. علایم تفکر	ب. بی اشتها										
۳. علایم روانی	ج. حواس پرتی										
	الف. ۳. علایم روانی ب. ۱. علایم بدنی ج. ۲. علایم تفکر										
شهریور ۹۹	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟										
	الف. با تگرانی 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) (برون ریزی)										

	ب. هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل _____) بازداری									
۱۴۰۰ خرداد	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.	۱۳۰								
	<table border="1"> <tr> <th>"الف"</th> <th>"ب"</th> </tr> <tr> <td>الف. علائم بدنی</td> <td>۱. دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب. علائم روانی</td> <td>۲. بی قراری</td> </tr> <tr> <td>ج. علائم تفکر</td> <td>۳. ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </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. بی قراری ب. ۱. دلواپسی ج. ۳. ترس از دست دادن کنترل									
شهریور ۱۴۰۱	ب. برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید.	۱۳۰								
شهریور ۱۴۰۱	الف. از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید. تیش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، بی خوابی و بی قراری	۱۳۰								
خردادماه ۱۴۰۲	ز. حواس پرتی از علائم روانی اضطراب می باشد. نادرست	۱۳۰								
شهریورماه ۱۴۰۲	د. «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم». این جمله مربوط به اصل (بازداری) برون ریزی/ جایگزین کردن خواسته‌ها است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد.	۱۳۰								
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف. با نگرانی‌ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این نمونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، عزاحمم نشو. (اصل _____) برون ریزی ب. ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان‌های پند آموز، اعمال عبادی و پردازیم. (اصل _____) جایگزین کردن خواسته‌ها	۱۳۱								
خرداد ۹۹	و. افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. نادرست	۱۳۱								
خرداد ۱۴۰۰	ه. احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است. نامیده می شود. افسردگی	۱۳۱								
دی ۱۴۰۰	ه. کمبود ویتامین های _____ ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. B	۱۳۱								
شهریور ۱۴۰۱	ح. از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های _____ اشاره کرد. B	۱۳۱								
دی ۱۴۰۰ (خ)	ز. مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود _____ ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ویتامین های B	۱۳۱								
شهریور ۹۸ (خ)	چرا باید برای بازگشت افراد افسرده به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد؟ 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.	۱۳۱								
دی ۹۹	ج. کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ ویتامین های B	۱۳۱								
خرداد ۱۴۰۰	ب. از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید. مشکلات پزشکی خاص نظیر سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها	۱۳۱								
شهریور ۱۴۰۰	الف. یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.	۱۳۱								

وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری‌ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه‌ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده												
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. افسردگی چیست؟ افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱۲۱										
دی ۱۴۰۱ (خ)	<table border="1"> <tr> <td>ستون "الف"</td> <td>ستون "ب"</td> </tr> <tr> <td>الف. تاب آوری</td> <td>۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی</td> </tr> <tr> <td>ب. اضطراب</td> <td>۲. سبب هوشیاری شده و کمک می‌کند تا نیازها را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.</td> </tr> <tr> <td>ج. عزت نفس</td> <td>۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس</td> </tr> <tr> <td>د. استرس</td> <td>۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن</td> </tr> </table> در جدول زیر هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباطی منطقی دارد. آنها را پیدا کرده و در برگه پاسخ نامه بنویسید. ۱. ج. عزت نفس ۲. د. استرس ۳. ب. اضطراب ۴. الف. تاب آوری	ستون "الف"	ستون "ب"	الف. تاب آوری	۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی	ب. اضطراب	۲. سبب هوشیاری شده و کمک می‌کند تا نیازها را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.	ج. عزت نفس	۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس	د. استرس	۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن	۱۱۸-۱۴۰- ۱۱۱-۱۱۵
ستون "الف"	ستون "ب"											
الف. تاب آوری	۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی											
ب. اضطراب	۲. سبب هوشیاری شده و کمک می‌کند تا نیازها را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.											
ج. عزت نفس	۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس											
د. استرس	۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن											
افسردگی												
دی ۱۴۰۰	ج. نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟	۱۲۲										
	۱. خشم ۲. اضطراب ۳. تاب آوری ۴. افسردگی											
دی ۹۷ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۸ (خ)	ه. احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	۱۲۲										
خرداد ۱۴۰۱	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.	۱۲۲										
	۱. غمگینی مداوم ۲. نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند. ۳. خستگی مفرط و فقدان انرژی ۴. افزایش خشم، خستگی و تحریک پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...) ۵. اختلال خواب ۶. تغییر وزن یا تغییر اشتها ۷. عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری ۸. احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه ۹. بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ											
خشم												
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی، از آثار کدام نوع خشم است؟	۱۲۲										
خرداد ۱۴۰۰	د. درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است.	۱۲۳										
دی ۱۴۰۰	ب. یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است.	۱۲۳										
دی ۹۷	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۱۲۳										
	از آثار مثبت خشم اینک می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر) و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می‌گردد.											
خرداد ۹۸	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟	۱۲۳										

شهریور ۱۴۰۰	(خود آگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری- استرس) ج. از آثار مثبت آن اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. خشم	
خرداد ۹۸ (خ)	ب. خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید. عصبانیت - خشونت - کینه ورزی - غضب - نفرت - توهین - تحقیر	۱۲۳
شهریور ۹۸ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. درماندگی - انزوا - تنهایی	۱۲۳
شهریور ۹۸ (خ) دی ۹۹	آثار مثبت خشم چیست؟ از آثار مثبت خشم اینک می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.	۱۲۳
خرداد ۹۹	ج. خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد) موافقی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و	۱۲۳
خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۱ (خ)	برای هریک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. الف. مشکلات روانی: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر ب. مشکلات اجتماعی: درماندگی، انزوا و تنهایی	۱۲۳
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید. ۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید. ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکت کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. ۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.	۱۲۳
خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۱	برای هر یک از آثار منفی خشم یک مثال بنویسید. الف. ناراحتی های جسمی سر درد، سبته های قلبی، ناراحتی های گوارشی ب. ناراحتی های روانی فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر	۱۲۳
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. مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی)	۱۲۴
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.) 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.	۱۲۴
خرداد ۱۴۰۰	سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. 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 معنا ببخشید.	۱۲۴
خرداد ۱۴۰۰	ه. برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. نادرست	۱۲۵
خردادماه ۱۴۰۲	با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی به سوالات مربوطه پاسخ دهید.	۱۲۳-۱۱۸-۱۲۵

	بهر روز و سعید همکلاسی بوده و در دوره‌ی نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند. الف. نوع اختلال روانی- رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ <u>اضطردمی</u> ب. کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ <u>ویتامین‌های B</u> ج. توصیه‌ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی- رفتاری می‌باشد؟ <u>خشم</u> د. توصیه‌ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی- رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟ <u>استرس</u>	
۱۱۳-۱۱۸	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. جوانانی که برای خود احترام قائل هستند؛ دارای کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب می‌باشند؟ <u>عزت نفس</u> ب. فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را مقایسه کنید. <u>فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.</u>	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
	با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است. (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است). الف. شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می‌شود، مربوط است؟ <u>خودآگاهی (خودشناسی)</u> ب. شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ <u>سرخونی و تاب آوری</u> ج. در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ <u>سالم</u> د. شماره (۴) به کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی اشاره می‌کند؟ <u>خشم</u> ه. برای آرام‌سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید. (دو مورد) ۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند» را از ذهنتان بیرون کنید. ۵. موفقیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶. عزالت خود را از حالت انقباضی خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.	شهریورماه ۱۴۰۲

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر (بارم نوبت خرداد ۵.۵ نمره)

درس بازدهم: مصرف دخانیات و الکل (بارم نوبت دوم ۱ نمره)

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

شماره صفحه	متن سوال	سال طرح سوال
	مصرف دخانیات و الکل	
۱۲۹	د. دخانیات فقط منحصر به سیگار است. نادرست	خرداد ۹۸ (خ)
۱۲۹	د. مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. نادرست	دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۹	ح. تنباکوی جویدنی و مکیدنی، جزو مواد دخانی محسوب نمی شوند. نادرست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۲۹	ن. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است. دخانیات	دی ۱۴۰۱
۱۲۹	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.	دی ۱۴۰۰
۱۲۹	و. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. دخانیات	دی ۹۷
۱۲۹	عظور از دخانیات چیست؟ دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه تنون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود.	شهریور ۱۴۰۲
۱۲۹	الف. از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرید. تنون و تنباکو	خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۹	الف. دو نمونه از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید؟ تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۹	و. قلیان پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. نادرست	شهریور ۹۹
	سیگار	
۱۲۹	ب. پر مصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. سیگار	خرداد ۹۸
۱۲۹	الف. پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟ سیگار	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۲۹	به بررسی های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف. مصرف کدام ماده دخانی دروازه ورود به اعتیاد است؟ سیگار	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۳۰	و. تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که نامیده می شود. قطران	شهریور ۹۹
۱۳۰	و. ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. آرسنیک	دی ۱۴۰۰
۱۳۰	و. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و (فشارش - کاهش) قند خون می شود.	خرداد ۱۴۰۰
۱۳۰	د. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	دی ۹۷
۱۳۰	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	خرداد ۹۸
۱۳۰	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تعریق و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	شهریور ۹۸
۱۳۰	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینهوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. نیکوتین ۳. کربوهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید	شهریور ۱۴۰۰
۱۳۰	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟	خرداد ۱۴۰۰

	۱. کربورهای هیدروژن ۲. نیکوتین ۳. سیانیدریک اسید ۴. آمونیاک	
دی ۱۴۰۰	ماده اختیاد آور دخانیات کدام است؟ ۱. نیکوتین ۲. قطران ۳. آمونیاک ۴. سیانیدریک اسید	۱۳۰
دی ۱۴۰۰ (خ)	ز. کدام گزینه از اثرات نیکوتین مواد دخانی است؟ ۱. افزایش قند خون ۲. سرطان لب ۳. پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها ۴. آسیب جبران ناپذیر به چشم	۱۳۰
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 ۴. آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۸	ج. کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟ آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۸ دی ۹۸	الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ قطران	۱۳۰
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)	ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ)	الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مزک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۹۹ (خ)	ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ آرسنیک	۱۳۰
شهریور ۹۸ خرداد ۹۹	قطران چیست؟ 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	۱۳۰
شهریور ۹۸ (خ)	هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. آرسنیک ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است. قطران (تلخ) ج. ماده اختیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود. نیکوتین	۱۳۰
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) آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ) ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ) ج. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۹	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مزک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. آرسنیک	۱۳۰
خرداد ۹۹	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرت ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد ست راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱۳۰
عبارت ها	عبارت ها	عبارت ها
الف. آرسنیک	۱. همان ماده اختیاد آور موجود در سیگار است.	

	ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد
	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
	د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.
	الف. آرسنیک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.
	ب. آمونیاک	۴. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.
	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
	د. نیکوتین	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.
دی ۹۹	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ نیکوتین ب. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. آرسنیک	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید. الف. نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و مفاصل جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. آرسنیک ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تیغیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند. سیانیدریک اسید ج. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک	۱۳۰
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؟ قطران ب. کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تیغیر شده و تنفس را مختل می کند؟ سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ نیکوتین	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۱	الف. آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود؟ (دو مورد) پوست - مو - استخوان	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	با توجه به کلمه های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (آمونیاک - نیکوتین - کربورهای هیلروژن - سیانیدریک اسید - آرسنیک) الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد: () آرسنیک ب. این ماده هنگام استعمال دخانیات تیغیر شده و وارد ریه ها و خون می شود و تنفس را مختل می کند. () سیانیدریک اسید ج. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. () آمونیاک د. ماده ای در سیگار که باعث افزایش بروز سکه قلبی و افزایش قند خون می شود. () نیکوتین	۱۳۰
دی ماه ۱۴۰۱	الف. کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟ مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ب. بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر یا کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ نیکوتین	۱۳۰
خرداد ماه ۱۴۰۲	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده ی مضر دود سیگار و قلیان می تواند در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟ آمونیاک	۱۳۰
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	به پرسش های زیر پاسخ دهید.	

۱۳۰	الف. اثرات مخرب آمونیاک موجود در مواد دخانی را بنویسید. تحریک و تحریب بافتها به ویژه ریه																	
۱۳۰	ه. کدام ماده‌ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از پسته شدن حروف اصلی تغذیه کشته‌ی قلب نقش دارد؟ نیکوتین	خردادماه ۱۴۰۲																
۱۳۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با دخالیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف. مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟ سیگار	خردادماه ۱۴۰۲																
۱۳۰	نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید. مصرف بیشترین مواد سمی موجود در مواد دخانی <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(الف)</td><td>(ب)</td><td>آمونیاک</td><td>(ج)</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>پورته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها</td><td>ماده اعتیادآور دخالیات</td><td>(د)</td><td>سرطان لب</td></tr></table> الف. قطران (تار) ب. نیکوتین ج. آرسنیک د. ایجاد تحریک و تحریب بافت ریه					(الف)	(ب)	آمونیاک	(ج)					پورته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها	ماده اعتیادآور دخالیات	(د)	سرطان لب	شهریورماه ۱۴۰۲
(الف)	(ب)	آمونیاک	(ج)															
پورته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها	ماده اعتیادآور دخالیات	(د)	سرطان لب															
۱۳۰	هر یک از عبارات‌های زیر مربوط به کدام یک از مصرف‌ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف. سبب فلج شدن حرکات مژک‌های داخل بینی می‌شود. نیکوتین ب. از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و عهال جذب می‌شود. آرسنیک ج. بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض مضران نالذیری باقی می‌گذارد. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) د. خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه معاری تنفسی را تشدید می‌کند. کربورهای هیدروژن	دی ۱۴۰۱ (خ)																
بیشتر بداند ۱۳۲	ب. مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر	خرداد ۱۴۰۰																
قلب																		
۱۳۳	ج. چرا تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها	دی ۹۹																
۱۳۳	ه. مصرف متابول قلبان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می‌کند. درست	شهریور ۱۴۰۰																
۱۳۳	ب. استفاده از قلبان یا تنباکوهای میوه‌ای اثرات زیان باری دارد. الف. افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ عزت مصرف کردن مصرف تنباکوهای میوه‌ای در قلبان چیست؟ الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه‌ای بیشتر است؟ تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و جنسیت شوند.	خرداد ۹۸ دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰																
۱۳۳	ب. دو مورد از مضرات مصرف تنباکوهای میوه‌ای را بنویسید. سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و جنسیت	دی ۱۴۰۰ (خ)																
۱۳۳	ج. چرا تنباکوهای میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها	خرداد ۱۴۰۱																
۱۳۳	ج. مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می‌شود؟ تنباکوهای میوه‌ای	دی ۱۴۰۱																
۱۳۳	ب. تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی و آسم شوند. تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی، آسم و جنسیت شوند.	شهریورماه ۱۴۰۲																

۱۳۴	و. در اثر استفاده از قلیان بیماری های متفله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. مشرک	خرداد ۹۹
۱۳۴	و. ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ سیگار یا بیشتر است. درست	خرداد ۹۹
۱۳۴	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان یا استفاده از شنگ مشرک، اثرات زیستارتری دارد؟ در اثر استفاده مشرک از قلیان بیماری های متفله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.	دی ۹۷ دی ۹۹ (خ)
۱۳۴	دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشرک از قلیان را نام ببرید. آگزهای دست - انتقال عفونت های از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تبخال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۴	ب. کدام نوع ویروس در اثر استفاده ی مشرک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ تخال	خردادماه ۱۴۰۲
۱۳۵	ج. در کودکانی که والدین مصرف کننده ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه ی بروز بیشتری دارد؟ گوش میانی	خردادماه ۱۴۰۲
مقایسه با وسوسه مصرف دخانیات		
۱۳۵	و. مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذای شود. نادرست	دی ۱۴۰۰
۱۳۵	دو مورد از عوارضی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید. ۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲. احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴. الگو برداری غلط و منفی از هنرمند ها و افراد دیگر ۵. الگو برداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶. باور های غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود ۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار ۸. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی	دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ) دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱
۱۳۵	چهار مورد از باور های غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید. سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان	شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۱۳۵	د. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی چه تاثیری بر نوجوانان و جوانان دارد؟ نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۳۵	الف. دود دست دوم مواد دخانی گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات بوده ولی در معرض نفوذ دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۱
دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن		
۱۳۵	ح. اگر افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نباشند ولی در معرض نفوذ دود دخانیات قرار گیرند، به آن می گویند دود دست دوم	دی ۱۴۰۰ (خ)

۱۳۵	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.	خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۰
۱۳۶	وایوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.	شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۱۳۶	دود دست سوم مواد دخانی را تعریف کنید. <u>وایوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.</u> <u>(دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه وایوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود.)</u>	دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ دی ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۱۳۶	ب. دود دست سوم چه ضررهایی دارد؟ <u>سوم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و باعث شده است که اثر آن حتی تا ماه ها پایدار و تاثیر گذار است.</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۶	د. نیکوتین چسبیده به دیوارها و سطوح مختلف، حاصل دود (دست دوم / دست سوم) می باشد.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
الکل		
۱۳۶	ه. الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تاثیر منفی می گذارد. <u>جسمی</u>	خرداد ۱۴۰۱
۱۳۶	د. الکل یک ماده (مخدر) (اعتیاد آور) - دخانی است و مصرف آن یکی از مشکلات سروری جوامع بشری است.	خرداد ۹۸ (خ)
۱۳۷	ج. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل (سرطان - اختلال در سیستم عصبی مرکزی) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۳۷	آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u>	شهریور ۹۸
۱۳۷	ح. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. <u>درست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۳۷	د. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی است. <u>نادرست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۳۷	ز. با افزایش خلقت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسئولیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می کند. <u>فیزیولوژیک (یا جسمی)</u>	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۳۷	د. بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u>	خرداد ۱۴۰۱
۱۳۸	ح. عدم تعادل در حرکت و اختلال در تکلم، از بارزترین آثار (بلند مدت - فوری) مصرف الکل است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۷ و ۱۳۸	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>	دی ۹۷
۱۳۸	و. نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. <u>درست</u>	خرداد ۱۴۰۰
۱۳۸	ه. یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است. <u>سیروز کبدی</u>	خرداد ۹۹ (خ)
۱۳۸	الف. دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u>	خرداد ۹۸ دی ۹۸ خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۱۳۸	الکل تاثیر خود را بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چگونه نشان می دهد؟	خرداد ۹۸ (خ)

	خرداد ۹۹ (خ)	عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون
۱۳۸	شهریور ۹۸ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ)	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. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی جری ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد</u>
۱۳۸	دی ۱۴۰۰	ج. دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید . عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون
۱۳۸	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. اثر مصرف مشروبات الکلی بر اندازه و وزن مغز چیست؟ <u>باعث کاهش اندازه و وزن مغز</u>
۱۳۸	شهریور ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. <u>بیماری سیروز کبدی و سرطان</u>
۱۳۸	دی ۱۴۰۱	با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: ن چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ <u>موجب کاهش اندازه مغز می شود</u> و چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟ <u>سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود</u>
۱۳۸	شهریور ماه ۱۴۰۲	ج. یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود. <u>درست</u>
۱۳۸	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر زوی کبد دارد؟ <u>ویروس هیپاتیت</u>
۱۳۸	خرداد ماه ۱۴۰۲	ز. بر طبق تحقیقات، اثر دوز دسته ی بیشتر یا ماده ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می شود. <u>سوم</u>
۱۳۸	خرداد ماه ۱۴۰۲	د. یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ <u>بیماری سیروز کبدی - سرطان</u>
۱۳۸	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. چگونه مصرف الکل سبب تبدیل کبد چرب به سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد</u>

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر (بارم نوبت خرداد ۵.۵ نمره)

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

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

سال طرح سوال	متن سوال	شماره صفحه
مصرف دخانیات و الکل		
خرداد ۹۸ (خ)	د. دخانیات فقط منحصر به سیگار است. نادرست	۱۲۹
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. نادرست	۱۲۹
دی ۱۴۰۰ (خ)	ح. تنباکوی جویدنی و مکیدنی، جزو مواد دخانی محسوب نمی شوند. نادرست	۱۲۹
دی ۱۴۰۱	ن. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است. دخانیات	۱۲۹
دی ۱۴۰۰	بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.	۱۲۹
دی ۹۷	و. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد. دخانیات	۱۲۹
شهریور ۱۴۰۲	منظور از دخانیات چیست؟ دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه تنون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود.	۱۲۹
خرداد ۱۴۰۱ خرداد ۱۴۰۱ (خ)	الف. از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می کنند؟ یک مورد نام ببرید. تنون و تنباکو	۱۲۹
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. دو نمونه از مواد دخانی بدون دود را نام ببرید؟ تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی	۱۲۹
شهریور ۹۹	و. قلیان بر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. نادرست	۱۲۹
سیگار		
خرداد ۹۸	ب. بر مصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. سیگار	۱۲۹
دی ۱۴۰۰ (خ)	الف. بر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟ سیگار	۱۲۹
خرداد ماه ۱۴۰۲	به پرسش های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف. مصرف کدام ماده دخانی دروازه ورود به اعتیاد است؟ سیگار	۱۲۹
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. قطران	۱۳۰
دی ۱۴۰۰	و. ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می شود. آرسنیک	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	و. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکنه قلبی و (فشاری - کاهش) قند خون می شود.	۱۳۰
دی ۹۷	د. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	۱۳۰
خرداد ۹۸	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	۱۳۰
شهریور ۹۸	ج. کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تعریق و تخریب بافت ها به ویژه ریه نقش دارد؟ ۱. سیانیدریک اسید ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین	۱۳۰
شهریور ۹۹	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ ۱. آمونیاک ۲. نیکوتین ۳. کربوهای هیدروژن ۴. سیانیدریک اسید	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۰	د. کدام ماده اعتیاد آور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی نقش دارد؟	۱۳۰

	۱. کربورهای هیدروژن ۲. نیکوتین ۳. سیانیدریک اسید ۴. آمونیاک	
دی ۱۴۰۰	ماده اختیاد آور دخانیات کدام است؟ ۱. نیکوتین ۲. قطران ۳. آمونیاک ۴. سیانیدریک اسید	۱۳۰
دی ۱۴۰۰ (خ)	ز. کدام گزینه از اثرات نیکوتین مواد دخانی است؟ ۱. افزایش قند خون ۲. سرطان لب ۳. پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها ۴. آسیب جبران ناپذیر به چشم	۱۳۰
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 ۴. آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۸	ج. کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافت ها به ویژه ریه ها است؟ آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۸ دی ۹۸	الف. کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها می گردد؟ قطران	۱۳۰
خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)	ج. کدام ماده به هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ)	الف. کدام ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مزک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین	۱۳۰
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۹۹ (خ)	ب. کدام ماده در بروز سرطان لب نقش دارد؟ آرسنیک	۱۳۰
شهریور ۹۸ خرداد ۹۹	قطران چیست؟ 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	۱۳۰
شهریور ۹۸ (خ)	هر یک از توضیحات زیر مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف. نوعی گاز سیگار است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد. آرسنیک ب. پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد و حاوی عوامل سرطان زا است. قطران (تلخ) ج. ماده اختیاد آور دخانیات است و باعث افزایش قند خون می شود. نیکوتین	۱۳۰
دی ۹۸	یا توجه به کلمات داده شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند) آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ) ب. این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. سیانیدریک اسید (جوهر یادام تلخ) ج. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است. آمونیاک	۱۳۰
خرداد ۹۹	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ الف. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مزک های داخل مخاط بینی می شود؟ نیکوتین ب. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود. آرسنیک	۱۳۰
خرداد ۹۹	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرت ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد ست راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱۳۰
عبارت ها	عبارت ها	عبارت ها
الف. آرسنیک	۱. همان ماده اختیاد آور موجود در سیگار است.	

	ب. آمونیاک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد
	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
	د. نیکوتین	۴. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.
	الف. آرسنیک	۲. نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.
	ب. آمونیاک	۴. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه است.
	ج. مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
	د. نیکوتین	۱. همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.
دی ۹۹	در مورد مصرف دخانیات به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می شود؟ نیکوتین ب. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید. آرسنیک	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۰	هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ نامه بنویسید. الف. نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و مفاصل جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود. آرسنیک 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 ج. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک	۱۳۰
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؟ قطران ب. کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می کند؟ سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	۱۳۰
خرداد ۱۴۰۱	ب. کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ نیکوتین	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۱	الف. آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام های بدن جایگزین می شود؟ (دو مورد) پوست - مو - استخوان	۱۳۰
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	با توجه به کلمه های داخل پرانتز، واژه مناسب و مربوط به هر عبارت را مشخص کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (آمونیاک - نیکوتین - کربورهای هیلروژن - سیانیدریک اسید - آرسنیک) الف. نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد: () آرسنیک ب. این ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و خون می شود و تنفس را مختل می کند. () سیانیدریک اسید ج. از عوامل مهم در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. () آمونیاک د. ماده ای در سیگار که باعث افزایش بروز سکه قلبی و افزایش قند خون می شود. () نیکوتین	۱۳۰
دی ماه ۱۴۰۱	الف. کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟ مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ب. بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر یا کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟ نیکوتین	۱۳۰
خرداد ماه ۱۴۰۲	در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. کدام ماده ی مضر دود سیگار و قلیان می تواند در ایجاد ترمیک و تخریب بافتها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟ آمونیاک	۱۳۰
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	به پرسش های زیر پاسخ دهید.	

۱۳۰	الف. اثرات مخرب آمونیاک موجود در مواد دخانی را بنویسید. تحریک و تحریب بافتها به ویژه ریه																	
۱۳۰	ه. کدام ماده‌ی موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از پسته شدن حروف اصلی تغذیه کننده‌ی قلب نقش دارد؟ نیکوتین	خردادماه ۱۴۰۲																
۱۳۰	به پرسش‌های زیر در رابطه با دخالیات، احتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید. الف. مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به احتیاد است؟ سیگار	خردادماه ۱۴۰۲																
۱۳۰	نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید. مصرف بیشترین مواد سمی موجود در مواد دخانی <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>(الف)</td><td>(ب)</td><td>آمونیاک</td><td>(ج)</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>پورته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها</td><td>ماده احتیادآور دخالیات</td><td>(د)</td><td>سرطان لب</td></tr></table> الف. قطران (تار) ب. نیکوتین ج. آرسنیک د. ایجاد تحریک و تحریب بافت ریه					(الف)	(ب)	آمونیاک	(ج)					پورته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها	ماده احتیادآور دخالیات	(د)	سرطان لب	شهریورماه ۱۴۰۲
(الف)	(ب)	آمونیاک	(ج)															
پورته ضخیم قهوه‌ای در ریه‌ها	ماده احتیادآور دخالیات	(د)	سرطان لب															
۱۳۰	هر یک از عبارات‌های زیر مربوط به کدام یک از مصرف‌ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف. سبب فلج شدن حرکات مژک‌های داخل بینی می‌شود. نیکوتین ب. از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و عهال جذب می‌شود. آرسنیک ج. بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض مضران نالذیری باقی می‌گذارد. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) د. خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن به ویژه معاری تنفسی را تشدید می‌کند. کربورهای هیدروژن	دی ۱۴۰۱ (خ)																
بیشتر بداند ۱۳۲	ب. مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد) هر یک‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر	خرداد ۱۴۰۰																
قلیان																		
۱۳۳	ج. چرا تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها	دی ۹۹																
۱۳۳	ه. مصرف متابول قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می‌کند. درست	شهریور ۱۴۰۰																
۱۳۳	ب. استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه‌ای اثرات زیان باری دارد. الف. افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوهای میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟ عزت مصرف بودن مصرف تنباکوهای میوه‌ای در قلیان چیست؟ الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه‌ای بیشتر است؟ تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و جنسیت شوند.	خرداد ۹۸ دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰																
۱۳۳	ب. دو مورد از مضرات مصرف تنباکوهای میوه‌ای را بنویسید. سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و جنسیت	دی ۱۴۰۰ (خ)																
۱۳۳	ج. چرا تنباکوهای میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها	خرداد ۱۴۰۱																
۱۳۳	ج. مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی‌های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می‌شود؟ تنباکوهای میوه‌ای	دی ۱۴۰۱																
۱۳۳	ب. تنباکوهای میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی و آسم شوند. تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی، آسم و جنسیت شوند.	شهریورماه ۱۴۰۲																

۱۳۴	و. در اثر استفاده از قلیان بیماری های متفله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. مشارکت	خرداد ۹۹
۱۳۴	و. ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. درست	خرداد ۹۹
۱۳۴	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان یا استفاده از شنگک مشترک، اثرات زیستارتری دارد؟ در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های متفله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند.	دی ۹۷ دی ۹۹ (خ)
۱۳۴	دو مورد از آلودگی های قابل انتقال در اثر استفاده مشترک از قلیان را نام ببرید. آگزیمای دست - انتقال عفونت های از قبیل بیماری های دهانی - سل - ویروس تبخال - هلیکوباکتری (عامل زخم معده)	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۴	ب. کدام نوع ویروس در اثر استفاده ی مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می شود؟ تخال	خردادماه ۱۴۰۲
۱۳۵	ج. در کودکانی که والدین مصرف کننده ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه ی بروز بیشتری دارد؟ گوش میانی	خردادماه ۱۴۰۲
مقایسه با وسوسه مصرف دخانیات		
۱۳۵	و. مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذای شود. نادرست	دی ۱۴۰۰
۱۳۵	دو مورد از عوارضی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد را بنویسید. ۱. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲. احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴. الگو برداری لفظ و منق از هنرمند ها و افراد دیگر ۵. الگو برداری لفظ و منق از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶. باور های غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷. ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان ماده دخانی کم خطر تر از سیگار ۸. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی	دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ (خ) دی ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱
۱۳۵	چهار مورد از باور های غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می شود را بنویسید. سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان	شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۱۳۵	د. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی چه تاثیری بر نوجوانان و جوانان دارد؟ نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۳۵	الف. دود دست دوم مواد دخانی گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات بوده ولی در معرض نفث دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.	خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۸ خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۱
دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن		
۱۳۵	ح. اگر افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نباشند ولی در معرض نفث دود دخانیات قرار گیرند، به آن می گویند. دود دست دوم	دی ۱۴۰۰ (خ)

۱۳۵	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.	خرداد ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۰
۱۳۶	وایوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می شود.	شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۱۳۶	دود دست سوم مواد دخانی را تعریف کنید. <u>وایوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.</u> <u>(دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه وایوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود)</u>	دی ۹۷ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ دی ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۱۳۶	ب. دود دست سوم چه ضررهایی دارد؟ <u>سوم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و باعث شده است که اثر آن حتی تا ماه ها پایدار و تاثیر گذار است.</u>	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۶	د. نیکوتین چسبیده به دیوارها و سطوح مختلف، حاصل دود (دست دوم / دست سوم) می باشد.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
الکل		
۱۳۶	ه. الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تاثیر منفی می گذارد. <u>جسمی</u>	خرداد ۱۴۰۱
۱۳۶	د. الکل یک ماده (مخدر) (اعتیاد آور) - دخانی است و مصرف آن یکی از مشکلات سروری جوامع بشری است.	خرداد ۹۸ (خ)
۱۳۷	ج. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل (سرطان - اختلال در سیستم عصبی مرکزی) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۳۷	آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u>	شهریور ۹۸
۱۳۷	ح. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. <u>درست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۳۷	د. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی است. <u>نادرست</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۳۷	ز. با افزایش خلقت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسئولیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می کند. <u>فیزیولوژیک (یا جسمی)</u>	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۳۷	د. بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟ <u>اختلال در سیستم اعصاب مرکزی</u>	خرداد ۱۴۰۱
۱۳۸	ح. عدم تعادل در حرکت و اختلال در تکلم، از بارزترین آثار (بلند مدت - فوری) مصرف الکل است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۳۷ و ۱۳۸	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>	دی ۹۷
۱۳۸	و. نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. <u>درست</u>	خرداد ۱۴۰۰
۱۳۸	ه. یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است. <u>سیروز کبدی</u>	خرداد ۹۹ (خ)
۱۳۸	الف. دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. <u>الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.</u>	خرداد ۹۸ دی ۹۸ خرداد ۹۹ دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۰
۱۳۸	الکل تاثیر خود را بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چگونه نشان می دهد؟	خرداد ۹۸ (خ)

	خرداد ۹۹ (خ)	عدم تعادل در حرکت - اختلال در تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون
۱۳۸	شهریور ۹۸ شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ) شهریور ۱۴۰۱ (خ)	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. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی جری ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد</u>
۱۳۸	دی ۱۴۰۰	ج. دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید . عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون
۱۳۸	خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. اثر مصرف مشروبات الکلی بر اندازه و وزن مغز چیست؟ <u>باعث کاهش اندازه و وزن مغز</u>
۱۳۸	شهریور ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید. <u>بیماری سیروز کبدی و سرطان</u>
۱۳۸	دی ۱۴۰۱	با توجه به شکل، مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی: ن چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟ <u>سبب کاهش اندازه مغز می شود</u> و چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟ <u>سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود</u>
۱۳۸	شهریور ماه ۱۴۰۲	ج. یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می شود. <u>درست</u>
۱۳۸	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰	ب. مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر زوی کبد دارد؟ <u>ویروس هیپاتیت</u>
۱۳۸	خرداد ماه ۱۴۰۲	ز. بر طبق تحقیقات، اثر دوز دسته ی بیشتر یا ماده ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می شود. <u>سوم</u>
۱۳۸	خرداد ماه ۱۴۰۲	د. یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟ <u>بیماری سیروز کبدی - سرطان</u>
۱۳۸	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. چگونه مصرف الکل سبب تبدیل کبد چرب به سیروز کبدی می شود؟ <u>به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد</u>

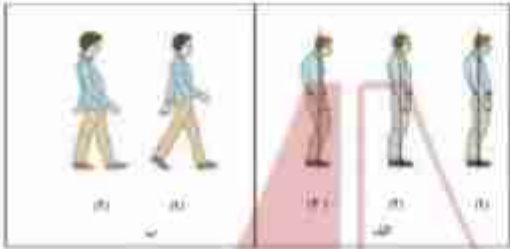
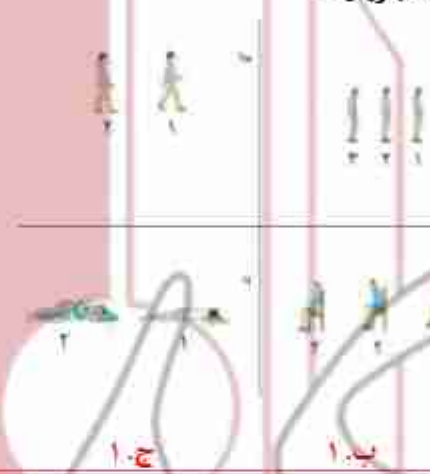
فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم (بارم نوبت خرداد ۶, ۵ نمره)

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

موضوع "خ" در سال طرح سوال: سوالات تئابیی خارج از کشور می باشد.

شماره صفحه	متن سوال	سال طرح سوال
	مقدمه	
۱۵۷	د. یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. درست	خرداد ۹۸
۱۵۷	در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می شود؛ نام آنها را جداگانه در موارد «ب»، «ج» و «د» پاسخ نامه وارد کنید. عضلاتها - رباطها - مفاصل	خردادماه ۱۴۰۲
۱۵۷	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی است. درست	خرداد ۱۴۰۰
۱۵۷	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از _____ در سطح جهان است. کار و سبک زندگی	خرداد ۹۸ (خ)
۱۵۷	و. اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از _____ و سبک زندگی در سطح جهان است. کار	خرداد ۱۴۰۰
۱۵۷	الف. از عوامل مؤثر 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)
۱۵۷	ح. در بدن هر فرد بالغ _____ عدد استخوان وجود دارد. ۲۰۶	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۵۸	و. آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.	دی ۱۴۰۰
۱۵۸	ج. همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، _____ است. کمر	خرداد ۹۸
۱۵۸	ح. آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - مچ دست) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۵۸	و. آسیب پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو / کمر / گردن) می باشد.	دی ۱۴۰۱
	حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)	
۱۵۸	د. در آزمون دیوار، پاشنه پا، همانند پشت سر و باسن با دیوار تماس دارد. نادرست	دی ۱۴۰۱
۱۵۸	و. به وضعیت بدنی مناسب، اصطلاحاً _____ می گویند. پوسچر	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۵۸	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)
۱۵۸	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) شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۵۸	ب. وضعیت بدنی به زبان ساده را تعریف کنید. 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 خردادماه ۱۴۰۱
۱۵۸	و. به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود (وضعیت بدنی / پوسچر / ارگونومی) گفته می شود.	شهریورماه ۱۴۰۲

۹۸ خرداد	ه. در آزمون دیوار، فاصله نمودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟ <u>۵ سانتی متر</u>	۱۵۸
شهریور ۹۸	مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید. <u>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 نمودی 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.</u>	۱۵۸
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. در آزمون دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل، فاصله کمر تا دیوار چند سانتی متر خواهد بود؟ <u>۲ تا ۵ سانتی متر</u>	۱۵۸
اصلاح عادات نادرست		
۹۷ دی	و. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود. <u>درست</u>	۱۵۸
دی ۹۹ (خ)	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید. <u>۱. عادات غلط هنگام ایستادن ۲. راه رفتن ۳. نشستن و خوابیدن ۴. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵. عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶. اضافه وزن و چاقی ۷. کفش نامناسب و پاشنه بلند و ...</u>	۱۵۸
دی ۱۴۰۰ (خ)	ط. کمر درد یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. <u>درست</u>	۱۵۹
دی ۱۴۰۰	ط. شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. <u>کمر درد</u>	۱۵۹
شهریور ۹۹	در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف را نشان می دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید.	۱۵۹
الف. شماره ۲ ب. شماره ۱ الف ب		
دی ۹۹	در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. <u>۱. به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها</u> ۲. به شکم خوابیدن، بدون قرار دادن بالش زیر زانو	۱۵۹
دی ۹۹ (خ)	در هر حالت کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می دهد. مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. الف. در هنگام ایستادن (گردن و پشت خمیده) یا (گردن و پشت در امتداد هم) ب. در هنگام خوابیدن (به پشت خوابیدن و قرار دادن بالش زیر زانو) یا (به شکم خوابیدن بدون قرار دادن بالش)	۱۵۹

شهریور ۱۴۰۰	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؟  الف. شماره ۲ ب. شماره ۱	۱۵۹
دی ۱۴۰۰	تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید.  الف. ۲ ب. ۱ ج. ۱ د. ۲	۱۵۹
دی ۱۴۰۱	کدام یک از اشکال زیر، الگوی صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟  شکل ۱ شکل ۲	۱۵۹
انجام صحیح کارهای روزمره		
خرداد ۱۴۰۰	و. ۹۰٪ از علل بروز گمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه _____ کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است. ستون فقرات	۱۵۹
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	در تصاویر زیر، موارد نادرست وضعیت بدن در موقعیت های مختلف (نشسته و خوابیدن) را در پاسخ برگ بنویسید.  الف ب ج د شکل ب-ج	۱۵۹
دی ۱۴۰۰	و. برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. نادرست	۱۶۰

۱۶۰	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده روشی ایمن تر است. نادرست	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۰	و. از دیدگاه سلامت ستون فقرات بلند کردن بار با کمر راست و پاهای روشی ایمن تر است. خمیده	دی ۹۷
۱۶۰	از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار کمر و پاهای روشی ایمن تر است. راست - خمیده	خرداد ۹۹
۱۶۰	ه. برای برداشتن اشیای (سنگین - سبک) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.	خرداد ۹۸ (خ) دی ۹۹
۱۶۰	شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. 	خرداد ۹۸
۱۶۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین از روی زمین را بنویسید. برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیش و جرخاندن کمر خودداری کنیم.	شهریور ۹۸ (خ)
۱۶۰	در روش صحیح بلند کردن و حمل سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد الف تا ج در برگه پاسخ بنویسید. ۱. جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند. ۲. با پاهای صاف، در نزدیک جسم بایستد. ۳. زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد. الف. ۲ ب. ۴ ج. ۱	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۶۰	روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید. 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.	شهریور ۱۴۰۰
۱۶۰	ب. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روشی ایمن برای بلند کردن بار چگونه است؟ کمر راست و پاهای خمیده	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۶۰	مراحل نامرتب زیر مربوط به برداشتن اشیای سنگین از روی زمین می باشد، آنها را مرتب کرده و در موارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. الف. ۳. پاها را صاف روی زمین بگذاریم. ب. ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم. ج. ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم. د. ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم.	دی ۱۴۰۱
۱۶۱	ج. ارتفاع مناسب میز اتو چقدر است؟ ۱/۴ قد فرد	دی ۱۴۰۰ (خ) دی ۱۴۰۱ (خ)

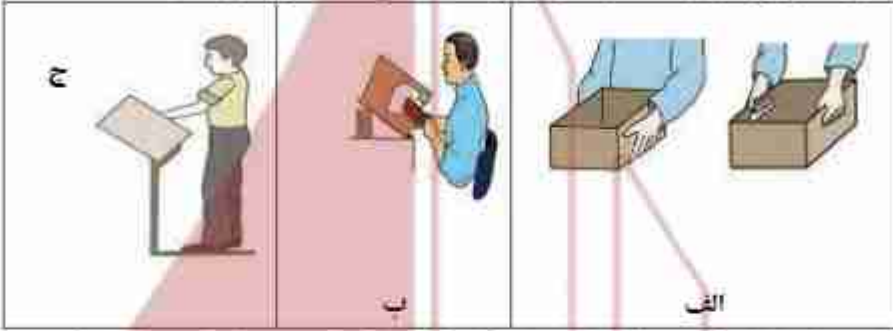
دی ۹۹	ه. در هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. درست	۱۶۱
خرداد ۹۸	در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند؟ ۱. انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو ۲. استفاده از زیربایی با ارتفاع مناسب	۱۶۱
خرداد ۹۹ (خ)	در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.  الف. (۱)	۱۶۱
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 ضمن استفاده از دیبایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.	۱۶۱
شهریور ۱۴۰۰	و. هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت تکه داشت. عمودی	۱۶۳
شهریور ۹۸ (خ)	در هر یک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.  الف. نادرست ۱۶۹ ب. نادرست ۱۶۱ ج. درست ۱۵۹	۱۵۹ ۱۶۱ ۱۶۹
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.	۱۶۳
خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱	برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ باید تا حد امکان از صندلی های پستی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی تکه داشت.	۱۶۳
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ب. بر طبق اصول ارگونومی هنگام نشستن روی صندلی بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟ (دومورد) بهتر است تا حد امکان از صندلی های پستی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی تکه داشت.	۱۶۳
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. نحوه صحیح برداشتن اشیاء از روی کابینت آشپزخانه چگونه است؟ از یک چهار پایه مناسب استفاده شود.	۱۶۳
تقویت عضلات کمر		
شهریور ۹۸	ج. در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت _____ بودن عضلات کمر است. ضعیف	۱۶۳
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	۱۶۳

شهریور ۱۴۰۱	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	۱۶۲
خرداد ۹۸ (خ)	تصویر زیر برای تقویت چه عضلاتی است؟ تقویت عضلات کمر	۱۶۳
خرداد ماه ۱۴۰۲	با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید. ج. حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟ کمر	۱۶۳
ارگونومی		
دی ۹۸	ب. علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می آید؟ علم ارگونومی با 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.	۱۶۴
خرداد ماه ۱۴۰۲	کدامیک از علایم روانی وابستگی به مواد مخدر، می تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟ مردنگی عضلانی	۱۶۴
خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ خرداد ۱۴۰۰	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، زوایه بین ران و ساق با، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	۱۶۴ و ۱۶۵
شهریور ۹۸	ج. بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. نا درست	۱۶۵
خرداد ۹۹ (خ)	و. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در قسمت عقب کوله پشتی نزدیک به پشت، قرار می گیرند. نا درست	۱۶۵
دی ۱۴۰۱ (خ)	و. بر اساس علم ارگونومی، محتویات کوله پشتی یک فرد ۶۰ کیلوگرمی نباید بیش تر از ۶ کیلوگرم باشد. درست	۱۶۵
شهریور ۱۴۰۰	و. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد.	۱۶۵
خرداد ۹۸	د. وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ ۱. ۳ کیلوگرم ۲. ۴ کیلوگرم ۳. ۶ کیلوگرم ۶.۳ کیلوگرم ۴. ۷ کیلوگرم	۱۶۵
دی ۹۹ دی ۹۹ (خ)	د. وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است، در صورتی که وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشده است. ۱. ۳ کیلوگرم ۲. ۵ کیلوگرم ۳. ۴ کیلوگرم ۴. ۶ کیلوگرم کیلوگرم	۱۶۵
خرداد ۱۴۰۰	ج. بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند. ۱. عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت ۲. عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو ۳. میانی کوله ۴. جلوی کوله پشتی	۱۶۵

دی ۱۴۰۰	ج. کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله پستی نیست؟ ۱. تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ۲. درد کمر و شانه ۳. بروز تغییرات قلبی - عروقی ۴. کف پای صاف	۱۶۵
دی ۹۷	هنگام خرید کوله پستی، به چه نکاتی باید رعایت شود؟ 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.	۱۶۵
شهریور ۹۸ (خ)	شکل زیر چه توصیه ای را در هنگام کار با گوشی یا تبلت نشان دهد؟ به جای یک دست از دو دست استفاده شود.	۱۶۵
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>	۱۶۵
خرداد ۹۹ (خ)	در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.  <u>ب. (۱)</u>	۱۶۵
دی ۹۹	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.  <u>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</u>	۱۶۵
دی ۱۴۰۰	توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟ <u>در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</u>	۱۶۵
دی ۱۴۰۰ (خ)	د. اگر نکات ارگونومی در استفاده از کوله پستی رعایت نشود، چه مضراتی برای نوجوانان دارد؟ (یک مورد) <u>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</u>	۱۶۵

۱۶۵	الف. در هنگام کار با تپلت برای بهترین عملکرد ارگونومی، وضعیت مناسب را ذکر کنید. به جای یک دست از دو دست استفاده شود.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۵	ب. در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته‌ای توصیه می‌شود؟ زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	شهریور ۱۴۰۱
۱۶۵	در ارتباط با ارگونومی، به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین در کدام قسمت آن قرار می‌گیرد؟ در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۵	د. در دوچرخه سواری وقتی رکاب پایین است، زاویه‌ی بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟ ساق پا	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۵	با توجه به علم ارگونومی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. علی قصد خرید دوچرخه دارد. شما چه توصیه‌ای برای انتخاب دوچرخه مناسب به ایشان می‌کنید؟ توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۶۶	ب. در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟ پایین کمر	خرداد ماه ۱۴۰۲
۱۶۵ و ۱۶۶	ج. دو مورد از نکات ارگونومی در هنگام خرید کوله پشتی را بنویسید. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. - هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد. - بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین‌تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله پشتی استفاده شود. - چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد با دست‌ها حمل شود. - کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. - هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۶۵	ج. در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای با وزن متوسط نسبت به اشیای سبک در قسمت آن قرار می‌گیرند. عقب (پشت)	شهریور ماه ۱۴۰۲
۱۶۶	و. در علم ارگونومی بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی ستون مهره‌ها تأکید می‌شود و قسمت (بالای/پایین) کمر در این منحنی بسیار مهم است.	خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۶۶	چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد چگونه حمل شوند؟ وسایل مازاد با دست‌ها حمل شود.	شهریور ۹۸ (خ)
۱۶۶	ج. نحوه بستن کوله پشتی روی پشت را توضیح دهید. کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.	دی ۹۸
اصول ارگونومی		
۱۶۶	ج. شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. نادرست	دی ۹۷
۱۶۶	ز. شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف S انگلیسی است. S	خرداد ۱۴۰۱
۱۶۷	ر. برای کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته، لازم است از یک حمایت‌کننده مناسب استفاده شود. ستون فقرات	خرداد ۱۴۰۱ (خ)

شهریور ۱۴۰۰	و. کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. درست	۱۶۷
دی ۱۴۰۱	ه. در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد. ساکروم (خاجی)	۱۶۷
شهریور ۱۴۰۰	و. کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد میکند. درست	۱۶۷
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؟ این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود.	۱۶۷
شهریور ۱۴۰۱	ج. تعداد مهره ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش ها بیشتر است؟ فقرات سینه ای	۱۶۷
شهریور ماه ۱۴۰۲	دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (ذکر دو مورد)  کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی افزوده یا خمیده، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند.	۱۶۷
شهریور ۱۴۰۱	در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟ شماره آن را در بر گه پاسخ نامه بنویسید.  شکل ۱	۱۶۸
دی ۹۷	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  د.	۱۶۸
دی ۱۴۰۰ (خ)	ج. کدام یک از تصاویر زیر اصول ارگونومی را رعایت کرده است؟  شماره ۳	۱۶۸
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. در کدام یک از حالت های زیر اصول ارگونومی رعایت شده است؟	۱۶۸

	 شماره ۱	
۱۶۸-۱۶۹	اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست)  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.	خرداد ۹۸
	شکل های زیر مربوط به اصول ارگونومی است. اصول مربوط به شکل را بنویسید.  الف. برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ۱۶۸ ب. فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. ۱۷۰	خرداد ۹۸ (خ)
	در هریک از تصاویر زیر درست و نادرست بودن وضعیت بدن را مشخص کنید.  الف. نادرست ۱۶۹ ب. نادرست ۱۶۱ ج. درست ۱۵۹	شهریور ۹۸ (خ)

۹۹ خرداد	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟	۱۶۸
دی ۹۹ (خ)	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.	۱۶۸
۹۴۰۰ خرداد	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل های مقابل را توضیح دهید.	۱۶۸
۹۴۰۰ خرداد	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست).	۱۶۹
۹۹ خرداد	بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟	۱۶۹
شهریورماه ۱۴۰۳	ه. یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد. تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید.	۱۶۹

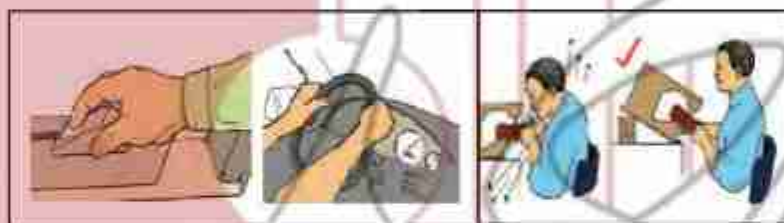


بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.



الف

الف. برای انجام کار، روش هایی را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.



(الف)

(ب)

الف. زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خشی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.

ب. با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خشی قرار دهید.



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

با ثابت قرار دادن آنها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.

ه. یکی از اصول ارگونومی بر کاهش تعداد حرکات در طول روز تأکید دارد. تصویر مرتبط با این اصل را مشخص کنید.

	  	
شماره ۱		
خردادماه ۱۴۰۲	ج. استفاده از پیچ گوشتی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می دهد یا کاهش؟ <u>افزایش</u>	۱۶۹
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. برای انجام هر یک از کارهای سنگین و سبک، به ترتیب ارتفاع سطح کار، بهتر است در چه موقعیتی نسبت به ارتفاع آرنج تنظیم شود؟ <u>انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید.</u>	۱۶۹
خردادماه ۹۹ (خ)	در هر یک از تصاویر زیر الگوی صحیح را مشخص کنید.	۱۶۷ ۱۶۹
	 	تکر کردن طولانی مدت در حالت نشسته تکراری به وسایل ج. (۱) د. (۱) (۱) (۱)
شهریور ۹۹	توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی، بیان کننده کدام اصل ارگونومی است؟ <u>حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می دهد.</u>	۱۶۹
دی ۱۴۰۱ (خ)	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از اشکال زیر را بنویسید. (ذکر شماره اصل لازم نیست).	۱۶۸-۱۶۹
	  	الف. بازوها را طوری در کنار بدن قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. ب. مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. ج. در ارتفاع مناسب کار کنید.
شهریور ۹۸	اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. <u>با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رسانند به حداقل برسانید.</u>	۱۷۰
شهریور ۹۹	بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟ <u>حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود</u>	۱۷۰

دی ۹۹	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل مقابل را توضیح دهید.	های 	۱۷۰
شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست)	 <u>انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.</u>	۱۷۰
دی ۹۹ (خ)	<u>ب. با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.</u>	 ب	۱۷۰

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

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

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

شماره صفحه	متن سوال	سال طرح سوال
	مقدمه	
۱۷۲	د. بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. درست	شهریور ۹۸
۱۷۲	ی. اورژانس یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی محسوب می شود. درست	دی ۱۴۰۱
۱۷۲	د. آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. اورژانس	خرداد ۹۸
۱۷۲	د. کدام گزینه درباره پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟ ۱. در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد. ۲. قبل از اسپری حشره کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند. ۳. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، استفاده از آب است. ۴. در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	دی ۱۴۰۱
۱۷۲	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ ب. تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟ سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث	دی ۹۷
۱۷۲	الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	خرداد ۹۸
۱۷۲	الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می شود؟ سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)	شهریور ۹۸
۱۷۲	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در چه سطحی از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی انجام می شود؟ سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)	شهریور ۹۸ (خ)
۱۷۲	در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. این سطح در چه زمانی صورت می گیرد؟ قبل از بروز حادثه ب. در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟ در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.	دی ۹۸
۱۷۲	در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	خرداد ۹۹
۱۷۲	ب. حوادث خانگی سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.	خرداد ۹۹ (خ)
۱۷۲	در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	دی ۹۹ (خ)
۱۷۲	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؟ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او	شهریور ۱۴۰۱

۱۷۲	 به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟ <u>سطح ۱</u> ب. این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است. <u>زمان</u>	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۷۲	الف. در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد؟ <u>سطح ۱ (قبل از بروز حادثه)</u>	دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۲	در ارتباط با پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. در سطوح پیشگیری از حوادث، پس از وقوع حادثه، چه مواردی مورد توجه قرار می‌گیرد؟ <u>نوان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او</u>	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
خطر چیست؟		
۱۷۴	الف. استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود.	خرداد ۱۴۰۱
۱۷۴	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 می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود ۳. ماجر اجویی 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. ناآشنایی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه</u>	خرداد ۹۸ (خ)
۱۷۴	استرس و هیجان چگونه می‌تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود.</u>	خرداد ۹۹
۱۷۴	ج. چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می‌یابد؟ <u>زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می‌دهد توجه کمتری دارد.</u>	شهریور ۱۴۰۱
مسمومیت با مواد شیمیایی		
۱۷۵	د. کدام یک از علایم ناشی از مسمومیت نمی‌باشد؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. دردهای شکمی و اسهال ۳. سردرد ۴. <u>خفگی</u>	شهریور ۹۸
۱۷۵	ب. دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هکمی ۶. دردهای شکمی و اسهال	خرداد ۹۸ (خ) دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۵	دو مورد از روش‌هایی 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>	خرداد ۹۹
کار با مواد شوینده در منزل		
۱۷۵	و. بخار متصاعد شده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. <u>جوهر نمک</u>	دی ۹۹
۱۷۵	به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟	شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۱۴۰۱

شهریور ۹۸	جوش شیرین	
دی ۹۸	ب. از مصرف شوینده‌ها و پاک کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد. بسیاری از مواد ضدعفونی کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.	۱۷۵
خردادماه ۱۴۰۲	ج. برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، بهتر است به جای مواد سفیدکننده قوی از مواد کم-خطرتر مانند استفاده کرد. جوش شیرین	۱۷۵
دی ۱۴۰۱ (خ)	ب. در صورت جا به جا کردن مواد شیمیایی بعد از استفاده از آنها، برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ (دو مورد) بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.	۱۷۶
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؟ برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. ب. بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟ فورا از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشوید.	۱۷۶
پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف		
شهریور ۹۸	د. بسیاری از لامپ های کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند. جیوه	۱۷۷
خرداد ۹۹ (خ)	د. خرده های لامپ های کم مصرف را با دستکش یکبار مصرف و کاغذ جمع کنیم.	۱۷۷
شهریور ۹۸ (خ)	زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	
خرداد ۱۴۰۱ (خ)		
دی ۹۹	ب. چرا برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟ زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	۱۷۷
دی ۹۹	ب. اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده های لامپ چیست؟ (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.	۱۷۷
دی ۱۴۰۱ (خ)	ج. برای پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف به جای استفاده از جاروبرقی و دستمال باید از چه وسیله ای استفاده کرد؟ با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.	۱۷۷
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	و. اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، بلافاصله خرده های لامپ را جمع کنید. نادرست	۱۷۷
شهریورماه ۱۴۰۲	د. برای جمع آوری خرده های لامپ کم مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود. زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.	۱۷۷
شهریورماه ۱۴۰۲	ز. سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق) مایعات قابل اشتعال / خشک است.	۱۷۸
آتش سوزی		
دی ۹۷	د. خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. درست	۱۷۸
دی ۹۹ (خ)		
شهریور ۱۴۰۱ (خ)	و. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از پنبه بهترین وسیله می تواند استفاده از گاز دی اکسید کربن باشد. نادرست	۱۷۸

۱۷۸	و. مهم ترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سرد کردن آتش) است.	خرداد ۹۹ دی ۹۹
۱۷۸	ج. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.	خرداد ۱۴۰۱
۱۷۸	ب. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.	خرداد ۱۴۰۱
۱۷۸	ی. مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می شود.	دی ۱۴۰۱
۱۷۸	ی. آتش سوزی موجب تولید می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد. گازهای سمی	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸	برای سرد کردن آتش در آتش سوزی های خشک، چه اقداماتی می توان انجام داد؟ 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.	دی ۹۸
۱۷۸	چرا در آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟ زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.	شهریور ۹۹
۱۷۸-۱۷۹	در رابطه با انواع آتش سوزی ها به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. بهترین سرد کننده آتش چیست؟ آب ب. سرد کردن آتش بهترین راه مبارزه با چه نوع آتش سوزی هایی است؟ آتش سوزی های خشک ج. خفه کردن شعله توسط نمک و یا کپسول اطفای حریق برای مبارزه با چه نوع آتش سوزی است؟ آتش سوزی ناشی از مایعات د. استفاده از گاز دی اکسید کربن راه مقابله با چه نوع آتش سوزی است؟ آتش سوزی ناشی از برق	شهریور ۹۸ (خ) دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸-۱۷۹	در هر یک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال الف. مهم ترین روش قطع اکسیژن است. ب. آتش سوزی خشک ب. بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش می باشد. ج. آتش سوزی ناشی از برق ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن می باشد.	دی ۹۷
۱۷۸-۱۷۹	در آتش سوزی های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. الف. فرآورده های چوبی الف. سرد کردن آتش - استفاده از آب ب. مایعات قابل اشتعال ب. نمک - کپسول اطفای حریق ج. احتراقی ژئوتورها ج. گاز دی اکسید کربن	خرداد ۱۴۰۲
۱۷۸-۱۷۹	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. آتش سوزی ناشی از برق ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. آتش سوزی خشک	دی ۹۹ (خ) دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸	ب. دو مورد از مواد و وسایلی که برای قطع اکسیژن در آتش سوزی مایعات قابل اشتعال می توان استفاده کرد را بنویسید. پودر - کف - شن - ماسه - پتوی خیس	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۷۸	ه. مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟ خفگی	شهریور ۱۴۰۱
۱۷۸	ب. در هنگام آتش سوزی مایعات قابل اشتعال چه کارهایی را نباید انجام داد؟ (دو مورد) هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خفه کرد.	شهریور ۱۴۰۱ (خ)

دی ۹۹ (خ)	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟	۱۷۸-۱۷۹										
دی ۱۴۰۱ (خ)	الف. بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است. آتش سوزی ناشی از برق ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. آتش سوزی خشک											
شهریورماه ۱۴۰۲	ح. مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی (کشیدن ضامن) فشار آوردن بر روی اهرم تمرکز بر روی آتش) است.	۱۷۹										
دی ۱۴۰۱	مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد "الف تا د" پاسخنامه بنویسید. الف. کشیدن ضامن ب. تمرکز بر روی آتش ج. فشار آوردن بر روی اهرم د. اسپری کردن	۱۷۹										
دی ۹۷	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟ کشیدن ضامن	۱۷۹										
دی ۱۴۰۱	ه. بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن دی اکسید) / شن / نمک) است.	۱۷۹										
خرداد ۹۹	با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: "اسپری کردن حریق با روش _____ و با فاصله حدود _____ متر از آتش انجام می شود" جاروب - ۳ متر	۱۷۹										
خردادماه ۱۴۰۲	با توجه به شکل ها، مراحل نحوه استفاده صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د پاسخنامه شماره گذاری نمایید.	۱۷۹										
	 الف. ۱. ب. ۲. ج. ۳. د. ۴.											
خرداد ۹۸	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. آتش سوزی ناشی از برق ب. در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ج. این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد. آتش سوزی خشک	۱۷۸-۱۷۹										
خرداد ۹۸ (خ)	جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید.	۱۷۸-۱۷۹										
	<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> <tr> <td>"ب"</td> <td>خفه کردن شعله با نمک</td> </tr> <tr> <td>آتش سوزی ناشی از برق</td> <td>"ج"</td> </tr> <tr> <td>"د"</td> <td>حفظ خونسردی و ترک محل</td> </tr> </table>	نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن	آتش سوزی خشک	"الف"	"ب"	خفه کردن شعله با نمک	آتش سوزی ناشی از برق	"ج"	"د"	حفظ خونسردی و ترک محل	
نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن											
آتش سوزی خشک	"الف"											
"ب"	خفه کردن شعله با نمک											
آتش سوزی ناشی از برق	"ج"											
"د"	حفظ خونسردی و ترک محل											

الف. سرد کردن آتش ب. مایعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن د. گازهای قابل اشتعال											
شهریور 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)										
	<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.</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.</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.</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.	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال	ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳. آتش سوزی خشک		۴. آتش سوزی ناشی از برق
ویژگی	انواع آتش سوزی										
الف. معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.	۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال										
ب. بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی اکسید کربن است.	۲. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال										
ج. برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳. آتش سوزی خشک										
	۴. آتش سوزی ناشی از برق										
	الف. ۳. آتش سوزی خشک ب. ۴. آتش سوزی ناشی از برق ج. ۱. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال										
خردادماه ۱۴۰۲ (خ)	ب. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی و کابل های برق به ترتیب بهترین ماده چیست؟ فراورده های چوبی: بهترین راه مبارزه سرد کردن آتش است و بهترین سرد کننده آتش، آب است. کابل های برق: استفاده از گاز دی اکسید کربن										
شهریور ۹۸	دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه می شود را بنویسید. 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. 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. 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. 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. 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 به 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. 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.										
	انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)										
خرداد ۹۹ (خ)	و. خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست. راه تنفس										
شهریور ۹۸ (خ)	انسداد راه هوایی (خفگی) چه زمانی رخ می دهد؟ در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) ورود هوا به ششها قطع می شود.										

دی ۹۹	و. در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود. <u>درست</u>	۱۸۲
دی ۹۸	د. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها از علایم انسداد (خفیف - کامل) راه تنفس هوایی است.	۱۸۲
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	د. کدام مورد از علایم انسداد کامل راه تنفس هوایی است؟ ۱. تنفس صدادر و سخت ۲. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها ۳. سرفه و خشونت صدا ۴. بی قراری و اضطراب شدید	۱۸۲
دی ۹۷	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های 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 می شود و انگشتان دور شصت قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید. دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا فشار دهید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.</u>	۱۸۲ و ۱۸۳
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>	۱۸۲
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 بهبودی اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.</u>	۱۸۲
شهریور ۹۸	ج. سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u>	۱۸۲
خرداد ۹۹ (خ)	برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟ (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 تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود.</u> ۳. <u>هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیبجید.</u> ۴. <u>اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کبسه های پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.</u> ۵. <u>از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالشی یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.</u>	۱۸۳
شهریور ۹۹ دی ۱۴۰۱ (خ)	دو مورد از علایم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. ۱. تنفس صدادر و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید	۱۸۲
دی ۹۹ (خ)	ب. سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟ <u>انسداد خفیف</u>	۱۸۲
خرداد ماه ۱۴۰۲ (خ)	ج. چرا در انسداد خفیف راه تنفس هوایی، باید از ضربه زدن به پشت، اجتناب شود؟ <u>چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.</u>	۱۸۲
سقوط		
شهریور ماه ۱۴۰۲	د. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها، از علایم کدام یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می باشد؟ <u>انسداد کامل راه تنفس هوایی</u>	۱۸۲

۱۴۰۲ شهریور	و. وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام یک از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ <u>عوامل محیطی</u>	۱۸۳
دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۱	و. شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی _____ و زمین خوردن است. <u>سقوط</u>	۱۸۳
دی ۹۷	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. آن دو را بنویسید. ۱. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند. <u>۲. گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد.</u>	۱۸۳
شهریور ۹۸ دی ۹۹ (خ)	ج. قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می باشند؟ <u>عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.</u>	۱۸۳ و ۱۸۴
شهریور ۹۸ (خ)	هر یک از موارد زیر مربوط به چه عواملی از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ الف. استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب <u>محیط سقوط</u> ب. افت فشار خون <u>عوامل فردی</u> ج. مشکلات بینایی <u>عوامل فردی</u>	۱۸۳-۱۸۴
دی ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	ج. از چه راه هایی می توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید. <u>نصب میله های محافظ در توالت و حمام - استفاده از تکیه های لرزه گیر در حمام - اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل - حذف اشیای زائد در هنگام عبور</u>	۱۸۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	ج. از عوامل فردی که می توانند منجر به سقوط افراد شوند دو مورد را بنویسید. <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. ضدافسردگی و ... اشاره کرد.</u>	۱۸۴
شهریور ۱۴۰۱	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>	۱۸۴
خرداد ۱۴۰۲ (خ)	د. داروهای آرام بخش مربوط به کدام گروه از عوامل خطر آفرین سقوط است؟ <u>عوامل فردی</u>	۱۸۴