



ردیف	سؤالات	بارم
۱	<p><b>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</b></p> <p>الف) در پیشگیری از بیماری، زمان آموزش‌های درمانی، بسیار کوتاه و کم‌هزینه است.</p> <p>ب) در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند.</p> <p>پ) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند.</p> <p>ت) آلودگی محیطی حتی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.</p> <p>ث) نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود.</p> <p>ج) وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه‌ی مصرف مواد است.</p> <p>چ) در حالت ایستاده، استفاده از تکیه‌گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر برای قرار دادن پا بر روی آن، باعث ایجاد زاویه مناسب در پاها می‌شود.</p> <p>ح) تماس با نهادهای امدادرسان مربوط به سطح ۱ پیشگیری از حوادث (قبل از بروز حادثه) است.</p>	۲
۲	<p><b>در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</b></p> <p>الف) با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت ..... می‌باشد.</p> <p>ب) یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند، ..... است.</p> <p>پ) تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذازاد، متناسب با ..... مصرف‌کننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد.</p> <p>ت) فشار خون .....، سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که به اندام‌های حیاتی آسیب رسانده باشد.</p> <p>ث) درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV با اطلاع‌رسانی، ..... و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود.</p> <p>ج) جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و ..... ملتهب می‌شوند.</p> <p>چ) فشار روانی (استرس) ناسالم، موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس ..... در فرد می‌شود.</p> <p>ح) هنگام خرید، کوله‌پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده و در قسمت‌های پشت و بندها از ..... استفاده شده باشد.</p>	۲
۳	<p><b>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</b></p> <p>الف) مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / کربوهیدرات) است.</p> <p>ب) کارتنوئیدها پیش‌ساز ویتامین (B / A / D) هستند.</p> <p>پ) با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی‌کیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی) مربوط می‌باشد.</p> <p>ت) چربی (LDL / تری‌گلیسیرید / HDL) باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود.</p> <p>ث) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین، معمولاً کره چشم (بزرگ‌تر / کوچک‌تر) از حد طبیعی است.</p> <p>ج) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ جمع شده در ریه (آرسنیک / قطران / سیانیدریک اسید) نامیده می‌شود.</p> <p>چ) ماده اعتیادآور (ریتالین / گراس / ترامادول)، ماده‌ای مصنوعی است که سبب ایجاد حالت هیجان کاذب می‌گردد.</p> <p>ح) عدم توانایی در سرفه کردن، از علائم انسداد (خفیف / کامل) راه تنفس است.</p>	۲



بارم	سؤالات	ردیف		
۱	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) نصب در و پنجره‌های توری برای مبارزه با کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟                      (۱) شیمیایی (۲) بیولوژیکی (۳) فیزیکی (۴) مکانیکی</p> <p>ب) کدامیک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟                      (۱) زخم‌های بدون بهبود (۲) سوزش ادرار (۳) عفونت‌های غیرمعمول (۴) درد در نواحی پایین شکم</p> <p>پ) کدامیک از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است؟                      (۱) خطر لاغری (۲) افزایش دمای بدن (۳) افزایش تغییرات ضربان قلب (۴) خطر ابتلا به دیابت نوع یک</p> <p>ت) بی‌قراری و دلواپسی به ترتیب از علائم ..... - ..... اضطراب هستند.                      (۱) بدنی - روانی (۲) روانی - ذهنی (۳) بدنی - ذهنی (۴) ذهنی - بدنی</p>	۴		
۱	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط بیشتری دارد. ارتباط آن‌ها را مشخص کنید. (یک مورد در ستون «B» اضافه است).</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <p>ستون «A»</p> <p>الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس</p> <p>ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی</p> <p>پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان</p> <p>ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <p>ستون «B»</p> <p>۱- هپاتیت</p> <p>۲- وبا</p> <p>۳- ایسکمی</p> <p>۴- سوزاک</p> <p>۵- ایدز</p> </td> </tr> </table>	<p>ستون «A»</p> <p>الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس</p> <p>ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی</p> <p>پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان</p> <p>ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن</p>	<p>ستون «B»</p> <p>۱- هپاتیت</p> <p>۲- وبا</p> <p>۳- ایسکمی</p> <p>۴- سوزاک</p> <p>۵- ایدز</p>	۵
<p>ستون «A»</p> <p>الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس</p> <p>ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی</p> <p>پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان</p> <p>ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن</p>	<p>ستون «B»</p> <p>۱- هپاتیت</p> <p>۲- وبا</p> <p>۳- ایسکمی</p> <p>۴- سوزاک</p> <p>۵- ایدز</p>			
۱/۲۵	<p>با توجه به متن زیر، به هر یک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.</p> <p>بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ۲۵<sup>[۱]</sup> که به دلیل کم‌حرکی، در معرض نوعی دیابت<sup>[۲]</sup> قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد.<sup>[۳]</sup> از طرفی با توجه به این که تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران<sup>[۴]</sup> فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر<sup>[۵]</sup>، به این خواسته خود برسد.</p> <p>الف) به ترتیب هریک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدامیک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟</p> <p>ب) شماره ۳ بیانگر کدامیک از اصول تغذیه سالم است؟</p> <p>پ) بر اساس جدول طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟</p> <p>ت) شماره ۲ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟</p>	۶		



ردیف	سؤالات	بارم
۷	<p>در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام گروه از ویتامین‌های محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟</p> <p>ب) دو مورد از عوارض کمبود «روی» در کودکان را بنویسید.</p> <p>پ) بر اساس الگوهای چاقی، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود؟</p> <p>ت) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p>	۱/۵
۸	<p>در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟</p> <p>ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟</p>	۰/۷۵
۹	<p>در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکتة قلبی چیست؟ (دو مورد)</p> <p>ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟</p>	۱
۱۰	<p>در رابطه با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟</p> <p>ب) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟</p>	۰/۷۵
۱۱	<p>در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد)</p> <p>ب) آبسه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟</p>	۱
۱۲	<p>یکی از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن توأم می‌باشد. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری‌ها است؟</p>	۰/۵
۱۳	<p>در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) سه ویژگی مهم در افراد سرسخت و تاب‌آور را بیان کنید.</p> <p>ب) برای هر یک از آثار مثبت خشم و آثار اجتماعی خشم منفی، یک مورد بنویسید.</p>	۱/۲۵
۱۴	<p>درباره‌ی مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماری‌های منتقله از چه طریقی به افراد سالم منتقل می‌شود؟</p> <p>ب) هر یک از وقایع زیر مربوط به کدام‌یک از مراحل تخریب کبد در اثر مصرف بلندمدت الکل است؟</p> <p>۱- بافت‌های آسیب‌دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی می‌کند.</p> <p>۲- کبد کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد.</p>	۱

بارم	سؤالات	ردیف
۱	<p>هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام توصیه خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر است؟</p> <p>الف) معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می‌دانند که مصرف مواد مخدر به سلامتشان آسیب می‌زند.</p> <p>ب) به راحتی به دیگران «نه» می‌گویند.</p> <p>پ) می‌توانند از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند.</p> <p>ت) به حریم دیگران احترام می‌گذارند.</p>	۱۵
۱	<p>بر اساس مفهوم پوسچر و اصول ارگونومی، از میان تصاویر زیر، موارد درست را مشخص کنید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ت</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>پ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ب</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الف</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ج</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ث</p> </div> </div>	۱۶
۰/۵	<p>دو مورد از علائم اولیه‌ی مسمومیت با گاز مونوکسید کربن را بنویسید.</p>	۱۷
۰/۵	<p>در اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی:</p> <p>الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش‌سوزی ژنراتورها چیست؟</p> <p>ب) ابتدائی‌ترین راهکار برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال را بنویسید.</p>	۱۸



- ۱۲- کزاز دیفتری (ص ۱۱۰)
- ۱۳- الف) تعهد، کنترل و چالش‌پذیری (افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در برابر فشار روانی مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند.) (ص ۱۱۵ و ۱۱۶)
- ب) اثر مثبت: احقاق حق / آثار اجتماعی خشم منفی: درماندگی، انزوا یا تنهایی (ص ۱۲۳)
- ۱۴- الف) دهان و دستان (ص ۱۳۴)
- ب) ۱- فیبروز کبدی ۲- کبد چرب (ص ۱۳۸)
- ۱۵- الف) احترام به خود (ب) مهارت مقاومتی (پ) خودکنترلی
- ت) احترام به ارزش‌ها و قوانین (ص ۱۵۱ و ۱۵۲)
- ۱۶- موارد ب (ص ۱۶۸) - پ (ص ۱۷۰) - ث (ص ۱۶۱) - ج (ص ۱۶۷)
- ۱۷- علائمی شبیه به سرماخوردگی، سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع (ص ۱۷۴)
- ۱۸- الف) استفاده از گاز کربن دی‌اکسید (ب) قطع منبع گاز (ص ۱۷۹)

- ۱- الف) نادرست (ص ۵) (ب) درست (ص ۲۴)
- پ) درست (ص ۷۹) (ت) درست (ص ۱۰۷)
- ث) نادرست (ص ۱۳۰) (ج) درست (ص ۱۴۲)
- چ) نادرست (ص ۱۶۷) (ح) نادرست (ص ۱۷۲)
- ۲- الف) روانی - عاطفی (ص ۱۰) (ب) سدیم (ص ۲۲)
- پ) مقاومت (ص ۴۵) (ت) اولیه (بالا) (ص ۵۴)
- ث) پیشگیری (ص ۷۳) (ج) پیاز مو (ص ۸۸)
- چ) درماندگی (ص ۱۱۸) (ح) اسفنج (ص ۱۶۵)
- ۳- الف) کربوهیدرات (ص ۲۰ و ۲۱) (ب) A (ص ۳۲)
- پ) غددی (ص ۳۵) (ت) HDL (ص ۵۶)
- ث) بزرگتر (ص ۸۱) (ج) قطران (ص ۱۳۰)
- چ) ریتالین (ص ۱۴۴) (ح) کامل (ص ۱۸۲)
- ۴- الف) گزینه ۲ (ص ۴۳) (ب) گزینه ۱ (ص ۶۳ و ۷۰)
- پ) گزینه ۳ (ص ۹۴) (ت) گزینه ۱ (ص ۱۲۰)
- ۵- الف) ۳ (ص ۵۱ و ۵۸) (ب) ۱ (ص ۷۱)
- پ) ۲ (ص ۶۷ و ۶۸) (ت) ۵ (ص ۷۴)
- ۶- الف) ۴- تعیین هدف (ص ۱۵) ۵- کسب مهارت‌های لازم (ص ۱۶)
- ب) ۳- اصل تناسب (ص ۲۶) (پ) ۱- اضافه وزن (ص ۳۶)
- ت) نوع دو (ص ۶۴)
- ۷- الف) محلول در آب (ص ۲۲)
- ب) کاهش سرعت رشد / کوتاهی قد / تأخیر در بلوغ (ص ۳۲)
- پ) ناحیه شکم (ص ۳۴) (ت) تغذیه و فعالیت بدنی (ص ۳۸)
- ۸- الف) تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد. (ص ۴۱)
- ب) ۷۰ درجه سانتی‌گراد (درس ۴۲)
- ۹- الف) سنگینی یا درد (ص ۵۸)
- ب) جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند. (ص ۶۱)
- ۱۰- الف) خیر (ص ۷۴)
- ب) مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع (ص ۷۴)
- ۱۱- الف) زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب ببیند / احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد / می‌تواند به کاهش شنوایی منجر شود. (ص ۸۵)
- ب) تورم بر روی لثه / تورم در صورت (ص ۹۷)