
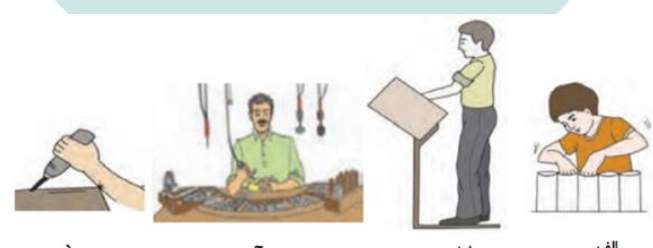




ردیف	سؤالات	بارم
۱	<p><b>درست و نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید.</b></p> <p>الف) بر اساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد.</p> <p>ب) در ایران، بیماری‌های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است.</p> <p>ج) اقداماتی مانند حمام غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد.</p> <p>د) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود.</p> <p>ه) ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد، داشتن صفات و ویژگی‌های خاص است.</p> <p>و) برخلاف باورهای عمومی، مصرف متناوب قلیان در فرد مصرف کننده ایجاد وابستگی می‌کند.</p> <p>ز) وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد.</p> <p>ح) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد.</p>	۲
۲	<p><b>جاهای خالی را با کلمه یا عبارت مناسب کامل کنید:</b></p> <p>الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، ..... سالم نامیده می‌شود.</p> <p>ب) کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در ..... آنها می‌شود.</p> <p>ج) وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان ..... می‌تواند باعث ایجاد سکتۀ قلبی شود.</p> <p>د) از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین ..... به خانم‌ها توصیه می‌شود.</p> <p>ه) به کارگیری روش‌های ..... مهم‌ترین روش مقابله با خشم است.</p> <p>و) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در برمی‌گیرد، دود دست ..... نامیده می‌شود.</p> <p>ز) در وابستگی به مواد مخدر، خمیازه‌های مکرر و آب ریزش بینی از نشانه‌های سندرم ..... می‌باشد.</p> <p>ح) بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و ..... برای چشم و ریه‌ها خطرناک است.</p>	۲
۳	<p><b>گزینه درست را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید:</b></p> <p>الف) در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی، گفتگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن - تعیین هدف - استفاده از یادآورها) اشاره دارد.</p> <p>ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن - شکم - ران) متمرکز هستند.</p> <p>ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، جزء (مسمومیت - عفونت - بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود.</p> <p>د) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک - دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.</p> <p>ه) شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی - روانی - جسمانی) محسوب می‌شود.</p> <p>و) افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه - طولانی) شکل می‌گیرد.</p> <p>ز) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، (کمر - مچ دست - زانو) است.</p> <p>ح) مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، (سوختگی - خفگی - عفونت) قلمداد می‌شود.</p>	۲



ردیف	سؤالات	بارم																
۹	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.	۰/۵																
																		
۱۰	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.	۱																
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>سطح کلسترول</th> <th>احتمال بیماری قلبی-عروقی</th> <th>سطح LDL</th> <th>اسید چرب اشباع</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>افزایش</td> <td>الف) .....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>..... (ج)</td> <td>کاهش</td> <td>ب) .....</td> <td>اسید چرب غیراشباع</td> </tr> <tr> <td></td> <td>افزایش</td> <td>د) .....</td> <td>اسید چرب ترانس</td> </tr> </tbody> </table>	سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی-عروقی	سطح LDL	اسید چرب اشباع	افزایش	الف) .....			..... (ج)	کاهش	ب) .....	اسید چرب غیراشباع		افزایش	د) .....	اسید چرب ترانس	
سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی-عروقی	سطح LDL	اسید چرب اشباع															
افزایش	الف) .....																	
..... (ج)	کاهش	ب) .....	اسید چرب غیراشباع															
	افزایش	د) .....	اسید چرب ترانس															
۱۱	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود؟ ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام یک از انواع کم‌شنوایی شود؟ ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ د) در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟	۱																
۱۲	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: الف) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می‌تواند تاثیرگذار باشد؟ ب) کدامیک از عوامل حفظ سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در محیط‌های نامناسب، موفقیت‌های بزرگ کسب کنند؟	۰/۷۵																
۱۳	در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین شده، جزء کدام یک از «ابعاد سلامت» یا کدام مورد از «اختلالات روانی - رفتاری» شایع در نوجوانان می‌باشد؟ «آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود (الف)، توجه زیادی دارد. او با هدف ورود (ب) به مدارس سمپاد، تلاش می‌کند ولی با توجه به فرصت ناچیز باقی مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت‌ها پیش مطالعه کافی داشته، دچار بی‌خوابی و بی‌قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت بندی برنامه‌ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.»	۱																
۱۴	هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟ الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان	۰/۵																

ردیف	سؤالات	بارم
۱۵	چرا تنباکوهای میوه‌ای عامل انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده هستند؟	۰/۵
۱۶	دو مورد از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۵
۱۷	از مهارت‌های مقاومتی، تکنیک ضبط صوت چگونه انجام می‌شود؟	۰/۵
۱۸	با توجه به مواد اعتیاد آور به پرسش‌های زیر پاسخ دهید: اکستازی / تریاک / L.S.D / کراک / متادون الف) کدام مواد مخدر موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی ندارند؟ ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می‌گردد را بنویسید. ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟ د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟	۱
۱۹	هریک از تصاویر زیر مربوط به روش صحیح بلند کردن کدام نوع بار (سبک یا سنگین) است؟	۰/۵
	 <p>الف</p> <p>ب</p>	
۲۰	درستی یا نادرستی هر یک از تصاویر زیر را مطابق با اصول ارگونومی تعیین کنید.	۱
	 <p>الف</p> <p>ب</p> <p>ج</p> <p>د</p>	
۲۱	موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آن‌ها را بر اساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آن‌ها را از راست به چپ بنویسید. الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ب) توان بخشی فرد آسیب دیده ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث	۰/۷۵
۲۲	اولین مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید.	۰/۲۵
۲۳	هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟ الف) تنفس صدادار و سخت ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها	۰/۵



(د) افزایش (درس ۶)	(ج) کاهش	(ب) نادرست (درس ۶)	۱- الف) درست (درس ۳)
(ب) اکتسابی (درس ۸)	۱۱- الف) پیرچشمی (درس ۸)	(د) نادرست (درس ۸)	(ج) درست (درس ۷)
(د) دیفتری (درس ۹)	(ج) هورمون رشد (درس ۸)	(و) درست (درس ۱۱)	(ه) نادرست (درس ۱۰)
۱۲- الف) بروز اختلالات روانی - شکل‌گیری رفتارهای پرخطر (درس ۱۰)		(ح) درست (درس ۱۳)	(ز) درست (درس ۱۲)
(ب) سرسختی (تاب‌آوری) (درس ۱۰)		(ب) بلوغ (درس ۳)	۲- الف) سبک زندگی (درس ۲)
(ب) بعد معنوی	۱۳- الف) بعد جسمانی	(د) فولیک اسید (درس ۹)	(ج) کرومیر (درس ۶)
(د) استرس سالم (درس ۱۰)	(ج) اضطراب	(و) سوم (درس ۱۱)	(ه) خود آرام‌سازی (درس ۱۰)
(ب) آرسنیک (درس ۱۱)	۱۴- الف) فطران (تار)	(ح) وایتکس (درس ۱۴)	(ز) محرومیت (درس ۱۲)
۱۵- به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر (درس ۱۱)		(ب) شکم (درس ۴)	۳- الف) پیمان بستن (درس ۲)
۱۶- سیروز کبدی - سرطان کبد (درس ۱۱)		(د) یک (درس ۶)	(ج) عفونت (درس ۵)
۱۷- پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید. (درس ۱۲)		(و) طولانی (درس ۱۰)	(ه) روانی (درس ۹)
۱۸- الف) L.S.D (درس ۱۲)		(ح) خفگی (درس ۱۴)	(ز) کمر (درس ۱۳)
(ب) متادون (درس ۱۲)		(ب) آب (درس ۳)	۴- الف) گلیکوژن (درس ۳)
(ج) تریاک (درس ۱۲)		(ب) گزینه (۴) (درس ۴)	(ج) ویتامین D (درس ۳)
(د) اکستازی (درس ۱۲)		(د) گزینه (۳) (درس ۸)	۵- الف) گزینه (۲) (درس ۳)
(ب) سبک (درس ۱۳)	۱۹- الف) سنگین	(ب) ۱	(ج) گزینه (۳) (درس ۵)
(ب) درست	۲۰- الف) نادرست	(د) ۶ (درس ۷)	۶- الف) ۴
(د) نادرست (درس ۱۳)	(ج) درست		(ج) ۲
۲۱- ج - الف - ب (درس ۱۴)			۷- سن - قد (درس ۴)
۲۲- کشیدن ضامن (درس ۱۴)			۸- اسهال / استفراغ و تهوع (درس ۵)
(ب) انسداد کامل (درس ۱۴)	۲۳- الف) انسداد خفیف	(ب) کاهش	۹- تومور بدخیم، چون در حال دست اندازی به نقاط دیگر بدن است. (درس ۶)
			۱۰- الف) افزایش