

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# سلامت و بهداشت

کلیه رشته‌ها

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه

فصل ۱ (سلامت)	
ردیف	مجموعه نمونه سوالات - درس اول - سلامت چیست؟
۱	<p>جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید:</p> <p>۱- از نظر ابن سینا نقطه مقابل سلامت.....نیست . (ج) بیماری</p> <p>۲- در تعریف سلامت از جنبه ی ..... آن غفلت شده است. (ج) معنوی</p> <p>۳- بقراط سلامت را در تعادل بین.....می دانست. (ج) اخلاط چهارگانه</p> <p>۴- در فرهنگ متعالی اسلام ..... به عنوان یک ارزش مطرح شده است. (ج) سلامت</p> <p>۵- امروز.....و..... به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی در همه جوامع مطرح است. (ج) سلامت و بهداشت</p> <p>۶- با توجه به تعریف سلامت تائید سلامت مستلزم رعایت ..... است. (ج) بهداشت</p> <p>۷- سلامت مترادف کلمه.....نیست. (ج) بهداشت</p> <p>۸- سلامت مفهومی ..... و در عین حال ..... است. (ج) چندوجهی</p> <p>ویکپارچه</p> <p>۹- آسانترین بعد سلامت ،..... است. (ج) بعد جسمانی</p>
۲	<p>با توجه به متن سوال گزینه صحیح را انتخاب کنید:</p> <p>- سلامت از نظر لغت نامه دهخدا..... معنی می شود. ص ۳</p> <p>الف) رهایی یافتن (ب) بی عیب شدن (ج) تعادل بین اخلاط (د) سلامت روان</p> <p>۲- از نظر حضرت علی (ع) کدام گزینه سخت ترین به شمار می رود .</p> <p>الف) بیماری تن (ب) بیماری روان (ج) تقوای دل (د) <u>ب وج</u></p> <p>۳- در فرهنگ متعالی اسلام سلامت چگونه تعبیر شده است .</p> <p>الف) برترین نعمت ها (ب) حسنه دنیا (ج) نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است (د) <u>همه</u></p> <p><u>موارد</u></p> <p>۴- کدام تعریف سلامت، به عنوان جامع ترین تعریف در دنیا پذیرفته شده است. ص ۴</p> <p>الف) <u>سازمان جهانی بهداشت</u> (ب) از نظر دانشمندان طب سنتی (ج) از نظر بقراط (د) ابن سینا</p> <p>۵- وقتی از نظر بهداشت سخن می گوئیم موضوع ..... مورد توجه قرار می گیرد. ص ۵</p>

<p>الف) پیشگیری (ب) درمان (ج) <u>الف وب</u> (د) هیچکدام</p> <p>۶- تعریف <u>مختصر و جامع</u> بهداشت عبارت است از.....</p> <p>الف) <u>تأمین حفظ و بالا بردن سطح سلامت</u> (ب) ابتدا به درمان آن پرداخت و سپس آن را حفظ و ارتقا بخشید</p> <p>ج) موضوع پیشگیری و درمان (د) هیچکدام</p> <p>۷- قابل درک ترین و آسان ترین بعد سلامت ..... است. ص ۸</p> <p>الف) <u>بعد جسمانی</u> (ب) بعد روانی (ج) بعد اجتماعی (د) بعد معنوی</p> <p>۸- داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی اشاره به کدام بعد سلامت می باشد.</p> <p>الف) ( ) <u>بعد جسمانی</u> (ب) <u>بعد روانی</u> (ج) بعد اجتماعی (د) بعد معنوی</p> <p>۹- کدام گزینه جز بعد روانی محسوب نمی شود.</p> <p>الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران (ب) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل</p> <p>ج) عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات (د) <u>توانایی شناخت هر فرد از خود</u></p> <p>۱۰- داشتن روحیه انتقادپذیری مربوط به کدام بعد سلامت می باشد.</p> <p>الف) <u>بعد جسمانی</u> (ب) <u>بعد روانی</u> (ج) بعد اجتماعی (د) بعد معنوی</p> <p>۱۱- کمال جویی جز کدام بعد سلامت محسوب می شود.</p> <p>الف) <u>بعد جسمانی</u> (ب) بعد روانی (ج) بعد اجتماعی (د) <u>بعد معنوی</u></p> <p>۱۲- افراد سالم از نظر کدام بعد سلامت ، اهدافی اساسی در زندگی دارند.</p> <p>الف) <u>بعد جسمانی</u> (ب) بعد روانی (ج) بعد اجتماعی (د) <u>بعد معنوی</u></p> <p>۱۳- کدام گزینه مربوط به بعد سلامت معنوی است.</p> <p>الف) داشتن آرامش (ب) انتقال آرامش به دیگران (ج) پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی (د) <u>همه موارد</u></p>	<p>۳</p> <p>درستی یا نادرستی هر یک از جملات زیر را با (غ و ص) مشخص کنید</p>
---	---

ص	۱-ص ۳) در لغت نامه دهخدا سلامت، (بی عیب شدن) معنا شده است.
ص	۲-در فرهنگ فارسی معین، سلامت به معنی رهایی یافتن می باشد.
ص	۳-ص ۴) تعریف سلامت تعریفی پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است
غ (دولت هاست)	۴-تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه ملتهاست.
غ	۵-ابعاد سلامت قابل تفکیک هستند.
غ	۶-دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.
ص	۷-ص ۸) سلامت مفهومی چند وجهی است.
غ	۸-سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی است.

۴	هر یک از واژه های ستون الف با یکی از واژه های ستون ب ارتباط دارد آنها را مشخص کنید؟												
	D=۲      A=۳      B=۴      C=۱ جواب												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">الف</td> <td style="width: 25%;">۱-سلامت جسمانی</td> <td style="width: 25%;">۲-سلامت روانی</td> <td style="width: 25%;">۳-سلامت معنوی</td> </tr> <tr> <td>ب</td> <td>A-احساس پوچی و بی هدفی</td> <td>B-توانایی شناخت افراد از خود</td> <td>C-آسانترین بعد</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>D-داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</td> </tr> </table>	الف	۱-سلامت جسمانی	۲-سلامت روانی	۳-سلامت معنوی	ب	A-احساس پوچی و بی هدفی	B-توانایی شناخت افراد از خود	C-آسانترین بعد				D-داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
الف	۱-سلامت جسمانی	۲-سلامت روانی	۳-سلامت معنوی										
ب	A-احساس پوچی و بی هدفی	B-توانایی شناخت افراد از خود	C-آسانترین بعد										
			D-داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات										

۵	<p>به هر یک از سوالات زیر پاسخ مناسب دهید:</p> <p>۱-سلامت را از نظر سازمان بهداشت جهانی سلامت تعریف کنید؟ ص ۳</p> <p>۲-تعریف سلامت را از نظر ابن سینا تعریف کنید؟</p> <p>۳-تعریف سلامت را از نظر بقراط بنویسید؟</p> <p>۴-اخلاط چهارگانه از نظر طب سنتی کدامند؟</p> <p>۵-از نظر اسلام انسان، چگونه موجودی است؟</p> <p>۶-از نظر فرهنگ متعالی اسلام، سلامت چگونه توصیف شده است؟</p> <p>۷-حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ سلامت را چگونه توصیف می کند؟</p> <p>۸-از نظر دانشمندان طب سنتی، سلامت چگونه توصیف شده است؟</p>
---	---

۹- یک تعریف جامع برای سلامت بنویسید؟ ص ۴

۱۰- دلایل تقدم پیشگیری ، بر درمان را بنویسید؟ ص ۵

۱۱- ابعاد سلامت را نام ببرید؟ ص ۸

۱۲- عوامل رفتاری که سلامت را تهدید می کند نام ببرید؟

۱۳- سلامت را از نظر بعد جسمانی توضیح دهید؟

۱۴- سلامت جسمانی را از نظر زیست شناسی توضیح دهید؟

۱۵- چند مورد از نشانه های سلامت جسمانی را بنویسید ؟

۱۶- سلامت را از نظر بعد روانی توضیح دهید؟

۱۷- سلامت را از نظر بعد معنوی توضیح دهید؟

۱۸- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟

مجموعه نمونه سوالات - درس دوم - سبک زندگی

ردیف

جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید.

۱

۱- سبک زندگی سالم مجموعه ای از.....افراد است. (ج) انتخاب های سالم

۲- خود مراقبتی یعنی فعایت هایی که خود یا خانواده مان برای.....و.....سلامت مان انجام می دهیم. (ج) حفظ و ارتقای

۳- خودمراقبتی اعمال اکتسابی .....و.....است که فرد برای خود ، فرزندان و دیگر اعضای ی خانواده انجام می دهد. (ج) آگاه و هدفدار

۴- برای خودمراقبتی داشتن.....ضروری است. (ج) برنامه

۵- بر خورداری از تغذیه سالم یکی از رموز.....است. (ج) سلامت

گزینه متناسب را مشخص کنید :

۲

۱- چه عواملی در عادت ها و رفتارهای غذایی تاثیر دارد؟

الف) فرهنگ (ب) آداب و رسوم و ذائقه افراد (ج) عوامل اجتماعی و اقتصادی (د) همه

موارد

۲- اغلب مردم سبک زندگی خود را بر چه اساسی انتخاب می کنند؟

الف) توجه به فرهنگ (ب) هنجارهای اجتماعی (ج) شرایط اقتصادی (د) هر سه مورد

۳- کدام عامل موجب می شود افراد انتخاب بهتری در زندگی داشته باشند؟

الف) شرایط سنی (ب) شرایط تحصیلات (ج) موقعیت اجتماعی (د) کسب آگاهی و مهارتهای لازم

۴- کدام گزینه در مورد انواع خودمراقبتی صحیح می باشد؟

الف) جسمی      ب) روانی - عاطفی      ج) اجتماعی - معنوی      د) همه موارد

۵- چه میزان از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول خود مراقبتی است.

الف) ۸۰-۶۵ درصد      ب) ۸۵-۶۵ درصد      ج) ۸۵-۶۰      د) ۸۰-۶۰

۶- کدام گزینه در مورد خود مراقبتی صحیح می باشد؟

الف) فعالیتهایی که خود و یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم .

ب) شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای سلامتی فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد.

ج) برآورده ساختن نیازهای جسمانی و روانی و اجتماعی .

د) همه موارد.

۳

درستی یا نادرستی جملات زیر را با (غ و ص) مشخص کنید:

۱- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد است.      ص

۲- افراد با درآمد بالا همیشه انتخاب رفتارهای سالم تری دارند.      غ

۳- همه افراد در هر سنی و هر سطحی از تحصیلات و موقعیت اجتماعی می توانند انتخاب بهتر داشته باشند .      ص

۴- سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت ، کیفیت زندگی را ارتقا می دهد.      ص

۵- بیماریهای مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند .      ص

۶- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلو کالری ایجاد می شود.      ص

۷- به ازای مصرف هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تولید می شود .      ص

۸- کربوهیدرات اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می شود.      ص

۹- خودمراقبتی اولین گام در حفظ سلامت خویش است .      ص

۴

به هر یک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید.

۱- منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

۲- انتخابها و رفتارهای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ ص ۱۲

۳- بیشترین اهمیت سبک زندگی از چه جهت می باشد؟







ج) الف و ب د) هیچکدام

۱۲- مقدار تغذیه صحیح به چه عواملی بستگی دارد؟

الف) سن و جنس      ب) میزان فعالیت و شرایط محیطی      ج) سلامت و بیماری      د) هر سه مورد

۱۳- چه عواملی باعث ایجاد عوارض جسمانی بلند مدت برای افراد می شود؟

الف) عادات نادرست غذایی      ب) اختلالات غذا خوردن      ج) هر دو مورد

۱۴- کمبود کدام ماده موجب کاهش رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟

الف) روی      ب) آهن      ج) کلسیم ویتامین D

۱۵- استفاده بیش از حد کدام گزینه ی زیر در بدن مسمویت ایجاد می کند؟

الف) مواد معدنی      ب) چربی      ج) ویتامینها      د) پروتئین ها

۳

درستی و نادرستی هریک از جملات زیر را مشخص کنید.  
درستی یا نادرستی جملات زیر را با (غ و ص) مشخص کنید:

۱- چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است      ص

۲- هر گرم پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند.      ص

۳- پروتئین اضافی در بدن به شکل چربی ذخیره می شود.      ص

۴- سدیم به ساخت دندان و استخوان یاری می رساند.      غ

۴

هریک از واژه های ستون الف با یکی از واژه های ستون ب ارتباط دارد آنها را مشخص کنید؟

الف	۱- شیر	۲- نان	۳- میوه	۴- بخش اصلی خون
ب	A کربوهیدرات	B- ویتامین	C- آب	D- پروتئین

جواب      A=۲      B=۳      C=۴      D=۱

الف	۱- پروتئین	۲- کربوهیدرات	۳- چربی	۴- مواد معدنی
ب	A- آهن	B- امینواسید	C- قند	D- کلسترول

جواب

A=۴      B=۱      C=۲      D=۳

۵

سوالات تشریحی

- ۱- نقش تغذیه سالم در سلامت را بنویسید؟ ص ۱۹
- ۲- گروههای غذایی مورد نیاز بدن انسان را نام ببرید؟ ص ۲۰
- ۳- انواع کربوهیدراتها را نام برده و مثال بزنید؟
- ۴- چند مورد از ویژگیهای کربوهیدراتها را بنویسید؟
- ۵- نقش کربوهیدراتها در بدن چیست؟
- ۶- منابع اصلی کربوهیدراتهای ساده و پیچیده کدام مواد غذایی هستند؟
- ۷- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید؟
- ۸- انواع چربی را نام برده و در مورد آنها توضیح دهید؟
- ۹- نقش چربی ها در بدن چیست؟ ص ۲۱
- ۱۰- نقش پروتئین ها را در بدن بنویسید؟
- ۱۱- واحد سازنده پروتئین چه نام دارد؟
- ۱۲- انواع پروتئین ها را نام برده در مورد آنها توضیح دهید؟
- ۱۳- تفاوت پروتئین کامل و ناقص را بنویسید؟
- ۱۴- برای هر یک از انواع پروتئین ها چند منبع غذایی مثال بزنید؟
- ۱۵- گروه ویتامین ها را نام ببرید و برای هر یک مثال بزنید؟
- ۱۶- چه افرادی به کمبود ویتامین B و C دچار می شوند؟
- ۱۷- نقش مواد معدنی را در بدن با ذکر مثال بنویسید؟ ص ۲۳
- ۱۸- نقش و اهمیت آهن در بدن چیست؟
- ۱۹- نقش و اهمیت کلسیم در بدن چیست؟
- ۲۰- نقش و اهمیت سدیم در بدن چیست؟
- ۲۱- نقش آب در بدن چیست؟
- ۲۲- منابع تامین آب بدن کدام است؟
- ۲۳- مقدار مصرف آب روزانه برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

۲۴- هرم غذایی شامل چه گروههایی می باشد؟

۲۵- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم چه اصولی را باید رعایت کنند؟ ص ۲۶

۲۶- منظور از نیازمندیهای تغذیه ای چیست؟

۲۷- چه دلایلی سبب شده که عاداتها و رفتارهای غذایی نسبت به گذشته دست خوش تغییر قرار گیرد؟ ص ۲۷

۲۸- برای پیشگیری از کم خونی دختران دبیرستانی چه مکملی از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت توزیع می گردد؟ نحوه ی توزیع آن به چه صورت می باشد؟

۲۹- چند مورد از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی اشاره شده را نام ببرید؟ ص ۲۸

۳۰- چه عواملی سبب سوء تغذیه ی ناشی از کمبود برخی از انواع مواد غذایی می باشد؟ ص ۳۰

۳۱- برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریز مغذی چه باید کرد؟ ص ۳۱

۳۲- به چه گروه از افراد باید مکمل تغذیه ای اضافه کرد نام برده توضیح دهید؟

مجموعه نمونه سوالات - درس چهارم - کنترل وزن و تناسب اندام

ردیف

۱ جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:

- ۱- بعضی از داروها مانند ..... موجب چاقی در افراد می شود. (ج) کورتون
- ۲- بروز بیماری ..... از عوارض ناشی از کاهش وزن سریع می باشد. (ج) سنگ صفرا
- ۳- واحد اندازه گیری انرژی ..... است. (ج) کالری
- ۴- برخی بیماریها مانند کم کاری تیروئید و ..... موجب بروز چاقی می شود. (ج) کوشینگ
- ۵- وزن کاهش وزن مجاز در طول هفته ..... گرم معادل ..... کیلو گرم در ماه است (ج) ۲۰۰-۵۰۰ تا ۳۰۰

۲ گزینه صحیح را در هر یک از جملات زیر انتخاب کنید .

- ۱- چاقی ناشی از کم کاری غده تیروئید توسط کدام عامل صورت می گیرد ؟  
الف) عوامل ژنتیکی      ب) بیماری های جسمی      ج) استفاده داروها      د) عوامل روانی
- ۲- کدام گزینه در مورد بیماری کوشینگ صحیح می باشد؟  
الف) مربوط به اختلال عملکرد بیماری فوق کلیه است      ب) موجب بروز چاقی می شود

ج) بیماری ناشی از افسردگی

د) الف وب

۳- عدم تحمل فعالیت بدنی ناشی از کدام عارضه چاقی می باشد؟

الف) مشکلات تنفسی      ب) مشکل سیستم عصبی      ج) مشکلات قلبی - عروقی      د) مشکلات روانی

۴- دیابت نوع ۲ ناشی از کدام عارضه چاقی می باشد؟

الف) مشکلات غددی      ب) مشکل سیستم عصبی      ج) مشکلات عضلانی - استخوانی      د) مشکلات روانی

۵- چه افرادی باید هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

الف) افرادی که دارای چربی خون بالا یا الگوی چاقی شکل سیب دارند

ب) افرادی که دارای چربی خون بالا و الگوی چاقی شکل گلابی دارند.

۶- افراد چاق برای کاهش وزن چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

الف) کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی      ب) پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار

ج) افراط نکردن در کاهش وزن      د) هر سه مورد

۷- کدام گزینه اصل اول و دوم کاهش وزن محسوب می شود؟

الف) کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی      ب) پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار افراط نکردن در کاهش وزن

ج) الف وب      د) تغذیه مناسب و ورزش مداوم

درستی یا نادرستی جملات زیر را با (غ و ص) مشخص کنید:

۳

۱- روند چاقی در ایران مانند اکثر کشورهای جهان سیر صعودی دارد.      ص

۲- افراد چاق دچار مشکلات روحی از جمله کاهش اعتماد به نفس می شوند.      ص

۳- الگوی سیب در بین خانم ها بیشتر شایع است.      غ

۴- الگوی گلابی در بین آقایان بیشتر شایع است.      غ

۵- خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در الگوی چاقی سیب بیشتر دیده می شود.      ص

۶- التهاب مزمن از مشکلات قلبی - عروقی ناشی از چاقی است.      ص

- ۷- وزن مطلوب محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد. ص
- ۸- افرادی که از روش های نامناسب کاهش وزن استفاده می کنند ف دچار سرخوردگی خواهند شد. ص

۴ هر یک از وزه های ستون الف با یکی از واژه های ستون ب ارتباط دارد آنها را مشخص کنید؟

d=۳ c=۴ b=۱ A=۲ جواب

الف	۱-مشکلات غددی	۲-مشکلات قلبی-عروقی	۳-مشکلات گوارشی	۴-مشکلات تنفسی
ب	a-التهاب مزمن	b-پلی کیستیک	c-عدم تحمل فعالیت بدنی	d-سنگ صفرا

۵ به هر یک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید.

- ۱- چه عواملی سبب چاقی و اضافه وزن در دنیای صنعتی و شهری می شود؟ ص ۳۳
- ۲- چاقی را تعریف کنید؟ ص ۳۴
- ۳- تفاوت الگوی چاقی سیب و گلابی را بنویسید؟ هر الگودر کدام جنسیت دیده می شود؟
- ۴- عوامل چاقی را نام ببرید؟
- ۵- برخی از عوارض چاقی را نام ببرید؟ ص ۳۵
- ۶- وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۷- شخصی باقد ۱۶۱ سانتی متر با وزن ۶۸ کیلو گرم می باشد. شاخص توده بدنی آن را محاسبه کنید؟ با ذکر فرمول ص ۳۶
- ۸- طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد دارد؟
- ۹- چه افرادی باید هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ ص ۳۷
- ۱۰- برخی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام ببرید؟ ص ۳۸
- ۱۱- مزیت و معایب کاهش وزن سریع را بنویسید؟
- ۱۲- از عوارض جانبی کاهش وزن چند مورد را نام ببرید؟
- ۱۳- انرژی مورد نیاز برای فعالیت های حیاتی بدن و فعالیت های روزمره زندگی چگونه تامین می شود؟
- ۱۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

۱۵- براساس قانون تعادل انرژی، چه موقع وزن فرد افزایش می یابد؟ ص ۳۹

۱۶- براساس قانون تعادل انرژی، چه موقع وزن فرد ثابت باقی می ماند؟

۱۷- دو اصلی را که افراد چاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را نام ببرید؟

۱۸- کاهش وزن بیشتر از ۳ کیلو گرم در ماه چه عوارضی دارد؟

۱۹- چگونه پس از کاهش وزن آن را ثابت نگه داریم؟

۲۰) جاهای خالی را در جدول زیر پر کنید؟ مراجعه به جدول ص ۳۶

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود)	کمتر از ۱۸/۵
	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی درجه یک	
چاقی درجه ۲	
	مساوی و بالاتر از ۴۰

مجموعه نمونه سوالات - درس پنجم - بهداشت و ایمنی مواد غذایی

ردیف

جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:

۱- براساس گزارش های سازمان های بین المللی در حال حاضر بیماریهای ناشی..... یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری است.  
(ج) مصرف غذای آلوده

۲- بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید و..... حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود. (ج) نگهداری

۳- رعایت بهداشت محیط در محل تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تامین..... و..... غذاست (ج) سلامت و ایمنی

گزینه صحیح را در هر یک از جملات زیر انتخاب کنید.

۱- برای برخورد داری از تغذیه مناسب چه باید کرد؟

الف) میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم (ب) باید بهداشت مواد غذایی را رعایت کنیم (ج)

۲- استفاده غیر مجاز از سموم و دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت مربوط به کدام عامل فساد غذایی است؟

الف) شیمیایی      ب) بیولوژیکی      ج) مکانیکی      د) فیزیکی

۳- معایب بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده چیست؟

الف) باعث کاهش توسعه انسانی می شود      ب) کاهش بهره وری افرادی شود      ج) الف و ب

۳

درستی یا نادرستی جملات زیر را با (غ و ص) مشخص کنید:

۱- ضربه دیدن میوه ها در حین برداشت، انتقال و نگهداری از عوامل مکانیکی فساد غذایی محسوب می شود.      ص

۲- غذا باید به صورت کاملا داغ و کاملا سرد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.      ص

۴

به هریک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید

۱- چه عواملی بیشترین آلودگی را در مواد غذایی ایجاد می کنند؟ ص ۴۱

۲- چگونه می توانیم به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کنیم؟

۳- اصول و موازین بهداشتی که باعث جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی می شود را نام ببرید؟

۴- برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری باید به چه نکاتی توجه کرد؟ ص ۴۲

۵- زمان پختن کامل غذا چه موقع است؟

۶- نگهداری غذا به صورت کاملا داغ و یا سرد در چه دماهایی به مدت طولانی سالم می ماند؟

۷- در رعایت بهداشت محیط برای تهیه غذا، چه اصولی باید رعایت شود؟ ص ۴۳

۸- علائم فساد مواد غذایی را نام ببرید؟

۹- عوامل ایجاد کننده ی فساد مواد غذایی را نام ببرید؟

۱۰- بهترین شیوه برای مبارزه با مگس و سوسک و امثال آن چیست؟

۱۱- چرا باید مواد غذایی را در یخچال نگهداری کرد؟ ص ۴۴

۱۲- برای خرید میوه ، باید به چه نکاتی دقت کرد؟ ص ۴۵

۱۳- چند مورد از علل بیماری های غذا زاد یا بیماری های ناشی از غذا را بنویسید؟

فصل ۳ ( پیشگیری از بیماری ها )

مجموعه نمونه سوالات - درس ششم - بیماری های غیر واگیر دار

ردیف

جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید؟

۱

- ۱- از تجمع چربی و کلسترول و مواد دیگر ماده ای مومی به نام ..... تشکیل می شود. (ج) پلاک
- ۲- وقتی خون کافی به عضله قلب نمی رسد ..... قلب می گویند. (ج) ایسکمی
- ۳- بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی انسداد رگ های ..... به عضله قلب است. (ج) کرونر
- ۴- کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می شود. (ج) کبد
- ۵- با بالا رفتن میزان HDL در خون ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ..... می یابد. (ج) کاهش
- ۶- با افزایش میزان تری گلیسرید در خون ، سطح HDL ..... می یابد (ج) کاهش
- ۷- با افزایش سطح LDL در خون ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ..... می یابد. (ج) افزایش
- ۸- ..... بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد. (ج) دیابت
- ۹- تشخیص به موقع سرطان با انجام ..... و ..... قابل درمان است. (ج) خود آزمایی

و غربالگری

۱۰- مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت ..... در می آیند (ج)

قند گلوکز

- ۱۱- قند حاصل از مواد غذایی برای تولید ..... استفاده می شود. (ج) انرژی
- ۱۲- هورمون انسولین از غده ..... ترشح می شود. (ج) پانکراس یا لوزالمعده
- ۱۳- دیابت در مراحل ابتدایی ..... است. (ج) بدون علامت
- ۱۴- با بالا رفتن ..... علائم بیماری دیابت آشکار می شود. (ج) قند خون
- ۱۵- بالا بودن قند خون نشان دهنده بیماری ..... است. (ج) دیابت
- ۱۶- بیماری های غیر واگیر به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساسا عامل ..... ندارد. (ج) مشخصی

گزینه صحیح را در هر یک از جملات زیر انتخاب کنید .

۲

۱- باتوجه به نمودار(ص ۴۹) نسبتهای مربوط به علل مرگ و میر در ایران ، کدام بیماری بیشترین عامل مرگ و میر محسوب می شود؟



الف) دیابت

ب) بیماری های تنفسی

ج) سرطان

د) قلبی - عروقی

۲- باتوجه به نمودار (ص ۴۹) نسبت های مربوط به علل مرگ و میر در ایران ، کدام بیماری بعد از بیماری قلبی - عروقی بیشترین عامل مرگ و میر محسوب می شود؟

الف) دیابت

ب) بیماری های تنفسی

ج) سرطان

د) غیرواگیر

۳- باتوجه به نمودار (ص ۴۹) نسبت های مربوط به علل مرگ و میر در ایران ، کدام گزینه سیر صعودی مرگ و میر را نشان می دهد؟

الف) دیابت ، بیماریهای تنفسی ، غیر واگیر ، سرطان ، قلبی-عروقی

ب) بیماریهای تنفسی ، غیر واگیر ، سرطان ، دیابت ، قلبی-عروقی

ج) قلبی-عروقی ، بیماریهای تنفسی ، غیر واگیر ، سرطان ، دیابت

د) قلبی-عروقی ، بیماریهای تنفسی ، غیر واگیر ، دیابت ، سرطان

۴- کدام چربی خون با بیماری های قلبی - عروقی از تباط عکس دارد؟

الف) HDL

ب) LDL

ج) تری گلیسرید

۵- کدام گزینه اثر اسیدهای ترانس را بر LDL و HDL نشان می دهد؟

الف) افزایش - کاهش

ب) کاهش - افزایش

ج) کاهش - کاهش

د) افزایش - افزایش

۶- کدام گزینه می تواند نشانه ای از حمله قلبی باشد؟

الف) به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد

ب) به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع می شود

ج) نشانه هایی از درد ، در بازو و گلو

د) هر سه مورد

۷- در سکنه مغزی مدت زمان طلایی چقدر است؟

الف) ۳ ساعت

ب) ۴ دقیقه

ج) یک ساعت

د) هیچکدام

۸- شایع ترین نوع دیابت کدام است؟

الف) نوع ۱

ب) نوع ۲

ج) دیابت جوانان

د) الف ج

۹- کدام دیابت در اثر اختلال در سیستم ایمنی بوجود می آید؟

الف) نوع ۱

ب) نوع ۲

ج) دیابت جوانان

د) الف ج

۱۰- کدام گزینه عوامل غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ است؟

	(الف) سن بالای ۴۵	(ب) اضافه وزن	(ج) فشارخون بالا	(د) کم تحرکی
	۱۱- اختلال در بینایی و عفونت های مکرر مربوط به کدام بیماری است؟			
	(الف) دیابت نوع ۱	(ب) دیابت نوع ۲	(ج) فشارخون بالا	(د) قلبی - عروقی
۳	(الف) دیابت نودرستی و نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید.			
	۱- بیماری را نمی توان نبود سلامت معنی کرد.			
	۲- تقریباً ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیر است.			
	۳- در ابتلای بیماری های غیر واگیر به جای یک علت مشخص چند عامل خزر نقش دارد.			
	۴- افرادی که دارای بیماری قلبی هستند در صورت مراقبت می توانند با یک قلب بیمار زندگی کامل ومولد داشته باشند			
	۵- اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید می شود.			
	۶- کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلولهای بدن وجود دارد.			
	۷- مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد.			
	۸- در هنگام مشاهده حمله مغزی مهم ترین اقدام رساندن بیمار به بیمارستان در اسرع وقت است.			
	۹- چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است			
۴	جدول زیر طرحی از سلامتی تا آستانه مرگ را دربرمیگیرد آن را کامل کنید؟ مراجعه به ص ۴۹			
	در آستانه مرگ	؟	بایبماری شدید	؟
	کاملاً سالم	؟	بایبماری اندک	؟
	به هر یک از سوالات زیر پاسخ دهید؟			
	۱- شخص بیمار از چه مواردی رنج می برد؟ ص ۴۹			
	۲- انواع بیماری را نام ببرید؟			
	۳- علت کاهش مرگ و میر توسط بیماری عفونی چیست؟			
	۴- ساخت واکسن و داروها چه نقش اثر بخشی برای کودکان وسالمندان دارد؟			
	۵- چه عواملی سبب شده در دنیای امروز، بیماری های غیر واگیر افزایش یابد؟			
	۶- بیماری های غیر واگیر را تعریف کنید؟			
	۷- عوامل خطری که ابتلا به بیماری های غیر واگیر را افزایش می دهد کدامند؟ ص ۵۰			

- ۸- منظور از بیماری های قلبی - عروقی چیست؟
- ۹- عضله قلب برای انجام وظایف خود از چه موادی تغذیه می کند؟ ص ۵۱
- ۱۰- ویژگی های تغذیه کننده عضله قلب را نام برده و بنویسید کدام قسمت را می پوشانند؟
- ۱۱- نام رگ خون رسان به قلب را بنویسید؟
- ۱۲- بیشترین عامل مرگ ومیر به دلیل بیماری های قلبی چیست؟
- ۱۳- علت ایسکمی قلبی را بنویسید؟
- ۱۴- علت سکته قلبی یا مغزی را به طور کامل توضیح دهید؟
- ۱۵- چه عواملی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد؟ ص ۵۲
- ۱۶- از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟ ص ۵۳
- ۱۷- فشار خون را تعریف کنید؟
- ۱۸- فشار طبیعی چه درجه ای را نشان می دهد؟
- ۱۹- منظور از فشار سیستولی و دیاستولی چیست؟
- ۲۰- عواملی که در طول روز میزان فشار خون تحت تاثیر قرار می دهد کدامند؟ ص ۵۴
- ۲۱- چه موقع فشار خون از حد طبیعی بالا می رود و به آن فشار خون بالا می گویند؟
- ۲۲- عواملی که سبب فشار خون بالا می شوند کدامند؟
- ۲۳- فشار خون بالا دارای چه علائمی می باشد؟
- ۲۴- فشار خون اولیه دارای چه علائمی می باشد؟
- ۲۵- برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا چه باید کرد؟
- ۲۶- بیماری های ناشی از افزایش چربی خون را نام ببرید؟ ص ۵۵
- ۲۷- در خون چند نوع چربی وجود دارد؟ ص ۵۶
- ۲۸- منظور از کلسترول خوب کدام چربی می باشد؟ چرا به این نام خوانده می شود؟
- ۲۹- کلسترول بدن از چه راههایی تامین می شود؟
- ۳۰- چرا به LDL کلسترول بد گفته می شود؟

- ۳۱- انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید؟
- ۳۲- تفاوت اسیدهای چرب اشباع شده و غیر اشباع شده را بنویسید؟
- ۳۳- اسیدهای چرب ترانس در کدام غذاها دیده می شود؟ ص ۵۷
- ۳۴- اسیدهای چرب غیر اشباع در چه غذاهایی یافت می شود؟
- ۳۵- مهم ترین علامت بالینی در سکنه قلبی چیست؟ ص ۵۸
- ۳۶- چند مورد از علائم بالینی سکنه قلبی را نام ببرید؟
- ۳۷- در هنگام مواجهه با حمله قلبی چه اقداماتی ضروری است؟ ص ۵۸
- ۳۸- چند مورد از علائم سکنه مغزی را بنویسید؟ ص ۵۹
- ۳۹- مهم ترین اقدام در زمان حمله مغزی چیست؟
- ۴۰- گام های پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی را شرح دهید؟ ص ۵۹
- ۴۱- فعالیت بدنی و ورزش منظم چه نقشی در پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی دارد؟
- ۴۲- مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان را بنویسید؟
- ۴۳- چگونه یک سلول به سلول سرطان زا تبدیل می شود؟
- ۴۴- به چه سلولی جهش یافته می گوئیم؟
- ۴۵- تومور چگونه ایجاد می شود؟ ص ۶۰
- ۴۶- انواع تومور را نام ببرید؟
- ۴۷- چه موقع تومور بدخیم منجر به مرگ فرد می شود؟
- ۴۸- چگونه می توان سرطان را در مراحل اولیه تشخیص داد؟
- ۴۹- آزمایش غربالگری پاپ اسمیر مربوط به تشخیص کدام سرطان می باشد؟ ص ۶۲
- ۵۰- چند مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید؟
- ۵۱- چند مورد از گام های پیشگیری از سرطان را بنویسید؟
- ۵۲- هورمون انسولین از کجا ترشح می شود؟ و چه نقشی دارد؟ ص ۶۳
- ۵۳- عارضه ناشی از کاهش انسولین در خون چیست؟

۵۴- نقص کار انسولین، چه عارضه ای ایجاد می کند؟

۵۵- انواع دیابت را نام ببرید؟ ص ۶۴

۵۶- دیابت نوع ۱ در چه سنی و در اثر چه عواملی عارض می شود؟

۵۷- دیابت نوع ۱ در چه سنی و در اثر چه عواملی عارض می شود؟

۵۸- عوامل غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را نام ببرید؟ ص ۶۴ نمودار

۵۹- عوامل غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۱ را نام ببرید؟

۶۰- علائم بیماری دیابت نوع ۱ را بنویسید؟

۶۱- علائم بیماری دیابت نوع ۲ را بنویسید؟

۶۲- عوارض ناشی از دیابت را نام ببرید؟

۶۳- چند گام پیشگیری از بیماری دیابت را بنویسید؟ ص ۶۶

۶۴- طیف بیماری را در جدول زیر کامل کنید؟ ص ۴۹

مجموعه نمونه سوالات - درس هفتم - بیماری های غیر واگیر دار

ردیف

جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:

۱- مهم ترین بیماری های ویروسی از طریق .....انتشار می یابند . (ج) دستگاه تنفس

۲- بیماری پدیکلوزیس از طریق .....و.....به دیگران سرایت می کند. (ج) پوست و مو

۳- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B از.....استفاده می کنند. (ج) واکسن

۴- همه گیری جهانی بیماری.....موجب ایجاد بزرگترین چالش در زندگی فردی واجتماعی نوجوانان وجوانان شده است. (ج) ایدز

گزینه مناسب را انتخاب کنید:

۱- عوامل بیماری زایی که از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می شود کدام است؟

الف) ویروس                      ب) باکتری                      ج) قارچ                      د) هر سه مورد

۲- کدام گزینه از علائم بیماری هپاتیت B می باشد؟

الف) بدون علامت است                      ب) علائم شدید همراه با درگیری شدید کبدی                      ج) هر دو مورد

۳- کدام گزینه در مورد بیمار مبتلا به ایدز صحیح می باشد؟

الف) داروهایی وجود دارند که تعداد ویروس اچ آی وی را در خون به شدت کاهش می دهد  
 ب) داروهایی وجود دارد که مانع پدید آمدن علائم (مرحله ایدز) می شود  
 ج) مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع بیماری، بیماری را به تعویق می اندازد.  
 د) هر سه مورد

درستی یا نادرستی جملات زیر را با (غ و ص) مشخص کنید:

۳

۱- پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماریهای انگلی است. ص

۲- هپاتیت و ایدز از جمله بیماری هایی هستند که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند. ص

۳- بیماری هپاتیت می تواند بدون علامت باشد. ص

۴- اچ ای وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است. ص

۵- ویروس اچ آی وی خود به خود تولید می شود. غ

۶- برای سرایت اچ ای وی از طریق انسان از فردی به فرد دیگر می باشد. ص

۷- در دوران پنجره ویروس اچ آی وی در بدن است ولی جواب آزمایش منفی است. ص

۸- مرحله پیشرفته ی اچ آی وی ایدز نامیده می شود. ص

۹- برای درمان ایدز داروهای متنوعی وجود دارد. غ دارویی شناخته

نشده

۱۰- برای بیماری ایدز داروهایی وجود دارد که می تواند تعداد ویروس اچ آی وی را در خون به شدت کم کند. ص

۱۱- بیماری اچ آی وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی است. غ

۱۲- ویروس اچ آی وی ویتنادر گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است. ص

جور کردنی (سوال ترکیبی است)

۴

جواب E=۴ D=۵ C=۱ B=۳ A=۲

الف	۱- التهاب کبد	۲- دیالیز	۳- سلول جهش یافته	۴- اختلال عملکرد کلیه	۵- ویروس نقص ایمنی
ب	A- عوارض دیابت	B- سرطان	C- هپاتیت	D- ایدز	E- کوشینگ

- ۱- امروزه چگونه بیماری های واگیر دار را کنترل می کنند؟ ص ۶۷
- ۲- چند نمونه بیماری که باعث همه گیری می شوند را نام ببرید؟
- ۳- چند نمونه از بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند را نام ببرید؟ ص ۶۸
- ۴- مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس انتشار می یابند را نام ببرید؟
- ۵- برای پیشگیری از ابتلا به بیماریها و انگل های روده ای ، رعایت چه نکاتی ضروری است؟
- ۶- عامل بیماری پدیکلوزیسدر کجا تخم گذاری می کنند؟ ص ۶۸
- ۷- راههای انتقال بیماری پدیکلوزیس را بنویسید؟ ص ۷۰
- ۸- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟
- ۹- منظور از بیماری های آمیزشی چیست؟ ص ۷۰
- ۱۰- در صورت مواجهه با چه علائمی، احتمال ابتلا به بیماری های دستگاه تناسلی را نشان می دهد؟
- ۱۱- چه بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند ؟
- ۱۲- به چه بیماری هپاتیت گفته می شود؟
- ۱۳- انواع بیماری هپاتیت را نام برده و بنویسید کدام نوع آن خطرناک تر است؟
- ۱۴- علائم ناشی از بیماری هپاتیت B را بنویسید؟
- ۱۵- در صورت ابتلای یکی از اعضا خانواده به بیماری هپاتیت B ، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به افراد سالم رعایت چه نکاتی ضروری است؟
- ۱۶- چگونه ویروس ایدز با آزمایش مشخص می شود؟
- ۱۷- در کدام بیماری گلبولهای سفید دخالت دارند؟
- ۱۸- دوران پنجره را در بیماری ایدز را توضیح دهید؟ ص ۷۳
- ۱۹- چرا در بیماری ایدز احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟
- ۲۰- اصلی ترین راه پیشگیری در همه بیماریهای عفونی چیست؟ ص ۷۴
- ۲۱- دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی چیست؟ ص ۷۴

۲۲- چرا مهم ترین راه پیشگیری از بیماری ایدز اقدام برای درمان افراد مبتلا می باشد؟

۲۳- چرا ویروس اچ آی وی از طریق خون و ترشحات آن منتقل می شود؟ ص ۷۵

۲۴- ویروس اچ آی وی از چه راههایی انتقال نمی یابد؟

۲۵- هر یک از واژه های ستون الف با یکی از واژه های ستون ب ارتباط دارد آنها را مشخص کنید؟

### فصل ۴ ( بهداشت در دوران نوجوانی )

مجموعه نمونه سوالات - درس هشتم - بهداشت فردی

ردیف

۱ جا‌های خالی را با عبارت مناسب کامل کنید:

- ۱- بیماری سرماخوردگی ، آنفلونزا به‌طور مستقیم ناشی از ..... است (ج) عادت های غیر بهداشتی
- ۲- استفاده نادرست افراد از ..... به مو آسیب می رساند. (ج) محصولات شوینده
- ۳- حساس ترین عضو بدن ..... می باشد. (ج) چشم
- ۴- میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را ..... نشان می دهد. (ج) حدت بینایی
- ۵- در بیماری ..... شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود. (ج) استیگماتیسم
- ۶- عامل بیماری زا ممکن است باعث ..... و حساسیت گوش شود. (ج) التهاب
- ۷- از شایع ترین مشکلات گوش ..... است. (ج) کم شنوایی
- ۸- گوش دادن از طریق ابزار احتمالا ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می دهد. (ج) اکتسابی
- ۹) استفاده از ابزارهای صوتی سلولهای ..... گوش داخلی را تخریب می کند. (ج) مویی یا مژکدار
- ۱۰- سلولهایی مویی گوش مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به ..... هستند. (ج) مغز
- ۱۱- پوست به عنوان مهم ترین ..... بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد. (ج) پوشش
- ۱۲- بزرگترین عضو بدن ..... است. (ج) پوست
- ۱۳- پوست بدن انسان عملکردی شبیه ..... دارد. (ج) حس گر‌ها
- ۱۴ بوی بد پا در اثر فعالیت ..... که در کف پاورین انگشتان پا جمع می شود ناشی می گردد. (ج) باکتری ها
- ۱۵- از ..... به عنوان احیا کننده عالی نام برده می شود. (ج) خواب



۱۶- در طول خواب هورمون..... آزاد می شود.	(ج) رشد
۱۷- بروز تغییراتی در ساختار کره چشم..... را بوجود می آورد.	(ج) عیوب انکساری
۱۸) پوسیدگی دندان یک روند..... و نسبتا..... است.	(ج) تدریجی و طولانی
۱۹) دهان به عنوان اولین بخش..... از لب شروع وبه..... ختم می شود.	(ج) دستگاه گوارش-
حلق	
۲۰) در داخل استخوان های فک بالا و پایین..... قرار دارد.	(ج) دندان

با توجه به متن سوال گزینه صحیح را انتخاب کنید: -میزان خواب مورد نیاز نوزاد..... ساعت است.		۲	
الف) ۱۶ الی ۱۷	(ب) ۱۱	(ج) ۸ الی ۹	(د) ۶
۲-میزان خواب مورد نیاز بزرگسال..... ساعت است.			
الف) ۱۶ الی ۱۷	(ب) ۱۱	(ج) ۸ الی ۹	(د) ۶
۳-میزان خواب مورد نیاز کودک پنج ساله..... ساعت است.			
الف) ۱۶ الی ۱۷	(ب) ۱۱	(ج) ۸ الی ۹	(د) ۶
۴- کدام گزینه پوسیدگی دندان را توسط کربوهیدرات ها نشان می دهد؟			
الف) چسبندگی مواد غذایی		ب) دفعات مصرف و نوع قند	
۵- کدام گزینه در مورد زمان و سرعت پوسیدگی دندان صحیح می باشد؟			
الف) ۲ تا ۵ دقیقه مواد قندی بر میکروبهای پلاک رسیده و اسید ایجاد می شود			
ب) بعد از ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر خود می رسد			
ج) بعد از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند			
د) هر سه مورد			
۶- پوسیدگی دندان مربوط به چه افرادی می باشد؟			
الف) کودکان	(ب) ۳۰ سال به بالا	(ج) ۵۰ سال به بالا	(د) همه گروههای سنی و جنسی
۷- کدام گزینه ویژگی های نزدیک بینی را نشان می دهد؟			
الف) اشیا نزدیک را واضح و دور را تار می بیند		ب) معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است	

	<p>(ج) در دوران نوجوانی معمولاً تشدید می شود</p> <p>(د) هر سه مورد</p> <p>۸- در کدام عیوب انکساری چشم ، کره چشم از حد طبیعی کوچکتر است؟</p> <p>الف) نزدیک بین      ب) دوربین      ج) آستیگمات      د) پیرچشمی</p> <p>۹) آسیب مستقیم بر DNA بر اثر (آلودگی هوا / تاثیر اشعه ماورا بنفش ) می باشد.</p>	
<p>ص</p> <p>ص</p> <p>غ</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>غ</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p> <p>ص</p>	<p>درستی یا نادرستی جملات زیر را با ( غ و ص ) مشخص کنید:</p> <p>۱- بهداشت و سلامت از حقوق اولیه افراد در هر جامعه ای محسوب می شود.</p> <p>۲- دانش آموزان آسیب پذیر ترین قشرهای جامعه هستند.</p> <p>۳- فقط برای کودکان باید هر یک تا دو سال یکبار معاینات چشمی انجام بگیرد.</p> <p>۴- چشم بعضی از افراد ممکن است هم آستیگمات باشد هم نزدیک بین یا دوربین باشد</p> <p>۵- سلامت گوش ها یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدن است.</p> <p>۶- گوش دادن توسط ابزار ها ، اگر بلند و گوش خراش نباشد کم شنوا نمی شود.</p> <p>۷- تنها راه قطعی کم شنوایی ، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است.</p> <p>۸- مو در واقع بخشی از پوست است.</p> <p>۹) میزان خواب از فردی به فرد دیگر تغییر می کند.</p> <p>۱۰) میزان خواب به میزان فعالیت بستگی دارد.</p> <p>۱۱) همه افراد در طول روز به ۷-۸ ساعت خواب نیاز دارند.</p> <p>۱۲) همه میکروب های موجود در دهان عامل پوسیدگی زایی دندان هستند.</p> <p>۱۳) پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام می شود.</p> <p>۱۴) در پوسیدگی دندان مدت زمانی لازم است تا مینا حل شود و بافت آن از بین برود.</p> <p>۱۵) پوسیدگی دندان با یک تغییر رنگ آغاز می شود.</p>	<p>۳</p>
	<p>سوالات تشریحی</p>	<p>۴</p>

- ۱- چرا دانش آموزان آسیب پذیر ترین قشر جامعه هستند؟ ص ۷۹
- ۲- بخش اعظم آسیب های دانش آموزان ناشی از چیست؟
- ۳- چگونه می توان طول عمر افراد و کیفیت زندگی آنها را ارتقا بخشید؟ ص ۷۹
- ۴- منظور از بهداشت فردی چیست؟
- ۵- چه فعالیتها و اقداماتی در بهداشت فردی لازم می باشد؟
- ۶- مزایای رعایت بهداشت فردی را بنویسید؟
- ۷- برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب چه باید کرد؟ ص ۸۰
- ۸- چه عاملی حدث بینایی را دچار اختلال می کند؟ ص ۸۰
- ۹- عیب های انکساری چشم را نام ببرید؟
- ۱۰- کدام عیب انکساری چشم در اثر تصلب عدسی بوجود می آید؟
- ۱۱- عیوب انکساری چگونه اصلاح می شود؟
- ۱۲- لنز و عینک طبی چگونه سبب اصلاح دید می شود؟
- ۱۳- شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید؟ ص ۸۲
- ۱۴- اقدامات لازم پس از فرو رفتن گردو غبار در چشم را بنویسید؟
- ۱۵- اقدامات لازم پس از الوده شدن چشم با مواد شیمیایی را بنویسید؟
- ۱۶- اقدامات لازم پس از فرو رفتن جسم خارجی به چشم را بنویسید؟
- ۱۷- برق زدگی چشم ناشی از چیست؟
- ۱۸- برای جلوگیری از برق زدگی چشم چه باید کرد؟
- ۱۹- ناراحتی های چشم ناشی از کار با رایانه را بنویسید؟
- ۲۰- کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه چه نکاتی را توصیه می کنند؟ ص ۸۴
- ۲۱- وظایف گوش را بنویسید؟
- ۲۲- گوش خارجی از چه بخشهایی تشکیل شده است؟ و وظیفه آن چیست؟ ص ۸۵
- ۲۳- چرا مراقبت از گوش خارجی اهمیت بسیاری دارد؟

- ۲۴) برای مراقبت از گوش خارجی چه باید کرد؟
- ۲۵) چه مواردی به کاهش شنوایی منجر می شود؟ ص ۸۵
- ۲۶) وقتی گوش توسط علائم بیماری زا ملتهب و حساس شود با چه علائمی همراه است؟ ص ۸۶
- ۲۷) چه مواردی سبب عفونت گوش می شود؟
- ۲۸) منظور از آلودگی صوتی چیست؟
- ۲۹) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید؟
- ۳۰) طبقات کم شنوایی را نام ببرید؟
- ۳۱) چرا استفاده از ابزارهای صوتی سبب کم شنوایی می شود؟
- ۳۲) نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا را بنویسید؟
- ۳۳) قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را نام برده و توضیح دهید؟ ص ۸۷
- ۳۴) وظایف پوست چیست؟ ص ۸۸
- ۳۵) چند مورد از بیماریها یا مشکلات پوستی را نام ببرید؟
- ۳۶) برای درمان حساسیت چه باید کرد؟
- ۳۷) درمورد بیماری آکنه توضیح دهید؟
- ۳۸) چه عاملی زمینه ساز بروز آکنه است؟ ص ۸۹
- ۳۹) چه عواملی آکنه را تشدید می کند؟
- ۴۰) عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید؟ ص ۸۹
- ۴۱) عوارض ناشی از اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید؟
- ۴۲) عوارض ناشی از آلودگی هوا را ، بر روی پوست بنویسید؟
- ۴۳) قرار گرفتن در معرض نور خورشید چه مزیتی دارد؟ ص ۹۰
- ۴۴) قرار گرفتن در معرض نور خورشید چه معایبی به دنبال دارد؟
- ۴۵) پزشکان برای محافظت از پوست ، هنگام بیرون رفتن از خانه ، چه توصیه هایی می کنند؟
- ۴۶) علت بوی نامطبوع بدن و یا چیست؟ ص ۹۰

- ۴۶) چه موقع فعالیت غدد مولد عرق بیشتر می شود؟
- ۴۷) نقش مو در بدن چیست/ ص ۹۱
- ۴۸) سرعت رشد موبه چه عواملی بستگی دارد؟ ص ۹۱
- ۴۹) بهتر است از چه محصولاتی برای شستشوی مو استفاده شود؟
- ۵۰) مواد موجود در محصولات شوینده ی مو، چه مشکلاتی ایجاد می کند؟ ص ۹۱
- ۵۱) برای شستشوی مناسب مو چه باید کرد؟
- ۵۲) چرا نباید کسانی که موی چرب دارند سر خود را محکم ماساژ دهند؟
- ۵۳) برای خشک کردن موها از چه روشی باید استفاده کرد؟
- ۵۴) میزان رشد موها در قسمت های مختلف بدن به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۵۵) چرا به خواب احیا کننده عالی گفته می شود؟ ص ۹۲
- ۵۶) افراد به چه میزان خواب نیاز دارند؟ ص ۹۲
- ۵۷) مشکلات ناشی از کم خوابی را نام ببرید؟ ص ۹۳
- ۵۸) چرا ابتلا به بیماری ها ، در افراد کم خواب افزایش می یابد؟
- ۵۹) کمک راهنمای خواب خوب شبانه را شرح دهید؟
- ۶۰) دهان چه اعمالی را انجام می دهد؟ ص ۹۵
- ۶۱) ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید؟
- ۶۲) نقش اصلی دندان در دهان چیست؟
- ۶۳) هر چند وقت یکبار باید به دندانپزشک مراجعه کرد؟
- ۶۴) عوامل اصلی که در پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید؟ ص ۹۶
- ۶۵) مقاومت شخص و دندان چه تاثیری در میزان ایجاد پوسیدگی دارد؟ ص ۹۷
- ۶۶) زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی به چه صورت می باشد؟
- ۶۷) زمانی که پوسیدگی به عاج دندان رسید چه اتفاقی می افتد؟ ص ۹۸
- ۶۸) زمانی که پوسیدگی به عصب می رسد چه اتفاقی می افتد؟

<p>۶۹) منظور از آبه دندان چیست؟</p> <p>۷۰) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه باید کرد؟</p> <p>۷۱) تنفس بد بوی صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه بر طرف می شود؟</p> <p>۷۲) اگر شخص به طور دائم دچار بوی بد تنفس باشد نشانگر چیست؟</p>	
--	--

<p>مجموعه نمونه سوالات - درس نهم - بهداشت ازدواج و باروری</p>	<p>ردیف</p>
---	-------------

<p style="text-align: right;"><b>جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید:</b></p> <p>۱. ازدواج عامل ..... انسان است .</p> <p>۲. اولین شرط لازم برای ازدواج بلوغ ..... زن و مرد می باشد.</p> <p>۳. بنابر دیدگاه روانشناسی ، آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ ..... ؛ ..... و ..... زوجین است . <b>جسمانی ، روانی و اجتماعی</b></p> <p>۴. شروع بلوغ جسمانی دختران بین سالهای ..... تا ..... سالگی است .</p> <p>۵. شروع بلوغ جسمانی پسران بین سالهای ..... تا ..... سالگی است .</p> <p>۶. بلوغ ..... فرد همان رشد شخصیت فرد می باشد.</p> <p>۷. توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان به بلوغ ..... اطلاق می گردد.</p> <p>۸. از اهداف اصلی ازدواج ..... و ..... است .</p> <p>۹. یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک داشتن ..... است .</p> <p>۱۰. سن مناسب بارداری در خانمها ؛ ..... تا ..... سالگی است.</p> <p>۱۱. رژیم غذایی متعادل در زوجین متمایل به بارداری ، ترکیبی از انواع ..... و ..... و دیگر مواد مغذی است. <b>ویتامین ها و مواد معدنی</b></p> <p>۱۲. سفیدکننده های ..... بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند.</p> <p>۱۳. تکرار واکسن کزاز و دیفتتری (توأم) هر ..... سال یکبار ضروری است .</p> <p>۱۴. یکی از نشانه های بلوغ همسران ، صحبت با همدیگر در مورد ، ..... است .</p> <p style="text-align: right;"><b>آوری</b></p> <p>۱۵. بیماری سوزاک از طریق ..... می تواند به فرد دیگر منتقل شود.</p> <p style="text-align: right;"><b>جنسی</b></p>	<p>۱</p>
---	----------

<p style="text-align: right;"><b>با توجه به متن سوال گزینه صحیح را انتخاب کنید:</b></p> <p>۱. در جوامع گذشته اغلب سن ازدواج ( <b>نزدیک به</b> / بعد از ) سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است .</p> <p>۲. بلوغ (جسمانی / <b>اجتماعی</b> ) همان توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان است .</p> <p>۳. آزمایش خون قبل از ازدواج برای تشخیص ( عدم اعتیاد / <b>پورسی تالاسمی</b> ) انجام می گیرد.</p>	<p>۲</p>
--	----------

	<p>۴. آزمایش ادرار قبل از ازدواج برای تشخیص ( <u>عدم اعتیاد</u> / عفونت ) زوجین انجام می گیرد.</p> <p>۵. در مشاوره ( <u>قبل از ازدواج</u> / ژنتیک ) تناسب زوجین به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند، بررسی می شود .</p> <p>۶. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد و یا خیلی کم دارند ( <u>نامنظم</u> / بی تاثیر ) است.</p> <p>۷. مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای همه الزامی ( است / نیست ) .</p>	
--	---	--

۳	<p><b>درستی یا نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید.</b></p> <p>ص غ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. سن ازدواج در جوامع مختلف یکسان است <input type="checkbox"/></li> <li>۲. رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. <input type="checkbox"/></li> <li>۳. بلوغ جسمانی از نظر آمادگی لازم برای ازدواج به تنهایی کفایت می کند. <input type="checkbox"/></li> <li>۴. بلوغ جسمانی ، روانی و اجتماعی زوجین نقش مهمی در تحکیم بنیان خانواده ، سلامت فرزندان و سلامت جامعه خواهد داشت <input type="checkbox"/></li> <li>۵. تشخیص مصالح و شناخت کافی فرد از خود ، بلوغ روانی فرد می باشد. <input type="checkbox"/></li> <li>۶. همه جوانان در سن ۱۸ سالگی ، آمادگی لازم برای ازدواج را پیدا می کنند. <input type="checkbox"/></li> <li>۷. رعایت بهداشت فردی زوجین ، جهت کیفیت زندگی مشترک آنها ، ضروری است . <input type="checkbox"/></li> <li>۸. انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد الزامی است. <input type="checkbox"/></li> <li>۹. شناسایی و پیشگیری از بیماری ایدز و هیپاتیت از آزمایشات قبل از ازدواج محسوب می شود. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۰. انجام مشاوره ژنتیک برای افرادی که در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، ضروری است. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۱. فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات آدمی است. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۲. داروهای محرک با تاثیر بر روی تولید هورمون های زنانه و مردانه ، احتمال ناباروری را افزایش می دهد. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۳. فاصله دوره های قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز ، نشانه قاعدگی نامنظم است. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۴. حداقل فاصله زمانی بین زایمان و بارداری مجدد ۳ سال است . ( <u>۲ سال</u> ) <input type="checkbox"/></li> <li>۱۵. زنان سه ماه قبل از بارداری شدن ، برای جلوگیری از کم خونی ، غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۶. همه خانمها از نظرایمنی به بیماری سرخچه نیازی به آزمایش ندارند. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۷. سرخچه نوعی بیماری ویروسی ، واگیردار می باشد. <input type="checkbox"/></li> <li>۱۸. آب مروارید ، نارسایی های قلبی و عقب افتادگی ذهنی از اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد است . <input type="checkbox"/></li> <li>۱۹. سلامت دهان و دندان مادر قبل از بارداری روی سلامت و وزن مطلوب جنین مهم است. <input type="checkbox"/></li> </ol>	
---	--	--

۴	<p><b>ارتباط بین عبارات ستون های (الف / ب) زیر را بیابید.</b></p> <p style="text-align: center;"><u>ستون الف</u></p> <p>a سوزاک</p> <p>b خود ایمنی</p> <p>c کلم بروکلی</p> <p>d دوزن بالای مادر</p> <p>e سرخچه</p> <p style="text-align: center;"><u>ستون ب</u></p> <p>e عقب افتادگی ذهنی ، نارسایی قلبی ، آب مروارید</p> <p>a التهاب لگن</p> <p>d سقط خود به خودی جنین</p> <p>b لوپوس</p> <p>c اسید فولیک</p>	
---	--	--

۵	<p>به هر یک از سوالات زیر پاسخ مناسب دهید:</p>	
---	--	--

۱. دو مورد از فرمایشات پیامبر اکرم (ص) در زمینه ازدواج را بیان کنید؟ \* هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست. \* هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.
۲. یک ازدواج خوب و مناسب برای موفقیت مستلزم چیست؟ کسب آمادگی های لازم ورعایتا مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین است.
۳. منظور از بلوغ جسمانی برای ازدواج چیست؟ توانایی فرد از نظر تولید مثل
۴. فرد چه موقع به بلوغ روانی از نظر ازدواج می رسد؟ وقتی که شخص از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که می خواهد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.
۵. علاوه بر بلوغ جسمانی، روانی و اجتماعی؛ چه آمادگی هایی برای ازدواج لازم است؟ اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد و...
۶. چرا رعایت بهداشتی فردی زوجین برای ازدواج مهم است؟ بوی نامطبوع دهان و دندان، بیماری های لثه، آلودگی های میکروبی و یا هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در به طرف می تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند و به کیفیت زندگی مشترک لطمه وارد کند.
۷. اهمیت آزمایشات و واکنش های قبل از عقد چیست؟ تضمین سلامت زوجین و تداوم ازدواج آنها
۸. انجام چه آزمایشات و واکنش های قبل از ازدواج مهم است؟ آزمایش ادرار جهت تشخیص عدم اعتیاد، آزمایش خون جهت تشخیص گروه خونی فرد از نظر تالاسمی، واکنش کزاز برای خانمها
۹. بیماری های نهفته ارثی، چگونه در ازدواج های فامیلی با احتمال بیشتری به ارث می رسند؟ هر یک از ما حدود ۳۰.۰۰۰ ژن در تک تک سلولهای بدن بدنمان داریم، ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب به صورت نهفته وجود داشته باشد و این ژن در طی ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار می گیرد و منجر به بروز بیماری در فرزند می شود. مانند بیماری تالاسمی
۱۰. در صورتی که پدر و مادر ناقل بیماری تالاسمی باشند، احتمال اینکه فرزندی مبتلا به بیماری تالاسمی ماژور داشته باشند، چقدر است؟ ۲۵٪
۱۱. مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟ دختران و پسرانی که در فامیل خود سابقه ی نقص هاو بیماری های مادر زادی هستند.
۱۲. بزرگان دینی چه توصیه ای به والدین برای فرزند دار شدن، دارند؟ پیش از انعقاد نطفه، اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات و سعی در مستحبات و ذکر های خاص و ختم قرآن کریم
۱۳. توصیه کارشناسان بهداشتی به والدین برای فرزند دار شدن چیست؟ اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند با کسب اطلاعات لازم درباره ی مسایل بهداشتی بارداری و فرزندآوری نسبت به رعایت آنها
۱۴. عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام ببرید؟ \* سن \* کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی \* وزن مناسب \* تغذیه \* ورزش \* آلودگی محیطی و ناباروری \* داروهای محرک و مکمل ها \* استرس \* سفید کننده های کلر دار \* بیماری های منتقله از راه جنسی \* مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان \* قاعدگی های نامنظم \* ابتلا به بیماری های مزمن
۱۵. افزایش سن چه تأثیری روی باروری آقایان دارد؟ کاهش تدریجی تولید هورمون مردانه
۱۶. در ارتباط با باروری و تولد نوزاد، چاقی مادر چه پیامدی به دنبال خواهد داشت؟ \* افزایش فشار خون \*



	<p>دیابت بارداری * وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد * افزایش احتمال ناباروری * خطر سقط خود به خودی جنین</p> <p>۱۷. در صورت عدم درمان بیماری سوزاک ، چه عوارضی را به دنبال خواهد داشت ؟ بیماری التهاب لگن که عوارضی مانند سقط ، حاملگی خارج از رحم وانسداد لوله های رحمی و کاهش احتمال بارداری را به دنبال خواهد داشت</p> <p>۱۸. مشروبات الکلی و داروهای روان گردان چه تأثیری بر باروری خواهد گذاشت ؟ حامله شدن و یا تداوم حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.</p> <p>۱۹. مواد غذایی سرشار از اسید فولیک را نام ببرید ؟ بادام زمینی ، لویا چیتی ، تخم آفتابگردان و کلم بروکلی</p> <p>۲۰. توصیه های بهداشتی در رابطه با باروری آقایان را بیان کنید ؟ * پرهیز از مصرف خودسرانه هر دارویی * پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت و سونا * پرهیز از قرار دادن طولانی مدت موبایل و لپ تاپ بر روی پایین تنه * پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ * پرهیز از نشستن طولانی مدت و ممتد</p> <p>۲۱. اگر مادر در طی بارداری به بیماری سرخجه مبتلا شود ، چه اثراتی روی جنین خواهد گذاشت ؟ آب مروارید چشم ، نارسایی قلبی ، عقب افتادگی ذهنی</p> <p>۲۲. ابتلا به چه بیماریهایی در خانمها ، بارداری آنها را تا زمان بهبودی به تأخیر می اندازد ؟ بیماری های قلبی و عروقی (نارسایی دریچه ای قلب ) ؛ خود ایمنی (لوپوس ) ، کلیوی (نارسایی کلیه ) ، بیماری های مزمن (دیابت ، فشارخون بالا ) ، بیماری های تیروئیدی ، بیماری های روانی ، سل ، و برخی از کم خونی ها ، وجود هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ، بیماری های ام اس و صرع ، افراد تحت شیمی درمانی و بیماری های مقاربتی</p>
--	--

ردیف	مجموعه نمونه سوالات - درس دهم - بهداشت روان
۱	<p><b>جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید.</b></p> <p>۱. منظور از عزت نفس ، احساس ..... بودن است .</p> <p>۲. احساس خود ارزشمندی درونی ، همان ..... است .</p> <p>۳. از مولفه های بسیار مهم در بهداشت روان ..... و ..... در افراد است .</p> <p style="text-align: center;"><b>آوری</b></p> <p>۴. افراد سخت و تاب آور در برابر مشکلات زندگی ، از ویژگی های ..... ؛ ..... و چالش پذیری برخوردار می باشند. <b>تعهد و کنترل</b></p> <p>۵. اختلالات روانی - رفتاری باعث کاهش کیفیت ..... در زندگی می شود.</p> <p>۶. به نوعی احساس که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود، ..... می گویند .</p> <p>۷. تداوم احساس ناخوشایند برای مدت طولانی همراه با تنهایی و غمگینی ، نشانه ..... است .</p> <p style="text-align: center;"><b>افسردگی</b></p> <p>۸. به حالت خاص همراه با احساسی از فشار درونی ، ترس و هراس ..... می گویند</p> <p>۹. مقاومت در برابر شرایط دشوار با توجه به ظرفیت های فردی و روانی ، نشان دهنده ..... فرد است.</p> <p style="text-align: center;"><b>آوری</b></p> <p>۱۰. احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی ، مشروط به اینکه کنترل کنیم از آثار مثبت ..... می باشد.</p> <p>۱۱. داشتن عزت نفس علاوه ارزشمندی درونی ، نیازمند کسب ..... در زندگی است.</p>

	<p>۱۲. سازگاری با زندگی و مدیریت تجربیات زندگی ، نشان دهنده وضعیت ..... و ..... فرد می باشد. <b>ذهنی و روانی</b></p>	
	<p><b>گزینه متناسب با هر جمله را مشخص کنید :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. مقاومت درختان در برابر توفان و برف نوعی ( <u>تاب آوری</u> / انگیزه ) به حساب می آید.</li> <li>۲. رشد و پیشرفت برخی از افراد در محیط با امکانات کم نوعی ( عزت نفس / <u>سرسختی و تاب آوری</u> ) محسوب می شود.</li> <li>۳. حفظ ثبات عاطفی در هموطنان شهرهای مرزی کشور پس از جنگ تحمیلی ناشی از ( خود آگاهی / <u>تاب آوری</u> ) آنان می باشد.</li> <li>۴. ( <u>عزت نفس</u> / خود آگاهی ) به حفظ ارتقای تاب آوری کمک می کند.</li> <li>۵. تحولات اساسی و مهم مربوط به دوره ( <u>نوجوانی</u> / کودکی ) زندگی است .</li> <li>۶. عدم توانایی پاسخ به آزمون های معلم در ضمن مطالعه و بروز احساس تپش قلب و افزایش تعداد نبض و گرما از علائم ( <u>استرس</u> / اضطراب ) می باشد.</li> <li>۷. فشار روانی در شب امتحان در حد متعارف ، موجب ایجاد ( <u>انگیزه</u> / اختلال در یاد آوری ) می شود.</li> <li>۸. ترس از حمله یک حیوان درنده ، نوعی ( <u>اضطراب</u> / استرس ) محسوب می شود.</li> <li>۹. عصبانیت نوعی علائم ( <u>روانی</u> / تفکر ) اضطراب به حساب می آید.</li> <li>۱۰. سر در گمی ، بی تابی و دلواپسی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل نوعی علائم ( بدنی / <u>تفکر</u> ) اضطراب محسوب می شود.</li> <li>۱۱. کمبود ویتامین B از عوامل زمینه ساز ( اضطراب / <u>افسردگی</u> ) در دوره نوجوانی است .</li> <li>۱۲. وقتی نوجوانی مورد تمسخر و تحقیر قرار می گیرد ، احساس ( <u>خشم</u> / افسردگی ) در او بروز می کند.</li> <li>۱۳. درماندگی ، انزوا و تنهایی از علائم ( روانی / <u>اجتماعی</u> ) اثر منفی خشم در دوره نوجوانی است.</li> <li>۱۴. اضطراب ، افسردگی و روی آوردن به مصرف مواد مخدر از علائم ( <u>روانی</u> / جسمی ) اثر منفی خشم در دوره نوجوانی است.</li> <li>۱۵. موقعیت پرخطر از نظر یک فرد تاب آور ( تهدید / <u>فرصت</u> ) محسوب می شود .</li> </ol>	<p><b>۲</b></p>
<p><b>ص غ</b></p>	<p><b>درستی و نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. آشفتگی های هیجانی در زندگی روزمره معمولاً طبیعی بوده ، ولی دوام چندانی ندارند.</li> <li>۲. استمرار آشفتگی های هیجانی در کارکرد های جسمان ، روانی و فعالیت های اجتماعی اثر سوء داشته وزندگی را مختل می کند.</li> <li>۳. خودشناسی شامل شناخت توانایی ها ، ضعف ها ، احساسات ، ارزش ها ، مسئولیت ها ، نیازها ، آرزوها واهداف ... می باشد.</li> <li>۴. از عوامل مهم در شکل گیری شخصیت مطلوب ؛ عزت نفس ، سرسختی و تاب آوری است.</li> <li>۵. آراستگی و مشارکت در فعالیت های اجتماعی از راهکارهای تقویت تاب آوری است .</li> <li>۶. یکی از راهکارهای بهبود عزت نفس ، داوطلب شدن برای کمک به دیگران است.</li> <li>۷. فرد تاب آور استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند.</li> <li>۸. تاب آوری در بهداشت روان افراد ؛ کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان می کند .</li> <li>۹. تاب آوری با توجه به ظرفیت فردی و روانی شخص ، به فرد کمک می کند در شرایط دشوار مقاومت کرده و دچار آسیب دیدگی نشود</li> <li>۱۰. خوش بینی و داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی به حفظ وارتقای تاب آوری فرد کمک می کند</li> <li>۱۱. داشتن هدف مشخص از ویژگی مشترک حفظ و ارتقای تاب آوری و عزت نفس است.</li> <li>۱۲. همه افراد در لحظاتی از زندگی خود فشار روانی (استرس) را تجربه می کنند.</li> <li>۱۳. استرس سالم باعث هوشیاری فرد و استرس نا سالم موجب احساس درماندگی فرد می شود.</li> </ol>	<p><b>۳</b></p>

۱۴. التهاب های پوستی و اختلالات گوارشی از اثرات زود گذر فشار روانی (استرس) می باشد.

۱۵. اختلالات روانی - رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می شود

۱۶. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار از موقعیت های استرس زای قابل پیش بینی است.

۱۷. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار از موقعیت های استرس زای قابل پیش بینی است.

هر یک از عبارات ستون الف با جملات ستون ب مرتبط می باشد ، آنها را مشخص کنید .

ستون الف

a عزت نفس

b افسردگی

c خشم

d فشار روانی سالم

e تاب آوری

f اضطراب

g فشار روانی ناسالم

گیری

ستون ب

e داشتن ویژگی تعهد ، کنترل و چالش پذیر

d ایجاد انگیزه لازم برای مطالعه

g احساس درماندگی

a احساس خود ارزشمندی

f فرار از ترس حمله یک حیوان درنده

c تغییر وضعیت بدن در هنگام عصبانیت

b غمگینی مداوم و عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم

به هر یک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید.

۱. **تکرار و استمرار آشفتگی های روانی چه مشکلاتی در پی خواهد داشت ؟** اثر سوءبر کارکردهای جسمانی ، روانی و فعالیت اجتماعی فرد ، اختلال در روند زندگی و باعث مزاحمت و رنجش دیگران شده و همچنین ممکن است فرد تصمیم های نا به جا گرفته و به موقع اقدام نکند. و موجب اختلال در ارتباط با دیگران شود و به دنبال ناکامی های حاصل در اموری مانند تحصیل ، شغل و ... دچار اضطراب و خشم شده و یا افسردگی بر او مستولی گردد.

۲. **برای جلوگیری از مشکلات ناشی از استمرار آشفتگی های هیجانی چه باید کرد؟** تقویت تفکر منطقی ، توانایی کنترل عواطف و احساسات و مقاومت در مقابل مشکلات ، تاب آوری و ... ، رشد و توانایی روانی ، عاطفی و ارتقاء شخصیت ؛ تا بر تعارض ها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.

۳. **خود آگاهی چه اهمیتی دارد؟** کمک به شکل گیری هویت مطلوب و جلوگیری از بروز اختلالات روانی و شکل گیری از رفتارهای پرخطر

۴. **عوامل مهم در شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی را نام ببرید؟** عزت نفس و سرسختی و تاب آوری

۵. **عزت نفس از چه نظر اهمیت دارد؟** احساس خود ارزشمندی درونی مانند سپری قوی می تواند در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

۶. **ویژگی جوانان دارای عزت نفس چیست ؟** برای خود احترام قائل اند ، با پیام های درونی مثبت سروکار دارند مثلا ( توبارزشی ! تو می توانی ! تو دوست داشتنی هستی ! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی ! )

۷. **افراد با عزت نفس پایین چه ویژگی دارند؟** در درون خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند.

۸. **پیام منفی در یک نوجوان با عزت نفس پایین را با پیام مثبت جایگزین کنید؟**

پیام منفی

من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم

پیام مثبت

تو می توانی به دیگران اعتماد کنی

## بهتر است به جای شوخ طبعی و شادی ؛ تلخ و جدی باشم

تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی

۹. نبود عزت نفس در برخی از نوجوانان ، آنها را در معرض چه رفتارهای پرخطر قرار می دهد؟ اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت ، اعتیاد به کار ، اعتیاد به خرید و ...
۱۰. راهکارهای لازم برای بهبود عزت نفس را بیان کنید ؟ \* تعیین اهداف و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها \* تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن استعداد \* تهیه فهرستی از توانمندی های فردی \* کسب موفقیت در امور ی از جمله در تحصیل \* مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و فعالیت های فوق برنامه مدرسه \* برقراری رابطه سالم با دیگران \* دوستی با آدم های مثبت و الهام بخش \* داوطلب برای کمک به دیگران \* آراستگی
۱۱. چه ویژگی هایی موجب موفقیت در برابر ناملایمات و دشواری های زندگی می شود ؟ افزایش خودآگاهی هیجانی ، مدیریت هیجانات و تاب آوری ( قابلیت ارتجاعی )
۱۲. استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چیست ؟ به جای فاجعه ساختن مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن ، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند ، مثلا شخص یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند.
۱۳. سختی و تاب آوری در افراد چه اهمیتی دارد؟ معمولا بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند ، نسبت به آنچه انجام می دهند ، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.
۱۴. برای حفظ و ارتقای تاب آوری به چه توصیه هایی باید توجه کرد ؟ \* داشتن عزت نفس \* داشتن هدف و معنا در زندگی \* توسعه دادن ارتباطات با دیگران \* انعطاف پذیر بودن در برابر تغییرات زندگی \* مراقبت از تغذیه و سلامت \* کسب مهارت های سالم در مقابله با مشکلات \* خوش بینی \* ایجاد دلبستگی مثبت \* تقویت معنویت در خود
۱۵. شایع ترین مشکلات روانی - رفتاری در زندگی نوجوانان چیست ؟ استرس ، اضطراب ، افسردگی و خشم
۱۶. دلایل بروز مشکلات روانی - رفتاری در نوجوانان چیست ؟ عوامل ارثی ، جسمی و محیطی
۱۷. تحولات اساسی که در دوره زندگی نوجوانی اتفاق می افتد ، کدامند؟ بلوغ ، احساس استقلال ، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و ....
۱۸. نوجوانان چگونه می توانند در برابر اختلالات و بحران های روانی خود را حفظ کنند؟ با کسب مهارت های کافی ، حفظ تعادل روانی خود در برخورد با تغییرات
۱۹. علائم هشدار دهنده اختلالات روانی - رفتاری در نوجوانان کدامند؟ \* احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست \* غیبت های غیر موجه \* عصبانیت و کم حوصلگی \* تردید و دو دلی مداوم در تصمیم گیری ها \* نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده \* گوشه گیری و انزوا اجتماعی مفرط \* رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم \* احساس مداوم تشویش \* دلهره و نگرانی بی دلیل
۲۰. فشار روانی ( استرس ) چیست ؟ زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد.
۲۱. اثرات مثبت و منفی استرس بر جسم و روان به همراه مثال توضیح دهید؟ اثر مثبت ( سالم ) استرس موجب هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده کند. مثلا فشار روانی شب امتحان در حد متعارف ، انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را می دهد. اثر منفی ( ناسالم ) موجی احساس درماندگی در فرد می شود. مثلا اگر فشار روانی در

شب امتحان شدید باشد مانع خواندن درس و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان می شود.

۲۲.

۲۳. **علائم فشار روانی (استرس) چیست؟** بالا رفتن فشار خون و تعداد نبض - احساس تپش قلب - ناراحتی های معده - سرگیجه - سردرد - تعریق و لرزش .

۲۴. **تکرار فشار روانی (استرس) چه مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت؟** بیماری های قلبی - التهاب های پوستی - اختلالات گوارشی - سردرد - ضعف سیستم ایمنی - افزایش احتمال ابتلا به سرطان

۲۵. **چند نمونه از راهکارهای سازش با استرس را بیان کنید؟** \* داشتن صبر و حوصله \* یافتن راه حل منطقی \* توکل بر خدا \* نرمش و ورزش منظم \* انجام تمرین تمرکز و آرام سازی خود \* داشتن لبخند و شاد بودن \* خود داری از عصبانیت و خصومت \* گرفتن دوش آب به هنگام عصبانیت \* استفاده مطلوب از اوقات فراغت \* پرداختن به امور هنری \* گفت و گوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده \* اجتناب از تصمیم عجولانه \* تفکر در امور شخصی

۲۶. **اضطراب در چه شرایطی مشکل آفرین است؟** فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.

۲۷. **علائم اضطراب چیست؟** ۱. علائم بدنی ( تپش قلب ، تنگی تنفس ، بی اشتها ، تهوع ، بی خوابی ، بی قراری و ..) ۲. علائم تفکر ( سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری ) ۳. علائم روانی (عصبانیت ، بی تابی ، دلواپسی و ..)

۲۸.

۲۹. **سه اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بنویسید؟** ۱. بازداری - مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی ، جلوگیری از انتشار و پخش شدن آن ، با کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب ۲. برون ریزی - بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود ۳. جایگزین کردن خواسته ها - شرکت در فعالیتهای لذت بخش مانند (ورزش ، وقت گذراندن با دوستان و ..) حواس خود را از موضوع اضطراب پرت کند.

۳۰. **هریک از موارد زیر به کدام اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره می کند؟**

الف. هر روز فقط یک ساعت خاص به نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی خود فکر کنیم . **بازداری**

ب. قرار دادن نگرانی های خود در یک جعبه خیالی و بستن در آن . **بازداری**

ج. گذراندن وقت خود با دوستان ، دوچرخه سواری ، خواندن رمان ... **جایگزین کردن خواسته ها**

د. گفت و گو در باره نگرانی های خود **برون ریزی**

و. شناسایی نگرانی های خود و تصورذهنی آنها بصورت پهلوان پنبه ای تسلیم شده **بازداری**

۳۱. **عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی کدامند؟**

۱. وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند ( طلاق والدین ، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج ، مرگ یکی از عزیزان و ..)

۲. بیماری ها و اختلالات جسمی مانند (سکته مغزی ، صرع ، آسیب وارده به سر ، کم خونی و برخی از سرطان ها)

۳. مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های گروه B

۴. نوجوانایی که سابقه افسردگی در خانواده شان وجود دارد.

۳۲. چه عواملی سبب بروز خشم در نوجوانان می شود؟ \* مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن \* منع شدن از کار مورد علاقه و..

۳۳. خشم با چه جلوه ای از پرخاشگری همراه است؟ \* عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین و تحقیر

۳۴. آثار مثبت و منفی خشم را بنویسید؟ آثار مثبت - باعث احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی و اجتماعی می شود، البته همراه با کنترل \* آثار منفی خشم - بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (سر درد، سکنه های قلبی و ناراحتی های گوارشی)؛ روانی - (فشار روانی، اضطراب، افسردگی و روی آوردن به مواد مخدر و..). و اجتماعی (درماندگی، انزوا، تنهایی و..)

۳۵. چگونه افراد می توانند خشم خود را کنترل کنند؟ فرد پس از ارزیابی های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز، بتواند خواسته های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد.

۳۶. چند نمونه از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را بیان کنید؟ ۱. تغییر وضعیت بدن (نشستن یا دراز کشیدن) ۲. مکث، چند نفس عمیق و آرام ۳. نوشیدن آب خنک ۴. خارج کردن افکار منفی از ذهن ۵. ترک موقعیت ۶. به استراحت در آوردن عضلات و شل کردن بدن

۳۷. چند مورد از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره ی نوجوانی را بنویسید؟ ۱. مشخص نمودن الویت ها ۲. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا مثلا ترتیب دادن کنفرانس ۳. بررسی خواسته ها (واقع گرایانه) ۴. سبک زندگی سالم (تغذیه سالم، استراحت کافی، دعا، یوگا، تکنیک آرام سازی) ۵. پذیرش تغییرات به عنوان جزئی از زندگی ۶. در نظر گرفتن زمان استراحت و تفریح ۷. خیره شدن در برنامه ریزی ۸. مهارت نه گفتن ۹. ورزش ۱۰. تقویت زندگی معنوی ۱۱. داشتن دفتر یادداشت روزانه ۱۲. کودک شدن (مشاهده فیلم های کودکی - بازی مار و پله، آب بازی) ۱۳. شوخ طبعی

۳۸. چند مورد از علائم هشدار دهنده افسردگی را نام ببرید؟ غمگینی مداوم - اختلال خواب - تغییر وزن یا اشتها - عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری - خستگی مفرط و فقدان انرژی

۳۹. چرا در صورت لغزیدن در پهنه افسردگی، برای برگشت به حالت طبیعی هر چه سریعتر باید اقدام کرد؟ ممکن است افسردگی شدت یافته و فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و خودکشی شود.

۴۰. برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، چگونه می توان اولویت های خود را مشخص نمود؟ با مدیریت زمان، تهیه فهرستی از کارها، تصمیم گیری برای انجام آن کار در روز و یا بعد.

۴۱. چگونه می توان در حفظ سلامت روان، تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی پذیرفت؟ تشکیل گروه حمایتی از دوستان و خانواده، اعتقاد به خود و ظرفیت خود

۴۲. اهمیت شوخ طبعی و بازگشت به دوران کودکی از نظر حفظ سلامت روان چیست؟ سبب کاهش استرس می شود.

## فصل ۵ --- پیشگیری از رفتارهای پر خطر

ردیف	مجموعه نمونه سوالات - درس یازدهم - مصرف دخانیات و الکل
۱	<p><b>جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:</b></p> <p>دخانیات</p> <p>سیگار</p> <p>سیگار</p> <p>نیکوتین</p> <p>قطران (تار)</p> <p>آرسنیک</p> <p>جوهر بادام تلخ</p> <p>آمونیاک</p> <p>سرطان</p> <p>دست دوم</p> <p>روانی</p> <p>سیروز کبدی</p> <p>اعصاب مرکزی</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم استعمال ..... است .</li> <li>سوختن مواد تشکیل دهنده ..... بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان زا تولید می کند.</li> <li>پرمصرف ترین مواد دخانی در سراسر جهان ..... است .</li> <li>ماده اعتیاد آور و به شدت سمی دخانیات ..... نام دارد.</li> <li>تجمع ذرات ریز موجود در سیگار و تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای در ریه ..... نامیده می شود.</li> <li>نوعی گاز سیگار که از طریق ریه ، کبد ، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود ، ..... نام دارد.</li> <li>نام دیگر سیانیدریک اسید ؛ ..... می باشد.</li> <li>از عوامل مهم استعمال دخانیات در تحریک و تخریب بافت ریه ، ..... می باشد.</li> <li>کربورهای هیدروژن پس از جذب و ورود به خون ، خطر ابتلا به ..... در مجاری تنفسی تشدید می کنند.</li> <li>افرادی که در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند ، به آن دود ..... می گویند .</li> <li>الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد جسمی و عملکرد ..... افراد اثر می گذارد.</li> <li>از بارزترین آثار طولانی مدت مصرف الکل ، بیماری ..... است.</li> <li>از بارزترین آثار فوری مصرف الکل ، اختلال سیستم ..... است.</li> </ol>
۲	<p><b>گزینه صحیح را در هر یک از جملات زیر انتخاب کنید .</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ماده اصلی تشکیل دهنده سیگار (تباکو / <b>توتون</b>) می باشد.</li> <li>نیکوتین سبب افزایش (<b>قندخون</b> / سرطان لب) می شود.</li> <li>(مواد رادیواکتیو / <b>کربورهای هیدروژن</b>) پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان به ویژه در مجاری تنفسی را تشدید می کند.</li> <li>نام ماده کشنده که هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه و خون شده و تنفس را مشکل می کند ، (<b>جوهر بادام تلخ</b> / تار) نام دارد.</li> <li>سالانه طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از (<b>۱۰ هزار میلیارد دلار</b> / ۱۲ تریلیون تومان) صرف هزینه دخانیات می شود.</li> <li>افرادی که در معرض بوی سیگار در محیط قرار می گیرند ، به آن دود (دست دوم / <b>دست سوم</b>) گفته می شود.</li> <li>(<b>۹۰٪ / ۷۰٪</b>) نیکوتین تباکوی دود شده به سطوح مختلف می چسبد.</li> <li>(<b>آمونیاک</b> / <b>الکل</b>) مغز انسان را به اسارت خود در می آورد.</li> </ol>
۳	<p><b>درستی و نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید.</b></p> <p>ص غ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>قلیان همانند سیگار اعتیاد آور است. <input type="checkbox"/></li> <li>تباکوهای میوه ای نقشی در ایجاد آلرژی و آسم ندارند. <input type="checkbox"/></li> <li>قلیان حاوی مقادیری مواد شیمیایی سرطان زا و گاز منواکسید کربن و فلزات سنگین می باشند. <input type="checkbox"/></li> <li>استفاده مشترک از قلیان با انتقال بیماری ها از طریق دهان و دستان آلوده ، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. <input type="checkbox"/></li> </ol>

۵. استفاده مشترک از قلیان موجب انتقال عفونت هایی مانند سل ، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده ) می شود.
۶. ۹۰٪ افراد معتاد به مواد دخانی از سنین ۳۰ سالگی شروع به استعمال نموده اند ( زیر ۱۸ سال )
۷. الکل ماده شیمیایی است که فقط بر عملکرد روانی فرد اثر می گذارد. ( بر عملکرد جسمانی هم اثر دارد )
۸. افزایش اختلال در سیستم عصبی مرکزی ، ممکن است شخص دچار کما وحتى مرگ شود.
۹. سیروز کبدی ؛ بیماری است که کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند.
۱۰. بیش از ۳۰٪ بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی مربوط به افرادی است که در معرض دود دست دوم قرار می گیرند.
۱۱. الگوبرداری از هنر پیشه ها و افراد معروف می تواند عاملی برای سوق نوجوانان و جوانان به سوی مواد مخدر باشد.
۱۲. یکی از عوامل گرایش جوانان به سمت مصرف قلیان ، ساده انگاری به عنوان یک ماده دخانی کم خطر می باشد.
۱۳. آمونیاک موجود در مواد دخانی ، پس از دو هفته در پوست ، مو و استخوان جایگزین می شود. ( آرسنیک )
۱۴. نیکوتین در انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژگن های داخل مخاط بینی و تشدید سینوزیت نقش دارد.
۱۵. تنباکوی جویدنی نوعی مواد دخانی بدون دود محسوب می شود.

<b>۴</b>	<p><b>عبارات ستون الف و ستون ب در ارتباط با مواد سمی سیگار و اثرات آنها می باشد . آنها را مشخص کنید.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ستون الف</b></p> <p>a آمونیاک</p> <p>b کربورهای هیدروژن</p> <p>c قطران (تار)</p> <p>d نیکوتین</p> <p>e آرسنیک</p> <p>f سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ )</p> <p>g مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</p>	<p><b>ستون ب</b></p> <p>b خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت های بدن به ویژه در مجاری تنفسی</p> <p>d تشدید سینوزیت ، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی</p> <p>g ایجاد سرطان و عوارض ریه ، چشم ، خون و پوست</p> <p>f ماده کشنده و اختلال در تنفس</p> <p>a تحریک و تخریب بافت ریه</p> <p>e بروز سرطان لب</p> <p>c تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه</p>
----------	--	--

- ۵** به سوالات زیر پاسخ مفید دهید.
۱. مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار چیست ؟ توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی از افزودنی ها
  ۲. انواع مواد سمی موجود در سیگار و قلیان را نام ببرید؟ نیکوتین - قطران (تار) - آرسنیک - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) - مواد رادیواکتیو - آمونیاک - کربورهای هیدروژن
  ۳. چه نسبتی بین هزینه مصرف دخانیات و درمان بیماری های ناشی از آن وجود دارد؟ دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات صرف درمان بیماریهای ناشی از آن می شود. اگر هزینه مصرف ۱۲ تریلیون تومان باشد ، هزینه درمان حدود ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان می باشد.
  ۴. مصرف متناوب قلیان حاوی تنباکو میوه ای ، فرد را در معرض چه بیماریهایی قرار می دهد؟ با قرار گرفتن فرد در معرض مواد شیمیایی سرطان زا و گازهای خطرناک مثل منواکسید کربن و فلزات سنگین ، به بیماریهای خطرناک و کشنده ، آلرژی ، آسم و حساسیت دچار خواهند شد.
  ۵. چرا کشیدن قلیان با شیلنگ مشترک ، سلامت افراد را تحت تاثیر قرار می دهد؟ انتقال بیماریها از راه دهان و دستان آلوده ، از جمله آگزمای دست ، انتقال عفونت هایی از قبیل سل ، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) می شود.



۶. برای پیشگیری از مصرف دخانیات چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟ گرایش نوجوانان و جوانان به ورزش، فعال سازی NGO های لازم پیشگیری از اعتیاد، ایجاد زیر ساخت های لازم ورزش در جامعه
۷. چگونه می توان باورهای غلط نوجوانان سوق دهنده به سمت مصرف دخانیات را اصلاح کرد؟ با افزایش آگاهی های سلامتی و تغییر رفتار های نامطلوب بهداشتی
۸. عوامل و باورهای غلطی که نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می دهد را نام ببرید؟ ۱. احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲. مستقل شدن، به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳. اجتماعی و محبوب شدن در میان همسالان ۴. الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد مفروف ۵. مصرف دخانیات توسط والدین و دوستان صمیمی ۶. باورهای غلط (از جمله رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب و تقویت ذهن و هضم غذا) ۷. ساده انگاری در مصرف قلیان به عنوان ماده کم خطر ۸. اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری ۹. در دسترس بودن و قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰. تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی ۱۱. قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی
۹. چگونه می توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟ تشویق افراد به ترک سیگار با دادن آگاهی های بهداشتی در مدارس و رسانه های جمعی، اعلان قوانین منع مصرف سیگار در اماکن عمومی با داشتن ضمانت اجرایی
۱۰. با توجه به عوارض استنشاقی تحمیلی دود مواد دخانی در اماکن عمومی، برخورد شما با افراد سیگاری چیست؟ آگاه سازی این افراد در خصوص رعایت حقوق فردی و اجتماعی - شعار: سیگار نکشیدن = رعایت حقوق دیگران در برخورداری از هوای پاک
۱۱. نوشیدن مقدار اندک مشروب؛ چه اثراتی را به دنبال خواهد داشت؟ کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی های فکری فرد
۱۲. اختلال اعصاب مرکزی توسط الکل، چه علائمی را به دنبال خواهد داشت؟ عدم تعادل در حرکت و تکلم - کاهش تعداد تنفس - کاهش ضربان قلب و فشار خون
۱۳. مصرف مداوم الکل چگونه موجب بیماری سیروز کبدی می شود؟ به دلیل نبود زمان کافی، این چربی ها نمی توانند از کبد به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شوند و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند کبد کارکرد خود را از دست بدهد.
۱۴. برای پیشگیری از گرایش افراد به سمت مصرف مشروبات الکلی چه توصیه های خود مراقبتی پیشنهاد می کنید؟ احترام به خود - مهارت های مقاومتی - داشتن دوستان سالم - خودکنترلی - برخورداری از مهارت های اجتماعی - روابط خانوادگی خوب - داشتن الگوی سالم - مهارت کنترل خشم

مجموعه نمونه سوالات - درس دوزدهم - اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

ردیف

جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:

۱

۱. به کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد، ..... می گویند. **اعتاد**
۲. پیشگیری از اعتیاد، به مراتب موثرتر و کم هزینه تر از ..... است. **درمان**
۳. استفاده نامناسب از دارو، نوعی اختلالات ..... محسوب می شود. **مصرف**
۴. میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه ی مصرف مواد، وابستگی از نوع ..... می باشد. **روانی**
۵. اختلالات مصرف مواد، حالت ..... از وابستگی به یک ماده مخدر است. **خفیف تر**
۶. انواع مواد اعتیاد آور براساس نوع تأثیر آنها بر عملکرد دستگاه عصبی؛ شامل .....، ..... و ..... می باشند. **محرک ها**

	<p align="center"><b>- توهم زاها - مخدرها</b></p> <p>۷. مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ..... آغاز می شود. و ادامه این روند موجب مصرف ..... و شکل گیری اعتیاد می شود.</p> <p>ماده مخدر - مکرر</p> <p>۸. از مهمتریت عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر ، ..... و ..... است.</p> <p>۹. سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت ..... حرکت می کند.</p> <p align="center"><b>اصرار دوستان و همسالان وابستگی</b></p>	
	<p align="center"><b>۲ گزینه صحیح را در هریک از جملات زیر انتخاب کنید .</b></p> <p>۱. (پیشگیری / <u>درمان</u>) اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست .</p> <p>۲. افراد به دنبال (<u>اولین</u> / دومین ) بار مصرف مواد حس یا تجربه خوشایندی را درک خواهند کرد.</p> <p>۳. (همه / <u>بسیاری</u>) از نوجوانان تغییرات سریع در جنبه های جسمانی ، شناختی ، هیجانی و اجتماعی بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی شوند، طی می کنند.</p> <p>۴. وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان داده و بیشتر از مرتبه های قبلی به مواد مخدر نیاز پیدا می کند، دچار وابستگی (<u>جسمانی</u> / روانی ) شده است .</p> <p>۵. وابستگی ( جسمانی / <u>روانی</u> ) گاهی چنان شدید می شود که تمام زندگی فرد را حول محر خرید مواد مخدر تنظیم می کند.</p> <p>۶. وابستگی ( جسمانی / <u>روانی</u>) فرد اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند ، دچار وسوسه مصرف مجدد شده ، ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود.</p> <p>۷. وضعیتی که به دنبال آن فرد مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند وابستگی از نوع (<u>جسمانی</u> / روانی ) است.</p> <p>۸. پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک از نشانه های ( اختلالات مصرف مواد / <u>وابستگی به مواد مخدر</u> ) محسوب می شود.</p> <p>۹. (<u>محرک ها</u> / مخدر ها ) روی سیستم عصبی اثر گذاشته و فعالیتهای فکر و بدنی مصرف کننده را افزایش می دهد.</p> <p>۱۰. خاصیت منگی ، بی حسی و بی دردی از علائم (<u>توهم زاها</u> / <u>مخدرها</u> ) می باشد.</p> <p>۱۱. (<u>مخدرها</u> / <u>محرک ها</u>) حالت خوش هیجانی کوتاه مدت آن به سرعت جایگزین احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مصرف بیشتر مواد می شود.</p> <p>۱۲. کند شدن فعالیتهای دستگاه عصبی و فعالیتهای فکری و بدنی از اثر مصرف (<u>توهم زاها</u> / <u>مخدرها</u> ) در فرد می باشد.</p>	
<p align="center"><b>ص غ</b></p>	<p align="center"><b>۳ درستی و نادرستی هریک از جملات زیر را مشخص کنید.</b></p> <p>۱. بسیاری از نوجوانان دوره تغییرات رشد را بدون مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی پشت سر می گذارند.</p> <p>۲. عادت کردن ، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن ، اعتیاد تلقی مس شود.</p> <p>۳. اعتیاد اغلب سیری مزم و عود کننده دارد و قابل پیشگیری و درمان نمی باشد.</p> <p>۴. درمان اعتیاد به مراتب آسان تر از پیشگیری است.</p> <p>۵. درجهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر مصنوعی تولید می شود.</p> <p>۶. اعتیاد می تواند جوانان و نوجوانان را در معرض انحطاط روانی ، اخلاق و جسمانی قرار دهد.</p> <p>۷. استفاده از مسکن بسیار قوی برای یک سردرد معمولی ، نوعی اختلالات مصرف محسوب می شود.</p> <p>۸. منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد ؛ مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد.</p>	

■	۹. وابستگی به یک ماده به معنی تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف آن ماده است.
■	۱۰. مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.
■	۱۱. اختلالات مصرف مواد بر جسم و روان فرد تاثیری ندارد.
■	۱۲. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل اختلالات مصرف مواد می باشد.
■	۱۳. تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ، از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است.
■	۱۴. ظهور نشانه های سندرم ترک مواد مانند : درد های شدید در دست و پا ، خمیازه های مکرر و لرز ، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال از نشانه های وابستگی به مواد مخدر است.
■	۱۵. احساس شدید افسردگی و جست و جو برای مواد بیشتر از اثر محرک ها می باشد.
■	۱۶. توهم زها موجب اوهام حسی و بصری شده و صداهایی را می شنود یا چیزهایی می بیند که وجود خارجی ندارند.
■	۱۷. ایمان به خدا ، اشتغال به تحصیل علم ، پایبندی به مذهب و معنویت از موانع رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان به شمار می رود.
■	۱۸. از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر ، والدین می باشند.
■	۱۹. دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک در جمع های دوستانه و مهمانی ها ، نوعی فشارهای روانی است که نوجوانان را تهدید می کند.
■	۲۰. بهترین راه حفظ نوجوانان در برابر فشارهای روانی ، مهارت های مقاومتی است.
■	۲۱. خود کنترلی در واقع مقاومت در برابر لذت های آنی می باشد.
■	۲۲. برخورداری از مهارت اجتماعی ، خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می دهد.

■	عبارات ستون الف و ستون ب در ارتباط انواع مواد اعتیاد آور می باشد . آنها را مشخص کنید.	۴
	<b>ستون الف</b>	
	a مخدر طبیعی	
	b محرک طبیعی	
	c توهم زا طبیعی	
	d مخدر مصنوعی	
	e محرک مصنوعی	
	f توهم زا مصنوعی	
	<b>ستون ب</b>	
	b کوکائین - کافئین - کراک	
	d هروئین - متادون - کدئین	
	f ال . اس . دی ( l . s . d )	
	a تریاک - شیره تریاک	
	e آفتمامین ها - اکستازی - ریتالین - ترامادول	
	c شاهدانه - حشیش - گراس	

■	به هر یک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید.	۵
	۱. هر یک از اصلاحات زیر را تعریف کنید:	
	الف- معنی اعتیاد: عادت کردن ، خو گرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده مثل استعمال مواد مخدر	
	ب- وابستگی به مواد : مصرف مکرر موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده داشته و روابط زندگی روزمره او را مختل می کند.	
	ج- وابستگی روانی به یک ماده : میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد	
	۲. برخی از نوجوانان ، به دنبال تحولات اساسی دچار چه مشکلاتی می شوند ؟	
	افت تحصیلی - منزوی بودن - گوشه گیری - اعتماد به نفس ضعیف - عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه - این	

مشکلات می تواند عواقبی مانند ترک تحصیل ، مصرف سیگار و بزهکاری را هم به دنبال داشته باشد.

۳. **اختلالات مصرف مواد را همراه با یک مثال توضیح دهید؟** استفاده نامناسب از یک دارو ، که برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است ، مثلا در هنگام سر درد معمولی از یک مسکن بسیار قوی که متعلق به تجویزی دوست ما هست ، استفاده شود.
۴. **فرد به دنبال عدم مصرف مواد در شرایط روانی شدید ، با چه علایمی روبرو خواهد شد؟** فرد دچار لرز ، گرفتگی عضلات ، تب ، تهوع و استفراغ خواهد شد.
۵. **دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مصرف مواد را بنویسید؟** ۱. آثار نتایج مضر و مخرب مواد بر جسم و روان فرد ۲. از نظر بروز خطرات و حوادث رانندگی ۳. وابستگی فرد به دنبال ادامه اختلالات مصرف مواد
۶. **نشانه های وابستگی به مواد مخدر را بیان کنید؟** ۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار ۲. ادامه دادن مصرف مواد مخدر ۳. صرف زمان برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک ( درد های شدید دست و پا ، خمیازه های مکرر لرز ، ریزش بینی و چشم واسهال )
۷. **از موانع عمده رو آوردن نوجوانان به مصرف مواد مخدر ۴ مورد بنویسید؟** ایمان به خدا - اشتغال - تحصیل علم - کسب و کار سالم - پابندی به مذهب و معنویت - انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم
۸. **از عوامل موثر در شروع مصرف مواد در نوجوانان به ۳ مورد اشاره کنید؟** دوستان ناباب - اعتماد به نفس پایین - عدم توانایی مقاومت در برابر اصرار دوستان و همسالان
۹. **به چه علتی بعضی از نوجوانان یا جوانان ، در مهارت نه گفتن مشکل دارند؟** خجالتی بودن - ترس از ناراحت شدن دیگران - رعایت احترام - طرد شدن از جمع دوستان
۱۰. **چگونه در برابر پیشنهاد های نادرست مقاومت کرده و تسلیم نشویم ؟** بدون درگیر شدن و با ارائه استدلال های منطقی و روشن و همچنین رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع ، از خود پایداری نشان دهیم.
۱۱. **دستورالعمل های مهارت های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می توان در برابر دعوت مصرف به مواد مقاومت کرد، را بنویسید؟** با اعتماد به نفس نه بگوئید - برای نه گفتن دلیل بیاورید - از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید - پیام های غیر کلامی خود را با پیام های کلاسی تان سازگار کنید - خود داری از حضور در مکانهایی که در آن مصرف سیگار و سایر مواد قرار دارد - عدم رفت و آمد با معتادان - مقاومت در برابر رفتارهای غیر قانونی - تشویق دیگران به رفتارهای سالم
۱۲. **یکی از دستورالعمل های مهارت مقاومتی استفاده از تکنیک ضبط صوت است ، چگونه انجام آن را بیان کنید؟** پاسخ منفی تان را مثل نوار ضبط شده چندین بار تکرار کرده تا مخاطب متقاعد شده و نتواند نظر ما را عوض کند.
۱۳. **منظور از سازگاری پیام های غیر کلامی با پیام های کلامی در دستورالعمل مهارت مقاومتی چیست ؟** تظاهر به مصرف سیگار نکنید - به سیگار و سایر مواد لب نزنید - چیزی نگوئید که معنای مستقیم و غیر مستقیم آن تایید مصرف سیگار و سایر مواد باشد - هرگز سیگار و سایر مواد شخصی دیگران را نزد خود نگه ندارید - وقبول نکنید برای شخص دیگر سیگار یا سایر مواد بخرید.
۱۴. **بر خورداری از مهارت های اجتماعی در نوجوانان در رابطه با استعمال دخانیات چه اهمیتی دارد؟** خطر مصرف مواد را کاهش می دهد - به نوجوانان و جوانان در دوست یابی و حفظ دوستان خود کمک می کند و عملکرد مطلوب تری خواهند داشت.

ردیف	مجموعه نمونه سوالات - درس سیزدهم - پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد)
۱	<p><b>جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:</b></p> <p>۱. شایع ترین بیماری های ناشی از «کار» اختلالات ..... ، ..... در سطح جهان است. <b>اسکلتی - عضلانی</b></p> <p>۲. در اختلالات اسکلتی - عضلانی ، ..... و ..... و ..... دچار آسیب می شوند. <b>مفاصل واستخوان ها و ماهیچه ها</b></p> <p>۳. ضعف عضلانی ناشی از ..... و نداشتن وضعیت بدنی مناسب ایجاد می شود. <b>کم تحرکی</b></p> <p>۴. عدم رعایت اصول ..... ، بروز ضعف عضلانی را تشدید می کند. <b>ارگونومی</b></p> <p>۵. شایع ترین نواحی بدن در اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... مچ دست ، ..... ، بازو و گردن می باشند <b>کمر - شانه</b></p> <p>۶. آسیب پذیر ترین قسمت بدن در اختلالات اسکلتی - عضلانی ..... می باشد. <b>کمر</b></p> <p>۷. به فرم و حالتی که بدن در طول انجام کار به خود می گیرد ..... گفته می شود. <b>وضعیت بدنی</b></p> <p>۸. علم ارگونومی نام دیگر ..... برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی به کار می آید. <b>مهندسی عوامل انسانی</b></p> <p>۹. علم ..... برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی به کار می آید . <b>ارگونومی</b></p> <p>۱۰. در دوچرخه سواری ، زاویه بین ران وساق پا ، هنگامی که رکاب پایین است حدود ..... تا ..... درجه می باشد. <b>۳۰ تا ۲۵ درجه</b></p> <p>۱۱. در مواقعی که فرد مجبور است به ایستادن طولانی باید به دیوار . تکیه دهد ، در حالی که پاها حدود ..... از دیوار فاصله داشته باشد. <b>۴۰ تا ۵۰ سانتی متر</b></p> <p>۱۲. انجام کارهای سنگین ، کمی ..... از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف کمی ..... از ارتفاع آرنج تنظیم کنیم . <b>پایین تر - بالاتر</b></p>
۲	<p><b>گزینه صحیح را در هر یک از جملات زیر انتخاب کنید .</b></p> <p>۱. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده ( <b>چند علتی</b> / یک علتی ) است.</p> <p>۲. یکی از دلایل وضعیت بدنی نامناسب ( کاهش وزن / <b>اضافه وزن</b> ) می باشد.</p> <p>۳. برای برداشتن اشیای سنگین باید پاها را ( <b>صاف</b> / خمیده ) بر روی زمین بگذاریم</p> <p>۴. از دیدگاه سلامت ستون فقرات ، بلند کردن بار با ( <b>کمر راست و پاهای خمیده</b> / کمر خمیده و پاهای صاف ) روشی ایمن تر است.</p> <p>۵. در هنگام کار با تبلت ، موبایل بهتر است از ( یک دست / <b>دو دست</b> ) استفاده شود.</p> <p>۶. در چیدمان وسایل کوله پشتی ، اشیای سنگین را در قسمت ( <b>عقبی</b> / جلویی ) قرار دهیم .</p> <p>۷. در چیدمان وسایل کوله پشتی ، اشیای سبک را در قسمت ( <b>جلویی</b> / عقبی ) قرار دهیم .</p>

۸. شکل ستون فقرات انسان شبیه به حرف (C / S) انگلیسی است.
۹. در حالت پشت با منحنی C انگلیسی ، فشار زیادی به (شانه ها / پشت) وارد می شود.
۱۰. در اکثر اوقات صدمات ناحیه کمر به علت ضعیف بودن (ستون فقرات / عضلات) کمر است.
۱۱. برای دسترسی بهتر به داخل جعبه ها و کارتن ها آنها را در سطح (شیب دار / صاف) ثابت قرار دهیم.

ص غ

درستی و نادرستی هریک از جملات زیر را مشخص کنید.

۳

۱. در بدن هر فرد بالغ استخوان ها و ماهیچه ها از طریق غضروف ، رباط ها و مفاصل به یکدیگر متصل بوده و بدن را به حرکت در می آورند.
۲. در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد.
۳. کیفیت زندگی هر فرد ، در بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی موثر است.
۴. استفاده مداوم و روزانه با رایانه می تواند سبب بروز علائمی مانند سر درد ، کمر درد و احساس سفتی در شانه ها شود.
۵. کمر انسان در اصل ستون نگهدارنده اعضای دیگر بدن است.
۶. کمر انسان ، وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی در حرکت بدن را ایفا می کند.
۷. وضعیت بدنی مناسب حالتی است که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.
۸. اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن از دلایل بروز وضعیت بدنی نامناسب است.
۹. عادات غلط هنگام ایستادن ، راه رفتن ، نشستن و خوابیدن از دلایل بروز وضعیت بدنی نامناسب است.
۱۰. عضلات ضعیف و انعطاف پذیر از دلایل بروز وضعیت بدنی نامناسب است. (انعطاف پذیر)
۱۱. اضافه وزن و چاقی ، کفش نامناسب و پاشنه بلند از دلایل وضعیت بدنی نامناسب است.
۱۲. کمر درد یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است.
۱۳. ۹۰٪ از علل بروز کمر درد ، فشار بیش از حد به ستون فقرات کمری است.
۱۴. نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیاء از جمله عواملی که سبب آسیب به ناحیه کمر می شود.
۱۵. برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف روی زمین بگذاریم.
۱۶. برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو زد. به طوریکه پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بدون اینکه دولا شویم.
۱۷. برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است ، از پیچش و چرخاندن کمر خود داری کنیم.
۱۸. در هنگام اتو کردن ، ارتفاع مناسب میز و زیر پای با ارتفاع مناسب بسیار مفید است.
۱۹. علم ارگونومی محدود به محیط کار می باشد (کل زندگی فرد را در بر می گیرد)
۲۰. اگر وزن شخصی ۶۰ کیلو گرم باشد ، حداکثر وزن کوله پشتی او باید ۶ کیلو گرم باشد.
۲۱. قسمت پایین کمر در حفظ شکل منحنی S ستون فقرات بسیار مهم است.
۲۲. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید کمتر از ۱۰ درصد وزن بدن باشد. (بیشتر)

به هریک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید.

۴

۱. ۹۰٪ علل بروز کمر درد ها مربوط به چه می باشد؟ فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارها.

۲. **چگونگی انجام آزمون دیوار، برای ارزیابی وضعیت بدنی ایده آل را توضیح دهید؟** از طرف پشت به دیوار تکیه دهد در حالی که پشت سر و باسن با دیوار مماس شود و پاشنه پا ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد، فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار اندازه گرفته شود. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی متر و در کمر بین ۲-۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدنی ایده آل است.
۳. **علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد را بنویسید؟** عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین، خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند و...
۴. نحوه صحیح نشستن بر روی صندلی را توضیح دهید؟ وضعیت کمر با پاها در حالت نشسته، زاویه ۹۰ درجه داشته باشد و پاها ب صورت صاف روی سطح زمین قرار گیرد.
۵. کدامیک از شکل های زیر وضعیت خوابیدن فرد را بدرستی نشان می دهد؟ شکل ص ۱۵۷
۶. کدامیک از شکل های زیر وضعیت راه رفتن فرد را بدرستی نشان می دهد؟ شکل ص ۱۵۷
۷. کدامیک از شکل های زیر وضعیت ایستادن و نشستن بر روی صندلی را به درستی نشان می دهد؟ شکل ص ۱۵۷
۸. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین را توضیح دهید؟ پاها را صاف بر روی زمین گذاشته تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار داده و جسم را نزدیک ب خودمان بگیریم و بلند کنیم و از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم
۹. با توجه به شکل مقابل چه نکاتی را باید مورد نظر داشته باشیم؟ ص ۱۵۸ شکل ۲
۱۰. نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی را بنویسید؟ ۱- محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن باشد ۲- هنگام خرید، کوله پشتی سبک، در قسمت پشتی و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. بندها پهن و حتما دارای ۲ بند باشد ۳- در چیدمان اشیای سنگین در قسمت عقبی کوله و نزدیک ب پشت، اشیایی با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلئی کوله پشتی قرار گیرد و از ترمتم فضا استفاده شود ۴- کوله نباید روی پشت شل بسته شود باید ب صورت کامل قالب پشت بدن را بپوشاند و بندها متقارن باشد.
۱۱. برای حفظ زاویه مناسب در ستون فقرات در حالت ایستادن طولانی چه باید کرد؟ از یک تیکه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده نماییم.
۱۲. جهت حفظ حالت منحنی در هنگام استفاده از سیستم کامپیوتر چه باید کرد؟ از یک حمایت کننده مناسب مانده بالشت در ناحیه ستون فقرات استفاده شود.
۱۳. چند نمونه از توصیه های خود مراقبتی در رابطه با کار کردن در محیط خانه را بنویسید؟ ۱- حفظ وضعیت صحیح بدن در حالت ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن ۲- هنگام انجام کار یا مطالعه هر ۵۰ دقیقه، با تغییر وضعیت به عضلات استراحت دهیم ۳- رعایت نکات ارگونومی کار با وسایل مختلف ۴- انجام حرکات صحیح در هنگام انجام کارهای روز مره ۵- رعایت اصول ارگونومی در انجام کارهای روز مره ۶- انجام روزانه حرکات کششی و نرمش های عمومی، تقویت عضلات.

### مجموعه نمونه سوالات - درس چهاردهم - پیشگیری از حوادث خانگی

ردیف

۱. جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل کنید:

شعور - خواب آلودگی

۱- آتش سوزی با تولید گاز سمی می تواند موجب اختلال.....و.....در انسان شود.

<p>ریه</p> <p><b>انفجار و آتش سوزی</b></p> <p><b>جوش شیرین</b></p> <p><b>خفگی</b></p> <p><b>سرد کردن آتش</b></p> <p><b>آب</b></p> <p><b>قطع اکسیژن</b></p> <p><b>گاز دی اکسید کربن</b></p> <p><b>گاز دی اکسید کربن</b></p> <p>۱۲۵-۱۱۵</p> <p><b>خفگی</b></p>	<p>۲- استنشاق هوای بسیار گرم سبب آسیب ..... در انسان می شود.</p> <p>۳- خطرات فیزیکی ناشی از استفاده مواد شیمیایی ..... و ..... می باشد.</p> <p>۴- از ..... می توان به جای سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینگ ظرفشویی استفاده کرد.</p> <p>۵- مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی ..... است.</p> <p>۶- بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک ..... است.</p> <p>۷- بهترین سردکننده آتش ..... است.</p> <p>۸- بهترین روش مقابله با آتش سوزی های مایعات ..... است.</p> <p>۹- بهترین راه برای خاموش کردن احتراق ژنراتورها، ..... است.</p> <p>۱۰- بهترین راه برای خاموش کردن رادیو، تلویزیون، کامپیوتر، کابل های برق ..... است.</p> <p>۱۱- شماره تماس اورژانس و آتش نشانی به ترتیب ..... و ..... می باشد.</p> <p>۱۲- انسداد راه تنفس توسط جسمی در گلو یا نای موجب ..... می شود.</p>
--	---

	<p><b>۲. گزینه صحیح را در هر یک از جملات زیر انتخاب کنید</b></p> <p>۱- حادثه در مورد دختران بیشتر در ( <u>خانه</u> / بیرون از خانه ) رخ می دهد.</p> <p>۲- حادثه در مورد پسران بیشتر در ( <u>خانه</u> / <u>بیرون خانه</u> ) رخ می دهد.</p> <p>۳- در پیشگیری از حوادث سطح ۱ مربوط ( <u>قبل از بروز حادثه</u> / زمان وقوع حادثه ) می باشد.</p> <p>۴- در پیشگیری از حوادث سطح ۳ مربوط به ( <u>تمرکز بر کاهش عوامل خطر</u> / <u>توان بخشی فرد آسیب دیده</u> ) است.</p> <p>۵- نهادهای امدادی حوادث خانگی ( پلیس ۱۱۰ / <u>اورژانس</u> ) می باشد.</p> <p>۶- برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف می توان از ( <u>دستکش یکبار مصرف</u> / جاروبرقی ) استفاده کرد.</p> <p>۷- برای مقابله با آتش سوزی خشک از ( <u>شن</u> / <u>آب</u> ) استفاده می شود.</p> <p>۸- برای مقابله با آتش سوزی مایعات از ( <u>پودر و کف</u> / گاز دی اکسید کربن ) استفاده می شود.</p> <p>۹- برای مقابله با آتش سوزی ناشی از برق می توان ( <u>گاز دی اکسید کربن</u> / پودر ) بکار برد.</p> <p>۱۰- در آتش سوزی ناشی از ( <u>مایعات</u> / <u>گاز</u> ) می توان شعله را با نمک یا کپسول اطفاء حریق خفه کرد.</p> <p>۱۱- از علائم انسداد خفیف راه هوایی ( <u>کیودی لب ها</u> / <u>تنفس صدا دار وسخت</u> ) می باشد.</p> <p>۱۲- از علائم انسداد کامل راه هوایی ( <u>سرفه و خشونت صدا</u> / <u>رنگ صورت مایل به خاکستری</u> ) است.</p> <p>۱۳- تماس با نهادهای امداد رسان مربوط به ( <u>سطح ۱</u> / <u>سطح ۲</u> ) پیشگیری از حوادث می باشد.</p> <p>۱۴- از علائم ناشی از مسمومیت غذایی می توان به ( <u>سردرد و تاری دید</u> / <u>آلرژی</u> ) اشاره نمود.</p>
--	---

<p><b>۳. درستی و نادرستی هر یک از جملات زیر را مشخص کنید.</b></p> <p>ص</p> <p>غ</p>	<p>۱- تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث، به عنوان سطح ۱ پیشگیری از حوادث به شمار می آید.</p> <p>۲- جلوگیری از نا کار آمد شدن فرد در هنگام حوادث مربوط به پس از وقوع حادثه می باشد</p> <p>۳- آمادگی برای ارتقاء تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن انجام می گیرد.</p> <p>۴- خطر به معنی شرایطی که امکان آسیب رسیدن به افراد و خسارت به تجهیزات و ساختمان و مانند آن وجود دارد.</p>
---	---



- ۵- وجود بیماران و معلولین از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار می آید.
- ۶- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه تاثیر در حوادث خانگی ندارد.
- ۷- از شایع ترین حوادث خانه می توان به مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی ، آتش سوزی ، خفگی و سقوط اشاره نمود.
- ۸- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک وایتکس برای چشم ، پوست ، ریه بسیار خطرناک است.
- ۹- استنشاق هوای گرم می تواند به ریه های انسان آسیب برساند. ص
- ۱۰- آتش سوزی مایعات قابل اشتعال معمولا از خود خاکستر برجای می گذارند
- ۱۱- در آتش سوزی ناشی از مایعات می توان از آب استفاده نمود.
- ۱۲- در آتش سوزی ناشی گازهای قابل اشتعال ، منبع ، گاز را قطع کرده و در و پنجره ها را باید باز کرد.
- ۱۳- تلاش تنفس آشکار همراه به داخل کشیده شدن فضایی بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه از علائم انسداد کامل راه هوایی است.
- ۱۴- مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم های باردار و افراد خیلی چاق بر روی قفسه سینه فشرده می شود.

۴. هر کدام از موارد ستون الف و ستون ب در رابطه با انواع آتش سوزی و نحوه اطفای حریق هر یک از آتش سوزی ها مرتبط می باشد ، آنها را مشخص کنید .

ستون الف  
انواع آتش سوزی
ستون ب  
نحوه اطفای حریق هر یک از آتش سوزی

- |  |   |
|--|---|
| <p>a بنزین ، نفت ، گازوئیل ، نفت سیاه ، روغن و الکل</p> <p>b کپسول ف لوله گاز</p> <p>c رادیو تلویزیون ، کامپیوتر</p> <p>d فراورده های چوبی ، پنبه ای ، پشمی</p> <p>پلاستیکی ، انواع علوفه و حبوبات</p> | <p>d پتو ، فرش مرطوب ، آب</p> <p>a پودر کف ، شن و ماسه ، پتوی خیس</p> <p>b قطع منبع گاز ، بستن در و پنجره</p> <p>c گازدی اکسید کربن</p> |
|--|---|

۵. به هر یک از سوالات زیر پاسخ مفید دهید.

- ۱- احتمال وقوع چه حوادثی در خانه ، ایمنی افراد را تهدید می کند؟  
گاز گرفتگی ناشی از CO ، آتش سوزی ناشی از انفجار گاز ، گیر کردن انگشتان لای چرخ گوشت ، مسمومیت
- ۲- پیامد و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل چیست؟ نقص عضو ، مرگ
- ۳- پیشگیری از حوادث را در سه سطح تعریف نموده و هر یک را توضیح دهید؟ سطح یک (قبل از بروز حادثه): تمرکز بروی کاهش عوامل خطر حوادث- سطح دو (زمان وقوع حوادث): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حوادث به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امداد رسان مانده (اورژانس و آتشنشانی)- سطح سه (پس از وقوع حوادث): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکار آمد شدن او.
- ۴- عوامل خطر ساز در خانه کدامند؟ ۱- وجود افراد ناتوان در منزل (کودکان- سالمندان- بیماران و معلولین) ۲- استرس و هیجان ۳- ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ۴- اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶- عدم رعایت استاندارد ها ایمنی در ساخت خانه ۷- ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه
- ۵- علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید؟ ب سختی نفس کشیدن- تحریک چشم ها و پوست ، گلو و مجرای تنفسی -

تغییر رنگ پوست- سردرد و تاریه دید- سر گیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی و دردهای شکمی و اسهال.

**۶- کار با مواد شیمیایی می تواند با چه خطراتی همراه باشد؟** مسمویت، تاول های پوستی و مشکلات تنفسی و... خطرات فیزیکی هم چون انفجار و آتش سوزی را ب دنبال داشته باشد

**۷- برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی در منزل، چه مواردی را باید در نظر گرفت ؟** ۱- استفاده از پاک کننده استاندارد یا استفاده از مواد کم خطر مانند جوش شیرین ب جای سفید کننده قوی در سینک های ظرف شویی ۲- پرهیز از ترکیب کردن دوشوئیده مثلا جوهر نمک با وایتکس ۳- عدم استفاده از شوینده ها در فضای بسته- استفاده از تهویه مناسب، عدم استفاده از محلول های غلیظ مواد پاک کننده، بستن دستمال زخیم مرطوب بر روی دهان و بینی- به برجسب روی مواد شیمیایی حتما توجه شود- درب پاک کننده ها را محکم ببندید

**۸- نحوه استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل را بیان کنید؟** ۱- مطالعه دستورالعمل اسپری ۲- خروج افراد از اتاق بستن در و پنجره ها و پوشاندن ظروف مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون و یا خارج کردن آن از محیط ۳- قوطی اسپری را با فاصله از خودمان نگه داشته پس از اسپری کردن از اتاق خارج شویم ۴- بعد از نیم تا یک ساعت در ها را باز و هوای اتاق را تهویه سپس وارد اتاق شویم.

**۹- خرده های لامپ کم مصرف را چگونه می توان پاک کرد؟** ۱- قبل از پاک کردن به دلیل گاز سمی جیوه، چند دقیقه اتاق را ترک کنیم ۲- با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آن را جمع کنییرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.

**۱۰- برای خاموش کردن آتش سوزی به مایعات چه مواردی را باید رعایت کنیم؟** عدم استفاده از آب ب عنوان خاموش کننده - عدم حرکت ظروف مشتعل- خفه کردن شعله با نمک یا کپسول اطفای حریق.

**۱۱- مراحل استفاده صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید؟** شکل ۱۷۷ ۱- کشیدن ضامن ۲- تمرکز بر روی آتش ۳- فشار آوردن بر روی اهرم ۴- اسپری کردن.

**۱۲- اقدامات لازم در هنگام آتش سوزی ناشی از گاز در منزل را بنویسید؟** ۱- قطع منبع گاز مانند لوله یا کپسول گاز- بستن در و پنجره جهت جلوگیری از شعله ور شدن آتش ۲- حفظ خونسردی، خروج خود و اعضای خانواده از محل حادثه و تماس فوری با آتش نشانی

**۱۳- خفگی در چه زمانی رخ می دهد؟** انسداد راه تنفس به علت قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای، ب طوری ک فرد دیگر قادر ب تنفس کشیدن نیست

**۱۴- بادر نظر گرفتن چه روشهایی در خانه می توان احتمال آتش سوزی را کاهش داد؟** فعالیتص ۱۷۸ استعمال دخانیات در خانه ممنوع- قرار دادن کبریت، فندک و سایر مواد محترقه دور از دسترس کودکان- رعایت نکات ایمنی در نصب و استفاده از لوازم گرمایشی یا سوختنی- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار ب مدت طولانی روشن نگه نداریم- کنترل فضای در حال پختن روی اجاق گاز، کنترل شمع عای روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گاز سوز.

**۱۵- در صورت بروز آتش سوزی در منزل چه نکاتی را باید رعایت کرد؟** ترک از طریق نزدیک ترین درب خروجی ساختمان- تماس با ۱۲۵- اطلاع ب تمام افراد خانه یا ساختمان جهت خارج شدن از ساختمان- قرار دادن پارچه یا تکه لباس مرطوب بر روی صورت- قبل از باز

کردن هر در ابتدا ان را لمس کرده، درهایی که ب شدت گرم شدند را باز نکنید- در صورتی که نتوان از اتاق خارج شد با کمک پتو، لباس و یا قالیچه درز های در را پوشانده و مانع ورود دود به اتاق شویم- پس از نجات جان خود با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیریم- در اپارتمان ها از پله فرار اضطراری استفاده شود، عدم استفاده از اسانسور- اگر آتش کوچک است، با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنیم.

**۱۶- شایع ترین عوامل ایجاد کننده انسداد راه هوایی کدامند؟** ۱- انسداد دهان و بینی توسط بالش، پتو و یا پلاستیک ۲- گرفتگی گلو، هنگام غذا خوردن یا قورت دادن تیکه کوچک اسباب بازی.

**۱۷- علائم انسداد خفیف راه هوایی چیست؟** ۱- تنفس صدا دار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب

**۱۸- چه کمکی می توان به فردی که دچار انسداد خفیف راه هوایی شده است نمود؟** تشویق بیمار به سرفه و خارج کردن جسم خارجی، ماندن در کنار بیمار تا زمان بهبودیه کامل، در صورت عدم بهبودی تماس با اورژانس ۱۱۵.

**۱۹- چرا باید از ضربه زدن به پشت فردی که دچار انسداد خفیف راه هوایی شده جلوگیری کرد؟** چون ممکن است باعث جا به جاییه جسم گیر کرده شود و سبب انسداد کامل گردد.

**۲۰- علائم انسداد کامل راه هوایی چیست؟** ۱- عدم توانایی در سرفه کردن، تنفس کشیدن و صحبت کردن ۲- تلاش تنفس اشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ایی و بالای استخوان ترقوه ایی ۳- رنگ صورت مایل ب خاکستری همراه با کبودی لب ها ۴- معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار میدهد.

**۲۱- هریک از شکل های زیر بیان کننده کدامیک از انسداد راه هوایی می باشند؟ شکل ص ۱۸۰**

**۲۲- به فردی که دچار انسداد کامل راه هوایی شده چه کمکی می توان نمود؟** ۱- ابتدا ۵ ضربه با پاشنه دست به پشت و بین تو کتف زده و پس از هر ضربه بر طرف شدن انسداد را بررسی کنید ۲- در غیر این صورت در پشت بیمار قرار گرفته، دو دست خود را ب صورت حلقه دور بیمار قرار میی دهیم، یک دست را مچ کرده (انگشت شصت را به داخل دست خم شود و سایر انگشتان دور شصت قرار گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار می دهیم ۳- دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را ب داخل و بالا فشار دهیم، این حرکت را چند بار تکرار کرده تا جسم به بیرون پرتاب شود.

**۲۳- برای پیشگیری از خفگی به چه نکاتی باید توجه کرد؟** اجتناب از صحبت کردن یا خندیدن در هنگام غذا خوردن و با دهان پر ۲- تقسیم غذا ب تیکه های کوچک تر جهت بلع راحت تر ۳- هرگز طناب یا ریسمان را به شوخی دور گردن خود یا دیگری نیچید ۴- اشیای کوچک و کیسه های پلاستیکی را دور از دسترس کودکان قرار دهیم ۵- مراقبت نوزادان و کودکان در هنگام خواب، مبادا بالش یا پتو سبب مسدود شدن مسیر تنفسشان شود.

**۲۴- برخی از عوامل محیطی که سبب سقوط می شوند را نام ببرید؟** ۱- سطوح ناصاف و لغزنده ۲- بند یا طناب یا هر نوع وسیله ایی که عامل گیر کردن باشد ۳- وسایل پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل میز، صندلی و مبلمان ۴- نور بد و عدم روشنایی کافی محیط ۵-

قالیچه های سرخورنده(روی سطوح سرامیک)۶-استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب ۵- نور پردازی منزل به صورت سایه و روشن.

۲۵- برخی از عوامل فردی که موجب سقوط افراد می شوند را نام ببرید؟ ۱-مشکلات بینایی،عصبی و قلبی ۲- افت فشار خون ۳-

داروها ۴-مشکلات مفصلی - عضلانی ۵- مشکلات روانی متابولیکی ۶- استفاده از دارو های خواب آور، و ضد افسردگی.

# پیاموز | Biamoz.com

بزرگترین مرجع آموزشی و نمونه سوالات درسی تمامی مقاطع

شامل انواع | نمونه سوالات | فصل به فصل | پایان ترم | جزوه |

ویدئوهای آموزشی | گام به گام | طرح درس | طرح جابر | و ...

اینستاگرام

گروه تلگرام

کانال تلگرام

برای ورود به هر پایه در سایت ما روی اسم آن کلیک کنید

## دبستان

اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم
-----	-----	-----	-------	------	-----

## متوسطه اول

هفتم	هشتم	نهم
------	------	-----

## متوسطه دوم

دهم	یازدهم	دوازدهم
-----	--------	---------