

ردیف	نمره
۱	خودمراقبتی چیست؟
۲	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل در برنامه غذایی روزانه خود هستند. الف. کم خوری و آرام خوردن ب. تعادل و تنوع پ. تعادل و سبک ت. تعامل و تنوع
۳	بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها چیست؟
۴	چند درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است. الف. ۷۶ درصد ب. ۸۶ درصد پ. ۵۶ درصد ت. ۴۶ درصد
۵	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.
	الف) بیش از چهار دهه از شناخت اچ آی وی و بیماری ایدز می‌گذرد.
	ب) در صورتی که فرد آلوده به اچ آی وی به موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود.
۶	ابعاد مختلف سلامت را نام ببرید.
۷	هر گرم پروتئین، هر گرم چربی و هر گرم کربوهیدرات به ترتیب چند کیلوکالری انرژی تولید می‌کنند؟
۸	میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال چقدر است؟
۹	آهن در ترکیب نقش اساسی دارد.
۱۰	در یک رژیم غذایی سالم ۱۵ تا سه درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف تأمین می‌شود.
۱۱	مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، کدام‌اند؟
۱۲	بیماری اسهال خونی از طریق منتقل می‌شود.
۱۳	شیر خام را باید قبل از مصرف حداقل به مدت با هم زدن مداوم جوشاند.
۱۴	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؟
۱۵	در رابطه با بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
	الف) علت نگرانی و خطر بیماری‌های واگیردار چیست؟
	ب) از انواع هیپاتیت، دو مورد از شایع‌ترین آنها را نام ببرید.
۱۶	با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.
	پ) به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه مرگ» تعریف می‌کنند.

ردیف	نمره
	الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد.
	ب) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.
	پ) به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه مرگ» تعریف می کنند.
۱۷	هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می شود؟
	الف) فشار سیستولی (ماکزیمم)
۱۸	به پرسش های زیر در رابطه با بیماری HIV پاسخ دهید.
	الف) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی را بنویسید.
	ب) چرا ویروس HIV از راه تماس های عادی منتقل نمی شود.
	پ) منظور از «دوران پنجره» در مراحل مختلف HIV چیست؟
۱۹	در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
	الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.
	ب) حذف برخی وعده ها به ویژه ، از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.
	پ) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکتة هستند.
	ت) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند.
۲۰	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی

ردیف	نمره																	
۲۱	۱	جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. گزینه‌های مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است) <table><tr><td>ستون A</td><td>ستون B</td></tr><tr><td>الف) وبا</td><td>۱. سرکوب سیستم ایمنی</td></tr><tr><td>ب) ایدز</td><td>۲. پیشگیری با واکسن</td></tr><tr><td>ج) هپاتیت B</td><td>۳. ویروس دستگاه تنفسی</td></tr><tr><td>د) سوزاک</td><td>۴. انتقال از آب آلوده</td></tr><tr><td></td><td>۵. اختلال در بینایی</td></tr><tr><td></td><td>۶. انتقال از دستگاه تناسلی</td></tr></table>	ستون A	ستون B	الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی	ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن	ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی	د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده		۵. اختلال در بینایی		۶. انتقال از دستگاه تناسلی		
ستون A	ستون B																	
الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی																	
ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن																	
ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی																	
د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده																	
	۵. اختلال در بینایی																	
	۶. انتقال از دستگاه تناسلی																	
۲۲	۱	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید. <table><tr><td></td><td>سطح LDL</td><td>احتمال بیماری قلبی - عروقی</td><td>سطح کلسترول</td></tr><tr><td>اسید چرب اشباع</td><td></td><td>الف)</td><td>افزایش</td></tr><tr><td>اسید چرب غیراشباع</td><td>ب)</td><td>کاهش</td><td>ج)</td></tr><tr><td>اسید چرب ترانس</td><td>د)</td><td>افزایش</td><td></td></tr></table>		سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول	اسید چرب اشباع		الف)	افزایش	اسید چرب غیراشباع	ب)	کاهش	ج)	اسید چرب ترانس	د)	افزایش	
	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول															
اسید چرب اشباع		الف)	افزایش															
اسید چرب غیراشباع	ب)	کاهش	ج)															
اسید چرب ترانس	د)	افزایش																
۲۳	۲	در عبارات زیر، جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. الف) بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان است. ب) انتخاب‌های سالم افراد متناسب با صورت می‌گیرد. ج) گام اول در حفظ سلامت خویش، است. د) برخورداری از یکی از رموز سلامت است. ه) بخش اصلی خون از تشکیل شده است. و) منبع چربی‌های غیراشباع، است. ز) برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت مصرف بین لیوان مایعات در طول روز توصیه می‌شود. ح) سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب هستند.																
۲۴	۰.۵	به چه دلایلی عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟ (دو مورد ذکر کنید)																
۲۵	۰.۲۵	آزمایش پاپ‌اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ ۱) پروستات ۲) روده ۳) سینه ۴) دهانه رحم																

ردیف	نمره	
۱		خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.
۲		گزینه «ب»
۳		نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.
۴		گزینه «الف» پاسخ منتهای تقریباً ۷۶٪ علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.
۵		
		الف) نادرست - بیش از سه دهه از شناخت اچ آی وی و بیماری ایدز می‌گذرد.
		ب) درست
۶		جسمانی - روانی - اجتماعی - معنوی
۷		۴، ۹، ۴
۸		۱) گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد، ۲) گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد، ۳) گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد، ۴) گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد، ۵) گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد، ۶) گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد
۹		هموگلوبین خون
۱۰		چربی‌ها
۱۱		سرماخوردگی و آنفلوآنزا
۱۲		دستگاه گوارش
۱۳		یک دقیقه
۱۴		زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.
۱۵		
		الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.
		ب) هپاتیت B و C
۱۶		
		الف) چون آب و خاک در کشور ما؛ از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. (یک مورد کافی است)
		ب) نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب‌دیده به درون میوه.
		پ) چون بیماری درجات مختلفی دارد.

ردیف	نمره	
۱۷		
		الف) هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود.
۱۸		
		الف) عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر
		ب) ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود.
		پ) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت زمان، «دوران پنجره» می گویند.
۱۹		
		الف) جسمانی
		ب) صبحانه
		پ) مغزی
		ت) ایمنی
۲۰		الف) اجتماعی (ب) معنوی
۲۱	۱	الف) ۴ (انتقال از آب آلوده) ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی) ج) ۲ (پیشگیری با واکسن) د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی)
۲۲	۱	الف) افزایش (ب) کاهش ج) کاهش (د) افزایش
۲۳	۲	الف) سلامتی (ب) موقعیت های زندگی (ج) خودمراقبتی (د) تغذیه سالم (ه) آب (و) روغن زیتون (ز) ۶-۸ (ح) کاروتنوئیدها (صفحه ۳، ۱۲، ۱۵، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۲ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: الف) سلامتی (۲۵/۰ نمره) (ب) موقعیت های زندگی (۲۵/۰ نمره) (ج) خودمراقبتی (۲۵/۰ نمره) (د) تغذیه سالم (۲۵/۰ نمره) (ه) آب (۲۵/۰ نمره) (و) روغن زیتون (۲۵/۰ نمره) (ز) ۶-۸ (۲۵/۰ نمره) (ح) کاروتنوئیدها (۲۵/۰ نمره)
۲۴	۰.۵	استفاده از وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد. (ذکر دو مورد کافی است). (صفحه ۲۶ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: استفاده از وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد. (ذکر دو مورد کافی است). (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

ردیف	نمره
۱	چربی اشباع شده در چه مواردی یافت می شوند؟
۲	فشار خون معمولی است. الف. ۱۱۰/۷۰ میلی متر جیوه ب. ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه پ. ۱۲۰/۷۰ میلی متر جیوه ت. ۱۱۰/۸۰ میلی متر جیوه
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟
	الف مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد: (.....)
	ب اهمیت آن بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد: (.....)
۴	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟
	الف محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند: (.....)
	ب براساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد: (.....)
	پ بیماری کوشینگ، اختلال عملکرد این غده است: (.....)
۵	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
	الف ویتامین (B/E) معمولاً در کبد ذخیره می شود.
	ب رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.
	پ مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL/HDL) خون می شود.
۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید.
	الف فشارخون
۷	در هریک از عبارت های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.
	الف تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده ها - حکومت ها) است.
	ب ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند.
	ث برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می توان از واکسن آن استفاده کرد.

ردیف	نمره
	پ) الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع تر است.
	ت) وقتی سلول‌های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست‌اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می‌شود.
	ث) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد.
۸	درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
	الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید.
	ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟
	پ) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟
	ت) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.
۹	ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین هستند که این ویتامین محلول در است. (۱) د - آب (۲) د - چربی (۳) آ - چربی (۴) آ - آب
۱۰	راه انتقال کدام یک متفاوت است؟ (۱) هیپاتیت (۲) بیماری انگل‌های روده‌ای (۳) وبا (۴) اسهال خونی
۱۱	کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ (۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست (۲) نداشتن زیورآلات (۳) پیشگیری از ورود گردوغبار در غذا (۴) پوشاندن موی سر
۱۲	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
	الف) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند.
	ب) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.
	پ) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.
	ت) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد است.
	ث) در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام)‌های مجاور دست‌اندازی می‌کند.
	ج) از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

ردیف	نمره	
۱۳		از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.
۱۴		با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هریک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.
		الف) در کشور ما برای تأمین ید موردنیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه‌شده استفاده کرد.
		ب) میوه‌های ضربه‌دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.
		پ) به‌جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه مرگ» تعریف می‌کنند.
۱۵		براساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای $BMI = ۳۳$ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.
۱۶		عدم تشخیص و درمان به‌موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟
۱۷		در هر یک از عبارات‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
		الف) مهم‌ترین منبع طبیعی، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.
		ب) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.
		پ) عوامل خطر شامل عوامل شناخته‌شده اجتماعی، و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.
۱۸		در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
		الف) پرخوری عصبی مربوط به کدامیک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟
		ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟
۱۹	۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.
		الف) امیدواری، تعهد و پایبند به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می‌باشد.
		ب) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
		پ) مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است.
		ت) در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است.
		ث) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم.

ردیف	نمره											
۲۰	۲	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.										
		الف) 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.										
		ب) در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده / روغن زیتون / پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود.										
		پ) نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.										
		ت) بیماری (هیپاتیت B / دیابت نوع دوم / سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است.										
۲۱	۰.۲۵	تاثیر چاقی بر سلامت روحی افراد را بنویسید.										
۲۲	۰.۲۵	در چه شرایطی وزن بدن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟										
۲۳	۱.۲۵	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) ترکیباتی که به بدن در مصرف کردن کربوهیدرات‌ها کمک می‌کنند را نام ببرید. ب) مواد معدنی مؤثر در حفظ تعادل مایعات در بدن را نام ببرید. ج) از منابع تأمین آب بدن به‌طور غیرمستقیم، دو مورد را نام ببرید. د) شکل مقابل مربوط به کدامیک از اصول تغذیه سالم است؟ 										
۲۴	۱	هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد. شماره آنها را پیدا کنید. <table><tr><td>(الف)</td><td>(ب)</td></tr><tr><td>الف) بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها را شامل می‌شود.</td><td>۱- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.</td></tr><tr><td>ب) آنفلوآنزا از مهم‌ترین بیماری‌های آن است.</td><td>۲- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.</td></tr><tr><td>ج) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های آن است.</td><td>۳- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.</td></tr><tr><td>د) سوزش ادرار از علائم آن است.</td><td>۴- بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.</td></tr></table>	(الف)	(ب)	الف) بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها را شامل می‌شود.	۱- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.	ب) آنفلوآنزا از مهم‌ترین بیماری‌های آن است.	۲- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.	ج) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های آن است.	۳- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.	د) سوزش ادرار از علائم آن است.	۴- بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.
(الف)	(ب)											
الف) بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها را شامل می‌شود.	۱- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.											
ب) آنفلوآنزا از مهم‌ترین بیماری‌های آن است.	۲- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.											
ج) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های آن است.	۳- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.											
د) سوزش ادرار از علائم آن است.	۴- بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.											
۲۵	۰.۲۵	نصب در و پنجره‌های توری برای مبارزه با کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟ ۱) شیمیایی ۲) بیولوژیکی ۳) فیزیکی ۴) مکانیکی										

ردیف	نمره
۱	چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های نباتی، گوشت و مرغ یافت می شود.
۲	گزینه «ب» پاسخ منتهای فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است. ۱۲۰ میلی متر جیوه، نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می شود و ۸۰ میلی متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.
۳	
	الف) سبک زندگی سالم
	ب) سبک زندگی
۴	
	الف) وزن مطلوب
	ب) قانون تعادل انرژی
	پ) فوق کلیوی
۵	
	الف) E
	ب) فیزیکی
	پ) LDL
۶	
	الف) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد، فشار خون می گویند.
۷	
	الف) حکومت ها
	ب) سدیم
	پ) مردان
	ت) بدخیم
	ث) هپاتیت B
۸	
	ت) پر خوری، پرنوشی، پراداری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید.

ردیف	نمره	
		الف به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند.
		ب زیرا علامتی ندارد.
		پ حدود ۳ ساعت
		ت پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید.
۹		گزینه ۲: د - چربی
۱۰		گزینه ۱: «۱» هیپاتیت
۱۱		گزینه ۳: پیشگیری از ورود گردوغبار در غذا
۱۲		
		الف گلیکوژن
		ب تنفسی
		پ بیماری
		ت ۱۰
		ث ۴
		ج تناسب
۱۳		۱) افزایش اعتماد به نفس ۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه
۱۴		
		الف چون آب و خاک در کشور ما؛ از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. (یک مورد کافی است)
		ب نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب‌دیده به درون میوه.
		پ چون بیماری درجات مختلفی دارد.
۱۵		چاقی درجه ۱
۱۶		دیابت
۱۷		
		پ محیطی

ردیف	نمره	
		الف) ید
		ب) محیط
		پ) محیطی
۱۸		الف) مشکلات روانی
		ب) وزن افزایش می یابد.
۱۹	۲	الف) معنوی
		ب) آب
		پ) بهداشت محیط
		ت) ۳
		ث) (میکروارگانیزم) یا (میکروب)
۲۰	۲	الف) شروع، با گام های کوچک
		ب) روغن زیتون
		پ) فیزیکی
		ت) هپاتیت B
۲۱	۰.۲۵	چاقی با تأثیر منفی بر ظاهر افراد، باعث کاهش اعتماد به نفس آنها می شود. (صفحه ۳۳ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: چاقی با تأثیر منفی بر ظاهر افراد، باعث کاهش اعتماد به نفس (۲۵، نمره) آنها می شود.
۲۲	۰.۲۵	چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی، برابر با میزان کالری مصرفی باشد. (صفحه ۳۹ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. (۲۵، نمره)

ردیف	نمره	
۲۳	۱.۲۵	الف) ویتامین‌ها (صفحه ۲۲ کتاب درسی) ب) سدیم (صفحه ۲۵ کتاب درسی) ج) آبمیوه - شیر - سوپ - آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (صفحه ۲۳ کتاب درسی) د) اصل تناسب (صفحه ۲۷ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: الف) ویتامین‌ها (۲۵/۰ نمره) ب) سدیم (۲۵/۰ نمره) ج) آبمیوه - شیر - سوپ - آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (دو مورد کافی است. هر مورد ۲۵/۰ نمره) د) اصل تناسب (۲۵/۰ نمره)
۲۴	۱	الف ← ۲، (صفحه ۶۷ کتاب درسی) ب ← ۳، (صفحه ۶۸ کتاب درسی) ج ← ۴، (صفحه ۶۹ کتاب درسی) د ← ۱، (صفحه ۷۰ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: الف ← ۲، (۲۵/۰ نمره) ب ← ۳، (۲۵/۰ نمره) ج ← ۴، (۲۵/۰ نمره) د ← ۱، (۲۵/۰ نمره)
۲۵	۰.۲۵	گزینه ۲، بیولوژیکی

ردیف	نمره
۱	کدام بعد سلامت را آسان تر از ابعاد دیگر می توان مشاهده کرد؟ الف. اجتماعی ب. معنوی پ. روانی ت. جسمانی
۲	با کسب آگاهی و مهارت های لازم کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت در گزینه های زیر می توان دست به انتخاب های بهتر زد؟ الف. سبک زندگی ب. وراثت و ژنتیک پ. عوامل محیطی ت. خدمات بهداشتی درمانی
۳	ویتامین های محلول در چربی معمولاً در کدام قسمت ذخیره می شوند؟ الف. قلب ب. مثانه پ. کلیه ت. کبد
۴	بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت نوع آمینواسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است نوع آمینواسید تولید کند و نوع آمینواسیدی هم که بدن قادر به تولید آن ها نیست، باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. الف. ۲۲-۱۱-۱۰ ب. ۲۰-۱۱-۹ پ. ۲۱-۹-۱۱ ت. ۱۹-۱۰-۹
۵	چند درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است. الف. ۷۶ درصد ب. ۸۶ درصد پ. ۵۶ درصد ت. ۴۶ درصد
۶	 در طی قرن های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شدند.
۷	درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.
	(الف) وجود آنتی بادی ویروس <i>HIV</i> با آزمایش قابل تشخیص است.
	(ب) سنگ کیسه صفرا ممکن است در اثر کاهش سریع وزن به وجود آید.
۸	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.
۹	مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی کدام اند؟ نام ببرید.
۱۰	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح خون کاهش می یابد.
۱۱	کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟ (۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می شود. (۲) پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های انگلی است. (۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند. (۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.

ردیف	نمره	
۱۲		مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سکت قلبی در یک فرد است. با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" بنویسید. (۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. (۲) بیمار در اسرع وقت با برانکارد 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.
۱۳		درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
		الف در درمان، زمان آموزش ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.
		ب 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.
		پ بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کلیه ذخیره می شود.
		ت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا موجب بیماری های غذایی می شود.
		ث فردی با میزان قند خون ۱۲۸ در مرحله پیش دیابت بیماری قرار دارد.
۱۴		در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
		الف قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.
		ب حذف برخی وعده ها به ویژه ، از عادات های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.
		پ سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکت هستند.
		ت در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ، عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند.
۱۵	۰.۲۵	در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟ (۱) پوسیدگی دندان (۲) چین و چروک پوست (۳) افت فشار خون (۴) دیابت نوع دو
۱۶	۰.۲۵	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

ردیف	نمره							
۱۷	۱	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.						
		الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟						
		ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه‌ای دارد؟						
		پ) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟						
۱۸	۰.۲۵	شکل زیر نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت است؟ 						
۱۹	۰.۲۵	شکل زیر مقابل عامل مؤثر بر حفظ و ارتقای سلامت را نشان می‌دهد؟ 						
۲۰	۲	درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را <u>بدون ذکر دلیل</u> مشخص کنید.						
		الف) در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.						
		ب) تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، چاقی و اضافه‌وزن را افزایش داده است.						
		پ) عادت‌های غذایی، به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شود.						
		ت) افراد دارای اضافه‌وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.						
		ث) هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی، باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار داد.						
۲۱	۰.۷۵	جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید. <table><tr><td>وضعیت فرد</td><td>BMI</td></tr><tr><td>الف</td><td>۱۸٫۵ – ۲۴٫۹</td></tr><tr><td>چاقی درجه ۳</td><td>ب</td></tr></table>	وضعیت فرد	BMI	الف	۱۸٫۵ – ۲۴٫۹	چاقی درجه ۳	ب
وضعیت فرد	BMI							
الف	۱۸٫۵ – ۲۴٫۹							
چاقی درجه ۳	ب							
۲۲	۰.۵	رشد و بزرگ‌تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول‌های سالم می‌شود؟						

ردیف	نمره	
۲۳	۰.۲۵	آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ (۱) پروستات (۲) روده (۳) سینه (۴) دهانه رحم
۲۴	۰.۷۵	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.)
۲۵	۰.۷۵	درباره بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.
		الف) از عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی که به طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید.
		ب) به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟
		پ) با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟ 

ردیف	نمره
۱	گزینه «ت»
۲	گزینه «الف»
۳	گزینه «ت» ویتامین‌ها به دو گروه ۱- ویتامین‌های محلول در چربی ۲- ویتامین‌های محلول در آب تقسیم می‌شوند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی یعنی ویتامین‌های E, K, A و D و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد، که معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.
۴	گزینه «ب» پاسخ منتهی بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینواسید است که ۱۱ نوع آمینواسید را طبیعی تولید می‌کند و ۹ آمینواسید دیگر را با مصرف مواد غذایی به دست می‌آورد.
۵	گزینه «الف» پاسخ منتهی تقریباً ۷۶٪ علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیر واگیر است.
۶	بیماری‌های واگیر
۷	
	الف) درست
	ب) درست
۸	۷۰
۹	فشار خون بالا و اختلالات چربی خون
۱۰	HDL
۱۱	گزینه ۱
۱۲	الف) ۳- از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ب) ۱- فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ج) ۴- لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید. د) ۲- بیمار در اسرع وقت با برانکاردر یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.
۱۳	
	الف) نادرست
	ب) درست
	پ) نادرست
	ت) نادرست
	ث) نادرست

ردیف	نمره	
۱۴		
		الف) جسمانی
		ب) صبحانه
		پ) مغزی
		ت) ایمنی
۱۵	۰.۲۵	گزینه ۴ (دیابت نوع دو)
۱۶	۰.۲۵	گزینه ۴ (قلبی - عروقی)
۱۷	۱	
		الف) LDL و HDL
		ب) رابطه عکس دارد.
		پ) (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها)
۱۸	۰.۲۵	سلامت روان (صفحه ۸ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: سلامت روان (۰.۲۵ نمره)
۱۹	۰.۲۵	فعالیت بدنی منظم (صفحه ۱۹ کتاب درسی) راهنمای تصحیح: فعالیت بدنی منظم (۰.۲۵ نمره)
۲۰	۲	
		الف) درست
		ب) درست
		پ) نادرست
		ت) نادرست
		ث) درست
۲۱	۰.۷۵	الف) معمولی (ب) مساوی و بالاتر از ۴۰
۲۲	۰.۵	جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای سالم می گیرند.
۲۳	۰.۲۵	گزینه ۴: دهانه رحم

ردیف	نمره
۲۴	۳۶۰۰ کیلوکالری ۴۰۰ گرم ۱۸۰ کیلوکالری X $30 \times 20 = 600 \text{ گرم}$ $\Rightarrow$ روزانه ۲۰ گرم $X =$
۲۵	۰.۷۵
	الف اختلالات چربی خون
	ب زیرا علامتی ندارد.
	پ دیابت