



مجموعه آموزشی سگو

درس ۱

از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

تعریف: یروز عکس الدلّ مناسب دربر خورد با حواث و مسلمات و بطور کلی قدرت تطابق بالا

①- سازگاری فرد با خودش و دیگران ②- داشتن روحیه انتقاد پذیری ③- نحوه برخورد صحیح و مناسب دربر خورد با مسلمات و



جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

"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

① - سبک زندگی ③ - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
② - عوامل محیطی ④ - عوامل ژنتیکی و فردی



درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

برای حفظ و تامین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

پیشگیری

برای هریک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

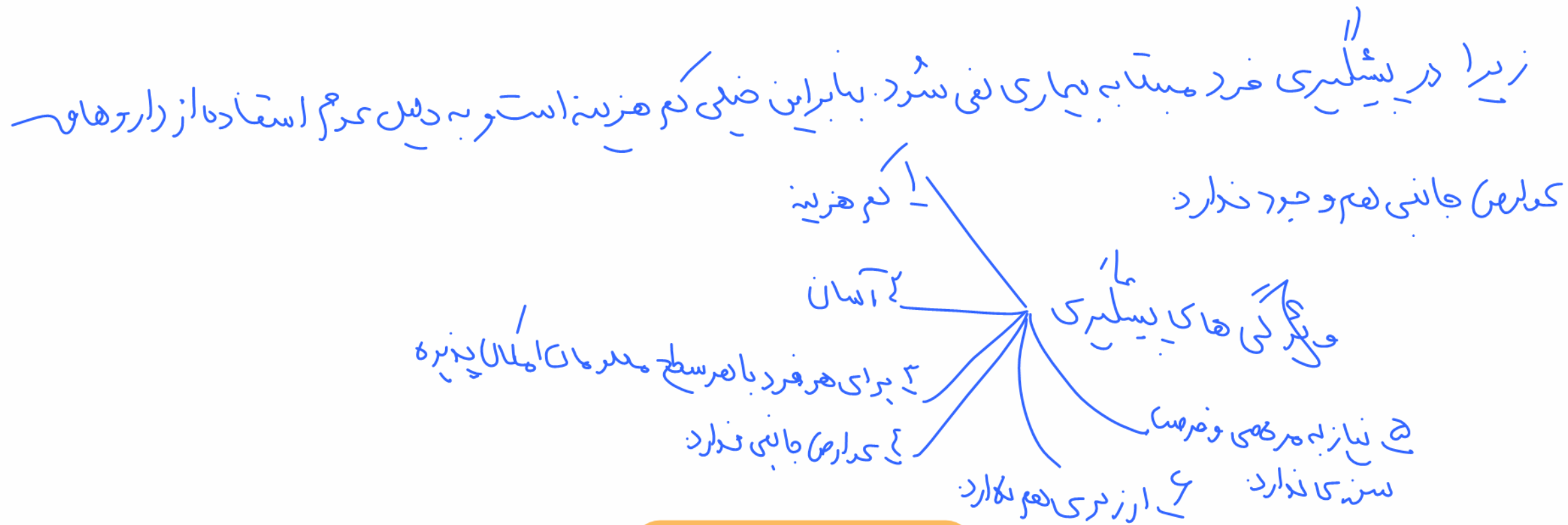
۲- سبک زندگی : تغذیه، ورزش (فعالیت‌های بدنی) و —

۱- عوامل محیطی

آب، خاک، هوا، و خنثی‌ها،
رضخیت‌های طبیعی و —

درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).





در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

(۱) سبک زندگی

(۲) عوامل ژنتیکی و فردی

د. ز.

ب

فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟

خود مراقبتی



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

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



شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می باشد؟

(۱) عوامل ژنتیکی و فردی

(۲) عوامل محیطی

(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

(۴) سبک زندگی

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

سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است. ص

در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است. ع

کمال‌جویی از نشانه‌های سلامت اجتماعی است. بَشکری
خط

روان‌شناسی
عنوانی



در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

(۱) سبک زندگی - عوامل محیطی

(۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی

(۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

(۴) عوامل محیطی - سبک زندگی

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

لفظ، ارتقاء، تأمین سلامت

با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.

بهداشت

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

معنوی

WHO

۱- جسمانی

۲- اجتماعی

۳- معنوی

۴- روانی-عاطفی



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

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

ص



با توجه به متن زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید.

سینا پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می‌شود و به راحتی نمی‌تواند مشکلاتی که برایش رخ می‌دهد را حل کند.

الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟

روانی - عاطفی

ب) دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید.

① - داشتن رزم انتقادپذیری ② - برخورد مناسب با حوادث و مشکلات ③ - سازگاری فرد با خودش و دیگران

درس ۲



درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

کدام یک از عوامل موثر بر سلامت، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟

سبک زندگی (۵۰٪)

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

روحانی - عاطفی



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

در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد.

قابل سنجش (اندازه‌گیری)

شفاف
(رواضح)



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

انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی است.

صنری



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

(۱) هدف خود را تعیین کند.

(۲) از یادآورها استفاده کند.

(۳) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند.

(۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.



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

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

برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند. ✓



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

بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است.



بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می شود؟

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

در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم.

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



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

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، / سالم نامیده می‌شود.

سبک زندگی

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

تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌تحرکی، چاقی و اضافه‌وزن را افزایش داده است. ص



با توجه به متن زیر، به هریک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.

بهزاد جوانی است با شاخص تودهٔ بدنی ۲۵ (۱) که به دلیل کم‌ تحرکی، در معرض نوعی دیابت (۲) قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد. (۳) از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشتهٔ کارگردانی در دانشکدهٔ هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر (۵)، به این خواستهٔ خود برسد.

به ترتیب هریک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟

هدف ← نسبت مهارت‌های لازم مورد نیاز



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

(۱) احساس ارزشمندی

(۲) تغذیه سالم

(۳) خواب کافی

(۴) پرهیز از استعمال دخانیات

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

جمله «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها /

شروع، با گام‌های کوچک / کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد.



فارس

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

کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند.
از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

← تفاوت‌های بدنی هر فرد

← مقدار کافی

← انواع مختلف مواد غذایی

← اضافی ← چربی



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

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

← گلیکوژن



در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟

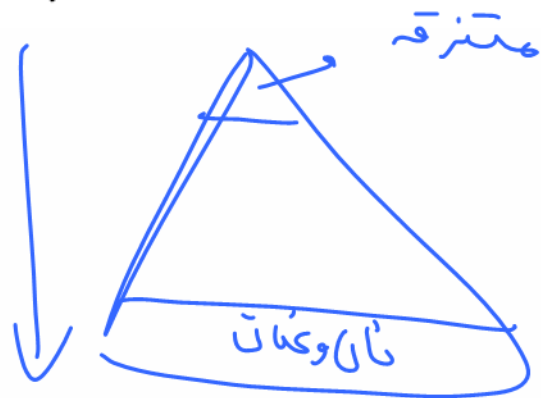
- ۱- فندق ۲- غلات سبوس‌دار ۳- سبزی‌های سبز تیره ۴- قلوه

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

کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟
 ضروری ← غیر ضروری (ناقص)

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

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



تعادل، تنوع، تناسب



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

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

کبد
ع

به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. ص

۱- نور خورشید ۲- انواع ماهی‌ها ۳- تخم مرغ
بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.

۱- محلول در چربی
K A D E

ویتامین

۲- محلول در آب
B و C

عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود.

صحیح



چند مورد از موارد زیر صحیح است؟

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

(ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.

(ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون مؤثر است.

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

(۴) یک

(۳) دو

(۲) سه

(۱) چهار



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

جگر منبع غنی ویتامین است.

A

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

ویتامین $(A - B)$ در بدن ذخیره نمی شود.

براساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم مرغ / سبزی ها) کمتر است.

مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / کربوهیدرات) است.



کارتوتنوئیدها پیش ساز ویتامین $(B / A / D)$ هستند.



پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟

تعادل

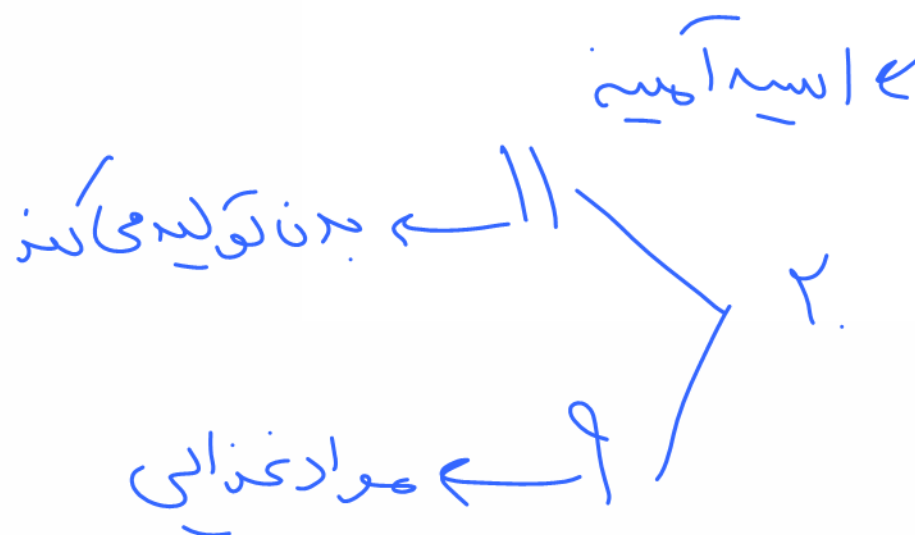
کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟

(۱) کربوهیدرات

(۲) پروتئین

(۳) ویتامین

(۴) چربی



درس ۴



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

عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.

درمورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
 دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.

① داروها ← کورتون ② - عوامل تغذیه

③ - روانی ← استرس، افسردگی

④ - محیطی

⑤ - بیماری‌ها (کوئینت، تیروئید)

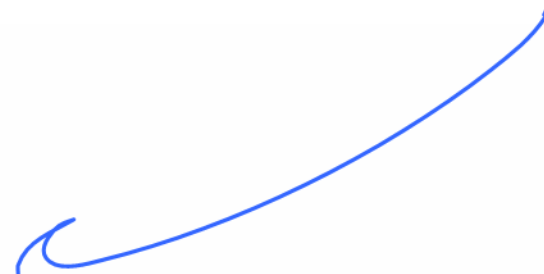
و

در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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

وزن

 (مقدور قدر) بر حسب متر



① - افراد ضعیف بدنی

② - ~ ~ کوتاه قد

③ - زنان باردار و شیرده

④ - ورزشکاران با فعالیت‌های کم‌تری سفت

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلو گرم است. ^{گرم ۵۰۰ - ۷۰۰}
چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

① سیب ← آقایان ← سالم

② گلابی ← خانم‌ها ← باسن‌وران



بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟



افزایش می یابد

درمورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟

وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ ① - ورزش (فعالیت‌های بدنی) ② - تغذیه

دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

① - افسردگی ② - سردی ③ - رخم‌ها ④ - شل شدن پوست ⑤ - چین و چروک پوست

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

چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

آقایان از ناحیه شلوم چاق شده رفسار زلاری به حفسه سینه وارد می‌شود.

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

الف) کاهش اعتماد به نفس

روحانی

ب) عدم تحمل فعالیت بدنی

تنفسی

بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای $BMI = 33$ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.

چاقی درجه ۱



از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.

① - ریزش مو

② - زخم معده

③ - افسردگی

④ - شکم منبسط

—



با توجه به متن زیر، به هریک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.

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

براساس جدول طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟

اصناف غذا با سرودی چاقی



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

$$400 = 3600$$

$$28 = 180$$

$$\frac{400 \times 180}{3600} = 20gr = \text{روزانه}$$

$$20 \times 30 = 600gr = \text{ماهانه}$$



اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می باشد.

(۱) تنفسی

(۲) غددی

(۳) گوارشی

(۴) قلبی - عروقی

کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟

الگوی سیب



ب



الف

درس ۵

هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

(الف) افزودنی‌های مواد غذایی

(ب) رطوبت

عوامل

فیزیکی

شیمیایی

- ۱- شیمیایی
- ۲- بیولوژیکی
- ۳- فیزیکی
- ۴- مکانیکی

با توجه به اینکه برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد

غذایی که دچار کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟

بهتره از آن ماده غذایی به دلیل فساد استفاده کنیم و اون رو دور بریزیم



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

الف زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، لبو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.
تعریف فساد مواد غذایی

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

۱- بهر است فردی
۲- محیطی
۳- رعایت بهر است مواد غذایی از تهه تا مصرف

اصول بهداشتی

بیماری‌های ناشی از غذا

گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های می‌باشد.
خدا از او

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



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

بهر است محیطی

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

میزان و ویژگی های فردی و
حسی



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

الف) آلودگی مواد غذایی به باکتریها، ویروسها و سایر عوامل بیماریزا موجب بیماریهای غذایی می شود.

نقطه

① کپکها ② - باکتریها



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

(د) بیولوژیک

(ج) شیمیایی

(ب) فیزیکی

(الف) مکانیکی



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

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

① تهیه آب سالم ② دفع هضم زباله ③ مبارزه با حشرات و جونزگان ④ بستن درب ورودی از ورود گرد و غبار
از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.

① - بکتریایی ② - پیرولزی ③ - فیزیکی ④ - شیمیایی



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

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



استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟

سوسری‌های خانگی

(۱) فیزیکی

(۲) بیولوژیکی

(۳) شیمیایی

(۴) مکانیکی



دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.

۱- استفراغ

۲- اسهال

۳- تشنج

و کلاً بیماری‌های گوارشی



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

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

سُیائی

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

- ①- نور ②- رطوبت ③- جمع‌آوری از ورودگر دوغبر ④- مبارزه با حشرات با جاذبندگان
⑤- پخش مناسب دیوارها

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



عامل محیطی: نگهداری مواد غذایی
محیط

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

دارد به ← غذاهای سرد
دارد به ← غذاهای گرم
نگهداری مواد غذایی از تهیه تا مصرف
تولید



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

سُپایی

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

باعث توسعه کم‌بهره و بی‌پایان نیروی انسانی



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

بیماری‌های غذازاد.

فارس



کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟

(۴) رنگ پریدگی پوست

(۳) ضعف و خستگی بدون علت

(۲) از دست دادن تکلم

(۱) عرق سرد

سردرد، سرگیجه - از دست تعادل - از دست دادن تکلم

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

در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست اندازی می کند.

۴ ۳ ۲ ۱

از هر یک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟

الف) کولونوسکوپی

ب) ماموگرافی

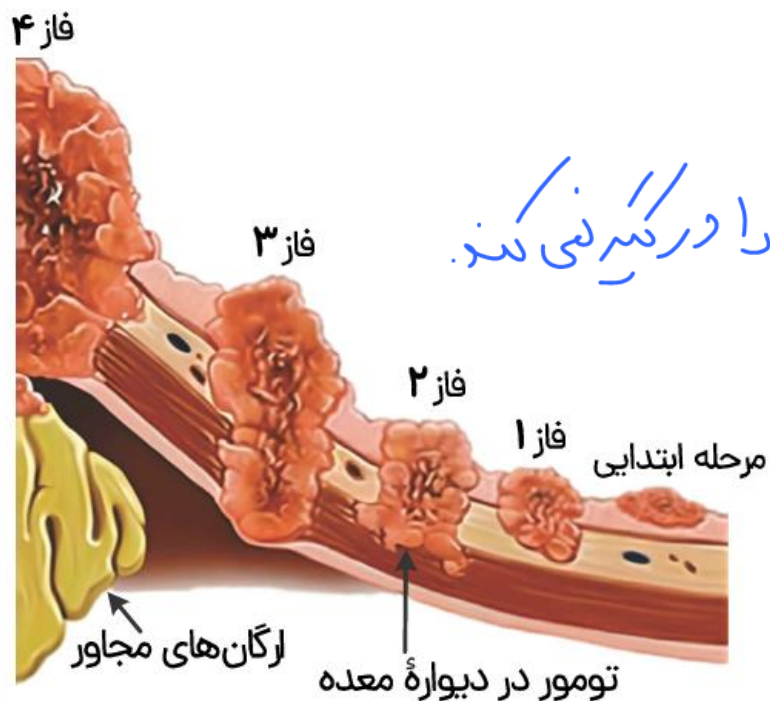


هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲)

احساس سوزش در انگشتان دست و پا ————— دیابت نوع ۲

پرنوشی و پرادراری ————— دیابت نوع ۱

شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.



۱- خوش خیم: قابل درمان تر هستند و اندام‌های دیگر بدن را درگیر نمی‌کنند.

قابلیت تقسیم و پخش شدن هم ندارند

ترصورها

۱ بد خیم

قابلیت تقسیم و پخش شدن دارند و به اندام‌های

صفا در دست اندازی می‌کنند.

در رابطه با بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟

۱- تغذیه ۲- ورزش (فعالیت بدنی) ۳- کنترل (چربی‌ها) ۴- میزان مصرف نمک و ۵- دمایات و

از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟

سرطان دهانه رحم در زنان

از گام‌های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.

۱- پیدایش هر حال یا توده در بدن و حساسیت ۲- آزمایش‌های غربالگری سرطان ۳- تغذیه مناسب ۴- عدم مصرف دخانیات و
۵- عدم مصرف قند، چربی‌ها و ... استفاده از کم‌ضرب آفتاب ۷- صبر و صبوریات
سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.

۱- عامل به دردسکه قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری ۲- عدم داشتن تغذیه مناسب ۳- سابقه ژنتیکی ۴- عدم فعالیت‌های ورزشی با
۵- دمایات و ۶- فشارخون ۷- بیماری‌های قلبی
۸- دمایات سن و



کدام یک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟

(۲) نایینایی یا کمپینایی

(۱) اختلال در جریان خون در دست و پا

(۴) نارسایی کلیه

(۳) استفراغ یا سرفه خونی



برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.

تشخیص زودهنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.

بله چون با آزمایش غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان بیماری درخا‌زهای اولیه شناسایی شده و در
نسبت هزینه درمان کمتر، و درمان بیشتر و بهتر جواب می‌دهد. و موجب ارتقای طول عمر بیماران می‌شود.



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

در ایران، بیماریهای قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. ع

بیماریهای قلبی و عروقی در هر سن و جنسیتی ممکنه اتفاق بیفتد.

هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی، باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. ص

آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟

- | | | | |
|--------------|---------------------|-------------|---------------|
| (۱) پروستات | (۲) روده | (۳) سینه | (۴) دهانه رحم |
| ← PSA | ← کم کونولر سلولی | ← ماموگرافی | |
| ← آزمایش خون | ← خون مخفی در مدفوع | | |

رشد و بزرگ تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول های سالم می شود؟

باعث رسیدن غذا و اکسیژن به سلول های سالم می شود.



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

فشار دیاستولی همزمان با قلب میان دو ضربان است.
استراحت

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

الف) کولونوسکوپی ← روده

ب) پاپ اسمیر ← دهانه رحم



فارس



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

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

معنی

از زمانی که ویروس وارد بدن شده تا به یک حد قابل تشخیص توسط رستل‌های آزمایشگاهی برسد ممکن است یک هفته طول بکشد.



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

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

گلبول سفید



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

بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق دستگاه منتقل می‌شوند.
کولرشی

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



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

ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود. *غلط*

از طریق سرفه، عطسه، استنشاق، بزاق، چشمال، موبایل، قاشق، زنجیری دسته چاهی، حمام
تواله و ————— منتقل نمی‌شود.



دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی خطری برای دیگران محسوب نمی شود.

نا درست

درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

عامل این بیماری چه نام دارد؟ ویروس نقص ایمنی انسانی که وی لکبرل‌های سینه
نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟ صحنی
یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.

① - پرهیز از سرزنک و سوزن مصرف‌شده

② - پرهیز از رفتار جنسی پرخطر



ویروس اچ آی وی، از کدام راه زیر منتقل نمی شود؟

(۱) استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک

(۲) عطسه و سرفه

(۳) نیش حشرات، مانند پشه

(۴) همه موارد



جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید (دو مورد اضافه است)

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

اضافه

در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟

کبد

چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش *HIV* منفی است؟ زیرا از زمانی که ویروس وارد بدن شده تا به یک حد قابل
تست‌پذیری توسط دستگاه‌های آزمایشگاهی برسد ممکن است چندین هفته یا چندین ماه طول بکشد.

راه انتقال کدام یک متفاوت است؟

(۱) هپاتیت

(۲) بیماری انگل‌های رودهای

(۳) وبا

(۴) اسهال خونی

گوارش



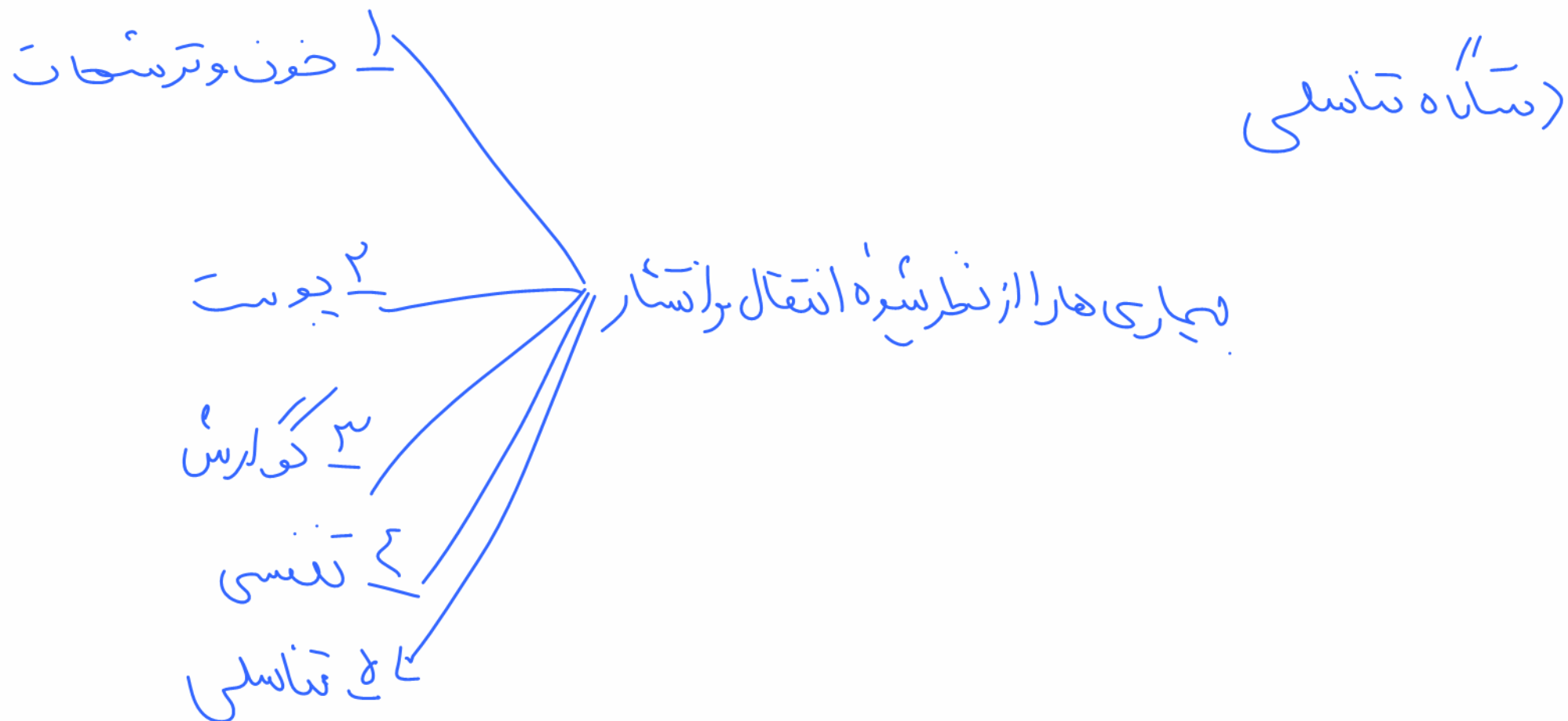
درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

اقداماتی مانند حجامت غیراستریل و خالکوبی می تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد.

درست.



در صورت درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می‌شود؟





در رابطه با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به‌طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟

خیر ← نقش داروها ← کنترل بیماری و تعداد ویروس‌ها در بدن

چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟

۱. تشخیص زودهنگام و مراقبت و درمان به موقع



دربارهٔ بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

دلیل ایجاد برخی از بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در این بیماری چیست؟

به دلیل این است که لاوقتی ویروس وارد بدن شده تعداد لکب‌های سفید کم شده و موجب سرکوب سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

ویروس اچ‌آی‌وی در کدام نوع از سلول‌های خونی ادامهٔ حیات می‌دهد؟ لکب‌های سفید.

درس ۸



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

کم‌شنوایی در دو طبقه مادرزادی و اکسمایی ... طبقه‌بندی می‌شود.

استاده از هدفون به مدت طولانی موجب ضعیف شدن سلول‌های
یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نور خورشید، است.

صوتی یا صوتی
گوشه دلفنی

تأثیر روی DNA

سرطان پوست

در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.

۱. عینک ۲. لنز ۳. جراحی ۴. لنز طبی
دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ① قانون اول: (نصف میزان صدا کمتر)

② قانون دوم: (۶۰٪ برای ۶ دقیقه)

چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟

چون باعث تحریک کوزه‌های چربی سر و موجب تولید بیشتر خواهد شد. و می‌کنند که پوست
چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟

برای بازیابی انرژی و آزاد شدن هورمون‌ها برای فعالیت‌های ذهنی و بدنی
در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟

نمود به لایه‌های زیرین عاج دندان و تشکیل آبسه

- ۱- مولد قند
- ۲- مقاومت شخص و دندان
- ۳- زغال و سایر عکاسی
- ۴- دندان
- ۵- میکروب‌ها



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

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

افزایش دمای بدن

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

تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم / پیرچشمی / دوربینی) ایجاد می شود.

عوارض آلودگی هوا بر پوست، چانه و بینی می تواند به شکل ایجاد جوش های (سرسفید / سرسیاه / زیرپوستی) بروز نماید.

در چشم های افراد نزدیک بین، معمولاً کره چشم (بزرگ تر / کوچک تر) از حد طبیعی است.

عیب انکساری چشم

دوربین ها



کدام مورد از اثرات اشعه UVA می باشد؟

(۱) نفوذ به لایه های رویی پوست

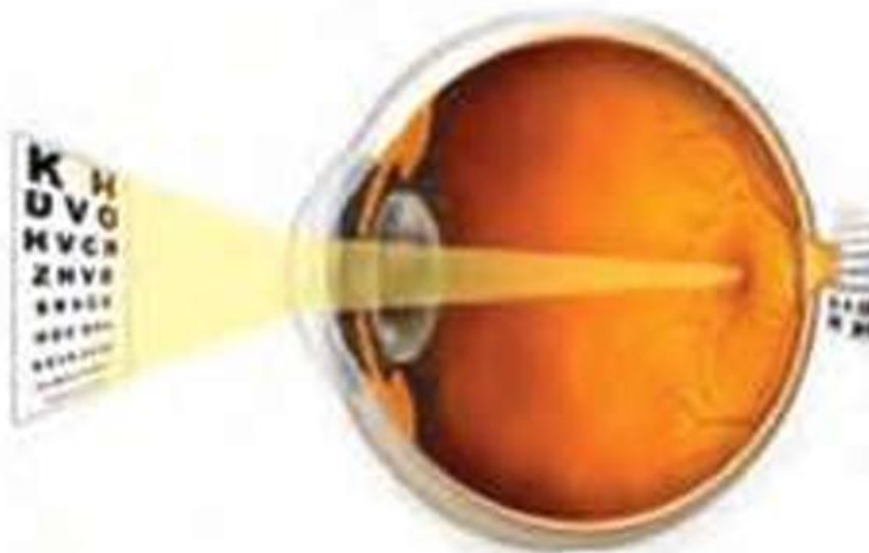
(۲) آسیب مستقیم بر DNA

(۳) پیری زودرس در پوست

(۴) آفتاب سوختگی و التهاب

در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

تصویر روبه‌رو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟



نزدیک‌بینی

کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟

لیرجستی



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

در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید.

حالت چشم

جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و ملتهب می‌شوند.

بیاض

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

کنت، لیزر

← درمان قطعی ندارد و با افزایش سن از بین می‌رود.

در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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

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

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

کاهش جریان بزاق

عدالت : بیماری لثه، (ها) و (خدا)، کبد، کلیه، سیروزیت.

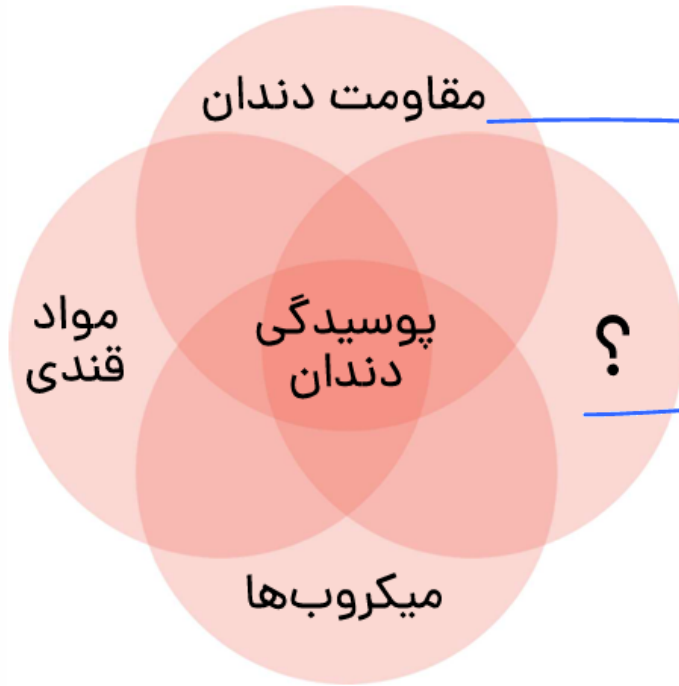


در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد)
چون باعث سوراخ شدن و صدمه به پرده گوش - کم‌شنوائی - عفونت گوش، آسیب به پرده گوش
آبسه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟

درد شدید، تورم صورت

با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟



سرعت و زمان پوسیدگی

۱) شکل و طرز قرار گرفتن دندان ها

۲) نوع بزاق

درس ۹

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

فرد توانایی لازم برای اداره همسر
عزیز خان

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

دوره ۱۲-۱۵

بزرگسال ۱۵-۱۷

لازم است واکسن (سرخجه - دیفتري) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.

شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می شود.



بست و حاملگی خارج رحم
دفعه‌های نامنظم
التهابی کلیه

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

سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می‌شود.

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

۱- مشاوره (نتیج)
۲- اسید فولیک (ویتامین B9)
۳- شیرت در طبقات آموزش خانواده
۴- آزمون و واکسیناسیون
۵- بهداشت فردی

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

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

از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین به خانم‌ها توصیه می‌شود.

ویتامین B9 و اسید فولیک

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

آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است. صحیح

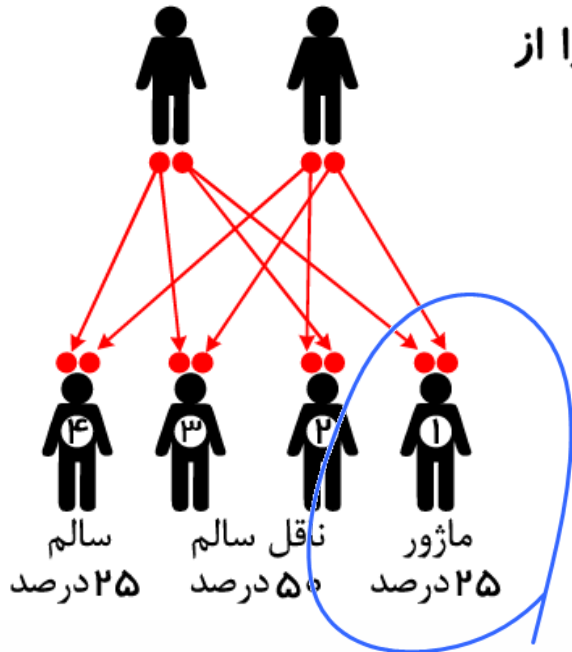
در بیشتر بیماریهای ارثی، ژن معیوب از پدر به فرزندان منتقل می شود.

غلط

۱- آب مروارید صحیح

۲- عقب افتادگی ذهنی

۳- بیماریهای قلبی و عروقی



در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می‌دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟

۴ (۴)

۳ (۳)

۲ (۲)

۱ (۱)

بیماری خونی



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

انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟
۱- بیماری‌های خونی نظیر تالاسمی و صفتی ایدز

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

۱- آب مروارید

۲- بیماری‌های قلبی و عروقی

۳- عقب افتادگی ذهنی



به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟

کزاز و دیفتری



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

آلودگی محیطی حتی بر باروری خانمهایی که هنوز باردار نشدهاند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت. *صحيح است*

- ① - سن ۲ - داروهای مکمل ③ - دخانیات ④ - انگل ⑤ - تغذیه ⑥ - استرس ⑦ - فعالیتهاکبدی
۱۸-۳۵
⑧ - مولد شیرینزه و بهداشتی ⑨ - موارد رفتی

یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یکبار واکسن توأم است. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها

استفاده می‌شود؟

کزاز - دیفتری
سرخچه: بیماری ویروسی واگیردار که در صورت ابتای مادر باردار به آن

جنین دچار عوارض خطرناک و غیرقابل پیشگیری می‌شود.