

# ساختار کتاب

کتاب شب امتحان سلامت و بهداشت دوازدهم از ۴ قسمت اصلی به صورت زیر تشکیل شده است:

۱) آزمون‌های نوبت اول: آزمون‌های شماره ۱ تا ۴ این کتاب مربوط به مباحث نوبت اول است که خودش به دو قسمت تقسیم می‌شود:

(الف) آزمون‌های طبقه‌بندی‌شده: آزمون‌های شماره ۱ و ۲ را فصل به فصل طبقه‌بندی کرده‌ایم. بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر فصل از درسنامه تعدادی سؤال را بررسی کنید. حواستان باشد این آزمون‌ها ۲۰ نمره‌ای و مثل یک آزمون کامل هستند.

(ب) آزمون طبقه‌بندی‌نشده: آزمون‌های شماره ۳ و ۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم. بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر

آزمون‌های نوبت دوم: آزمون‌های شماره ۵ تا ۱۲ از کل کتاب و مطابق امتحان پایان سال طرح شده‌اند. این قسمت هم، خودش به ۲ بخش تقسیم می‌شود:

(الف) آزمون‌های طبقه‌بندی‌شده: آزمون‌های شماره ۵ تا ۸ را که برای نوبت دوم طرح شده‌اند هم طبقه‌بندی کرده‌ایم. با این کار باز هم می‌توانید پس از خواندن هر فصل تعدادی سؤال مرتبط را پاسخ دهید. هر کدام از این آزمون‌ها هم، ۲۰ نمره دارند؛ در واقع در این بخش، شما ۴ آزمون کامل را می‌بینید.

(ب) آزمون‌های طبقه‌بندی‌نشده: آزمون‌های شماره ۸ تا ۱۲ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس، در این بخش با ۴ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال مواجه خواهید شد. آزمون‌های شماره ۹، ۱۰ و ۱۱ به ترتیب امتحان‌های نهایی خرداد، شهریور و دی ۹۷ است.

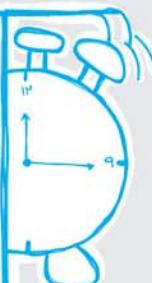
۳) پاسخ‌نامه تشریحی آزمون‌ها: در پاسخ تشریحی آزمون‌ها تمام آن‌چه را که شما باید در امتحان بنویسید تا نمره کامل کسب کنید، برایتان نوشته‌ایم.

۴) درس‌نامه کامل شب امتحانی: این قسمت برگ برنده شما نسبت به کسانی است که این کتاب را نمی‌خوانند. در این قسمت تمام آن‌چه را که شما برای گرفتن نمره عالی در امتحان سلامت و بهداشت نیاز دارید، تنها در ۲۲ صفحه آورده‌ایم، بخوانید و لذتش را ببرید!

یک راهکار: موقع امتحان‌های نوبت اول می‌توانید از سوال‌های فصل‌های اول تا چهارم آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.

## بارم‌بندی درس سلامت و بهداشت

پایانی نوبت دوم	پایانی نوبت اول	درس	فصل
۰/۵	۱/۵	اول	۱- سلامت
	۱	دوم	
۱/۵	۳	سوم	۲- تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی
	۲	چهارم	
	۱/۵	پنجم	
۲	۴	ششم	۳- پیشگیری از بیماری‌ها
	۳	هفتم	
۱	۲/۵	هشتم	۴- بهداشت در دوران نوجوانی
	۱/۵	نهم	
۳	—	دهم	۵- پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۳	—	یازدهم	
۲/۵	—	دوازدهم	۶- محیط کار و زندگی سالم
۳	—	سیزدهم	
۳/۵	—	چهاردهم	
۲۰	۲۰	جمع	



## فهرست

شماره صفحه	نوبت	پاسخ‌نامه	آزمون شماره
۳۱	اول		آزمون شماره ۱ (طبقه‌بندی‌شده)
۳۱	اول		آزمون شماره ۲ (طبقه‌بندی‌شده)
۳۲	اول		آزمون شماره ۳ (طبقه‌بندی‌نشده)
۳۲	اول		آزمون شماره ۴ (طبقه‌بندی‌نشده)
۳۳	دوم		آزمون شماره ۵ (طبقه‌بندی‌شده)
۳۳	دوم		آزمون شماره ۶ (طبقه‌بندی‌شده)
۳۴	دوم		آزمون شماره ۷ (طبقه‌بندی‌شده)
۳۵	دوم		آزمون شماره ۸ (طبقه‌بندی‌شده)
۳۵	دوم		آزمون شماره ۹ (طبقه‌بندی‌نشده)
۳۶	دوم		آزمون شماره ۱۰ (طبقه‌بندی‌نشده)
۳۶	دوم	نهایی شهریور ۹۸	نهایی خرداد
۳۷	دوم		آزمون شماره ۱۱ (طبقه‌بندی‌نشده)
۳۸	دوم		آزمون شماره ۱۲ (طبقه‌بندی‌نشده)
۳۹			درس‌نامه توب برای شب امتحان

نمره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت	ردیف
		نوبت اول پایه دوازدهم	آزمون شماره ۱		
۰/۲۵				فصل اول	۱
			درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک‌اند.		
۰/۲۵			جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت ..... است.		۲
۰/۵		سلامت ابعاد مختلفی داشته مثل روانی، پسمانی، معنوی و اجتماعی، حالا سلامت اجتماعی رو به قاطر بیار ...	به سوالات زیر پاسخ دهید. الف) سلامت اجتماعی به چه معناست؟ ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چگونه تعریف می‌کند؟ پ) خودمراقبتی چیست؟		۳
۰/۵	۱	فودمراقبتی هموν مراقبت از فودت هست پس حالا راهت تعریفش کن.			
۰/۵			فصل دوم		۴
			درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) بخشی از مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی در بدن به شکل چربی درمی‌آید. ب) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.		
۰/۷۵			جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید. الف) الگوی سیب در چاقی در بین ..... شایع‌تر است. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل ..... و ..... بستگی دارد.		۵
۰/۲۵			گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید. کدام گروه جزء عوامل فیزیکی فساد غذا محسوب نمی‌شود? ۱) رطوبت – نور – زمان ۲) حرارت – ضربه‌دیدن – نور ۳) حرارت – زمان – رطوبت ۴) نور – حرارت – زمان		۶
۲			به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی نیاز دارد؟ ب) دو مورد از مواد معدنی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، بنویسید. پ) نحوه زندگی و عادت‌های غذایی از کدام عوامل مؤثر چاقی محسوب می‌شود؟ ت) دو مورد از نکاتی که باید در مرحله طبخ و نگهداری غذا مورد توجه قرار گیرد، چیست؟		۷
۱/۵			به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) در هرم مواد غذایی، غذاها به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید. ب) سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید. پ) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (سه مورد)		۸
۰/۷۵		این مورد رو در فودت تصور کن که آگ یهود وزن特 فیلی زیاد کم باشه، په مسلکلات یا عوارضی برات پیش میار؟!	فصل سوم		۹
۰/۵			درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) فشار خون طبیعی ۸۰ / ۱۲۰ است. ب) در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند.		
۰/۷۵			جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الف) شایع‌ترین نوع دیابت، ..... است. ب) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی (از لحاظ فراوانی) که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، ..... و ..... هستند.		۱۰

نمره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت	ردیف
		نوبت اول پایه دوازدهم	۱ آزمون شماره		
۰/۵			گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید.		۱۱
			(الف) کدام گزینهٔ بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید؟		
			(۱) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضلهٔ قلب		
			(۲) رسوب تدریجی چربی		
			(۳) نرسیدن اکسیژن مورد نیاز		
			(۴) ایسکمی قلب		
			(ب) اسیدهای چرب غیراشباع چه عملکردی در بدن دارند؟		
			(۱) افزایش LDL – کاهش تری گلیسرید		
			(۲) کاهش HDL – کاهش تری گلیسرید		
			(۳) کاهش LDL – کاهش تری گلیسرید		
۲			به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.		۱۲
			(الف) مهم‌ترین علامت بالینی در سکتهٔ قلبی چیست؟		
			(ب) نام یک هورمون که از غدهٔ لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول می‌شود را بنویسید.		
		نمایندهٔ هورمون ترشح شده از غدهٔ لوزالمعده است.	استفاده میشه.		
			(پ) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی، از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟		
			(ت) دو بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، کدام‌اند؟		
۱/۵			به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.		۱۳
۰/۷۵			(الف) ایسکمی قلبی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟		
۱		به این که هر اسمش دوران پنجه است فکر کن پاسخ بادت میاد ...	(ب) تومور چگونه در بدن تشکیل می‌شود؟		
			(پ) «دوران پنجره» در بیماری اچ‌آی‌وی به چه دوره‌ای گفته می‌شود؟		
۰/۲۵			<b>فصل چهارم</b>		۱۴
			درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید.		
			همهٔ میکروب‌های موجود در دهان، پوسیدگی‌زا نیستند.		
۰/۵			جاهاي خالي را با کلمات مناسب پر کنيد.		۱۵
			(الف) در چشم‌های افراد ..... معمولاً کرهٔ چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است.		
			(ب) بیماری ..... یک بیماری ارثی است که از والدین حامل زن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.		
۰/۲۵			گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید.		۱۶
			کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی <u>نمی‌باشد</u> ؟		
		(۱) کاهش دقت	(۲) کاهش دمای بدن		
		(۳) افزایش میزان رشد	(۴) زودرنجی		
۱			به سوالات زیر پاسخ دهید.		۱۷
۱			(الف) چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید.		
۱		آنکه همان پوش‌هایی هستن که بر صورت گرامی ایهار می‌شوند.	(ب) آکنه چیست و راه درمان آن را بنویسید.		
۲۰		جمع نمرات	موفق باشید		

آزمون شماره ۹

نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۹۸

ردیف

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

  - (الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.
  - (ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد.
  - (ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.
  - (د) نکات شایسته برای مراجعت از کار و مطالعه انتقالات اکات

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

(الف) مهمن ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ..... می‌باشند.

(ب) پرمنصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان ..... است.

(ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است.

(د) آتش نشانی، ..... دو نهاد امداده، د، جواز خانگی، هستند.

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

(الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک/ بزرگ) برداریم.  
 (ب) ویتامین (A) در بدن ذخیره نمی‌شود.  
 (ج) در دیابت (نوع ۲ / نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.  
 (د) محدود کردن فعالیتها باعث (افزایش / کاهش) استرس می‌شود.

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| (۱) کیلوگرم                                       | (۲) ۴ کیلوگرم                                     | (۳) ۶ کیلوگرم                                | (۴) وزن فردی ۶ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن حداقل چند کیلوگرم باید باشد؟ |
| (۱) سیانیدریک اسید                                | (۲) آرسنیک  | (۳) آمونیاک                                  | (۴) نیکوتین   |
| (۱) کاهش دقت                                      | (۲) کاهش دمای بدن                                 | (۳) افزایش میزان رشد                         | (۴) زودرنجی   |
| (۱) کدام موراد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ | (۲) کدام موراد از آثار و عوارض کم خوابی نمی‌باشد؟ | (۳) بیماری‌های جسمی                          | (۴) داروها  |
| (۱) عالیت بدny زیاد                               | (۲) عامل ژنتیک                                    | (۳) کدام مورد از عوامل چاقی محاسبه نمی‌گردد؟ | (۴) پرستشی ریزی، ریزی، ایندیکاتورها   |

• 178

در این پرسشی، عبارت‌هایی، در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارت‌هایی مرتبط به هم را مشخص کنید.

«ب»	«الف»
۱) شنیدن صدای‌ای که وجود خارجی ندارند.	الف) کوکائین
۲) بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت	ب) متادون
۳) سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی	ج) گراس

۱۷۵

به پیش‌های زیر باسخ کوتاه دهد.

- الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟

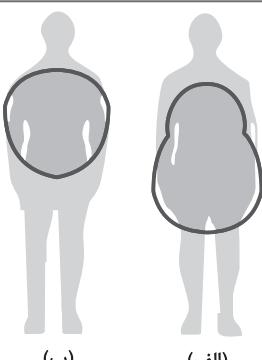
ب) سندروم نقص ایمنی اکتسابی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟

ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک‌زن در طول شبانه‌روز مورد تأکید است؟

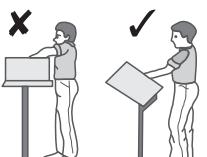
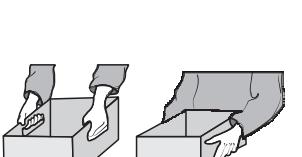
د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟

8/150

کدام یک از الگوهای حاقد، دشکار، خطر ابتلا به سمارت‌های قلیه - عروق، ایشت افزایش، مهدده؟



نمره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت	ردیف
	نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۹۸		آزمون شماره ۱		
۰/۵		دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.		۸	
۰/۵		در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)		۹	
۱/۵		دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه باید محدود گردد. ب) استفاده از قلیان با تنباکوهای میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد. ج) در انسداد راه هواخی، باید از ضربه‌زدن به پشت اجتناب شود.		۱۰	
۱	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام‌یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد از کلمات اضافه است.)	خودآگاهی – اضطراب – خشم – تاب آوری – استرس		۱۱	
		الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید. ج) از آثار مثبت آن این که می‌تواند باعث احراق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.			
۱		در مورد استرس، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. ب) تکرار استرس، کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.		۱۲	
۰/۷۵		منتظر از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ (سه مورد کافی است).		۱۳	
۰/۷۵		در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سبب تشکیل پوستهٔ ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟ ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟ ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها، به ویژه ریه‌ها است؟		۱۴	
۱		اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف) دود دست دوم: ب) وضعیت بدنی به زبان ساده:		۱۵	
۰/۷۵		در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی، اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟		۱۶	
۱/۲۵		در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟ ب) از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.		۱۷	
۰/۵		دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینهٔ پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید.		۱۸	
۰/۲۵		شكل مقابل مربوط به روش صحیح بلندکردن اجسام (سبک – سنگین) از روی زمین است.		۱۹	

نمره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت			
نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۹۸			۹ آزمون شماره	ردیف			
۰/۷۵		اصل ارگonomی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست.)		۲۰			
		(ج)		(ب)		(الف)	
۰/۵		در هنگام اتوکردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟		۲۱			
۱		در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.		۲۲			
		(الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود؟					
		(ب) دو مورد از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.					
۱		در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.		۲۳			
		(الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟					
		(ب) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟					
۰/۷۵		هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟		۲۴			
		(الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است.					
		(ب) در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود.					
		(ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.					
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید					

# پاسخنامهٔ تشریحی

ب) آکنه (جوش غور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهد می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.

پ) ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن کراز برای خانم‌ها ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

## آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

۱- نادرست - ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند.  
۲- جسمانی

۳- الف) سلامت اجتماعی، یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط  
ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

پ) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند.

۴- الف) درست  
ب) نادرست - وزن مطلوب در هر فرد به سه عامل سن، قد و جنس بستگی دارد.

۵- الف) مردان

۶- گزینه ۲ «حرارت - ضربه‌دیدن - نور

۷- الف) پروتئین‌ها  
ب) آهن، کلسیم، منیزیم و ... (دومورد)

پ) عامل محیطی

ت) پختن کامل غذا - نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا سرد

۸- الف) ۱) گروه نان و غلات ۲) گروه سبزی‌ها ۳) گروه میوه‌ها ۴) گروه شیر و لبنیات

۵) گروه گوشت و تخم مرغ ۶) گروه حبوبات و مغزها

ب) افزایش دریافت فیبر روزانه ۲) افزایش مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۳) محدود کردن  
صرف قند، شکر و شیرینی ۴) دقت در مصرف گوشت و فراورده‌های آن (ذکر سه مورد کافی است).

پ) ریزش موها، چین و چروک، شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب و افت

فسارخون (ذکر سه مورد کافی است).

۹- الف) درست

ب) سرماخوردگی - آنفلوآنزا

۱۰- الف) دیابت نوع ۲

ب) گزینه ۳

۱۱- الف) گزینه ۱

۱۲- الف) احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه

ب) مانع ورود میکرووارگانیسم به بدن شویم.

ت) هپاتیت و ایدز

۱۳- الف) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفتہ رفتہ دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند.

ب) سلول چشم‌یافته تقسیم و به دو سلول جدید چشم‌یافته تبدیل می‌شود و این فرایند زنجیره‌ای ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده‌ای از سلول‌ها که «تمور» نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد.

پ) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلیوول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت‌زمان «دوران پنجه» می‌گویند.

۱۴- درست

ب) تالاسمی

۱۵- الف) نزدیکی‌بین

۱۶- گزینه ۳ «افزایش میزان رشد

۱۷- الف) ۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

## آزمون شماره ۹ (نوبت دوم)

- ۱- الف) درست  
ب) نادرست - رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای پروتئین‌ها است.  
ج) نادرست - ۱۸ تا ۳۵ سالگی است.  
د) درست
- ۲- الف) آنفلوآنزا  
ب) سیگار  
د) اورژانس



۱۷- الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مصرف کند.

ب) (۱) اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر

(۲) ادامه‌دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن

(۳) صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر

(۴) تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر

(۵) پدیدارشدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و آسهال) **(دومورد کافی است)**.

۱۸- (۱) احترام به خود (۲) احترام به ارزش‌ها و قوانین (۳) مهارت‌های مقاومتی

(۴) داشتن دوستان سالم (۵) خودکنترلی (۶) مقاومبودن در شرایط و محیط‌های ناسالم

(۷) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی (۸) داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف

(۹) روابط خانوادگی مطلوب (۱۰) داشتن الگوی سالم (۱۱) مهارت‌های مدیریت استرس

(۱۲) مهارت‌های کنترل خشم (۱۳) حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی

**۱۹- اجسام سبک**

۲۰- الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.

ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه‌ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد).

ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

**۲۱- انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب**

**۲۲- الف) توانبخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن**

ب) (۱) به سختی نفس کشیدن (۲) تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی

(۳) تغییر رنگ پوست (۴) سردرد و تاری دید (۵) سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی

(۶) دردهای شکمی و اسهال

**۲۳- الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید**

که از شما فاصله داشته باشد.

ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فوراً از اتاق خارج شوید و در را بیندید و دست‌هایتان را بشویید.

**۲۴- الف) آتش‌سوزی ناشی از برق**

ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

ج) آتش‌سوزی خشک

**۳- الف) کوچک**

**۲- نوع**

**۱- کاهش**

**۴- الف) گزینه ۱ «فعالیت بدنی زیاد**

**۵- ب) گزینه ۳ «افزایش میزان رشد**

**۶- ج) گزینه ۲ «آرسنیک**

**۷- د) گزینه ۳ «شش کیلوگرم؛ وزن کوله‌پشتی باید ۱/۰ وزن فرد باشد.**

**۸- الف) ۲- بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت**

**۹- ب) ۳- سست‌کردن فعالیت‌های فکری و بدنی**

**۱۰- ج) ۱- شنیدن صدای‌های که وجود خارجی ندارند.**

**۱۱- د) بیماری‌های غیرواگیر؛ ۷۶٪ علل مرگ‌ومیر مرتبط به این دسته از بیماری‌ها است.**

**۱۲- ب) آجای وی**

**۱۳- ج) دو بار؛ صحبت‌ها قبل یا بعد از صحنه و شب‌ها قبل از خواب**

**۱۴- د) واکسن کراز**

**۱۵- ه) ۵ سانتی‌متر**

**۱۶- ب) الگوی سبب**

**۱۷- ۱) تهیه آب سالم و کافی ۲) دفع صحیح زباله و مواد دفعی (۳) مبارزه با حشرات و**

**۱۸- جوندگان ناقل بیماری (۴) پیشگیری از ورود گردوبغار و مواد خارجی در غذا **(دومورد کافی است)****

**۱۹- ۱) آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آن‌ها به بیماری**

**۲۰- ۲) تزریق واکسن**

**۲۱- ۳) استفاده‌نکردن از وسایل مشترک با بیمار**

**۲۲- ۴) عدم تماس با مایعات و خون بیمار**

**۲۳- ۵) عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار**

**۲۴- ۶) استفاده‌نکردن از وسایل تیز و برندۀ شخص بیمار؛ مثل تیغ، ناخن‌گیر و ... **(دومورد کافی است)****

**۲۵- ۷) الف) این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترون و بالارفتمن احتمال بیماری‌های**

**۲۶- قلبی - عروقی می‌شوند.**

**۲۷- ب) تنبکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطروناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.**

**۲۸- ج) در این وضعیت از ضریب‌زدن به بیش اجتناب شود، جون ممکن است باعث جابه‌جاوی جسم گیرکرده شود و باعث انسداد کامل گردد.**

**۲۹- الف) تاب آوری ب) خودآگاهی**

**۳۰- د) اضطراب**

**۳۱- ۱۲- الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.**

**۳۲- ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار، مانند بیماری‌های قلبی - عروقی،**

**۳۳- التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. **(دومورد کافی است)****

**۳۴- ۱۳- غذایان سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد**

**۳۵- اعصاب را که برایتان مفید است، بیابید. دعا، یوگا، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید. **(سه‌مورد کافی است)****

**۳۶- ۱۴- الف) قطران ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام نلخ**

**۳۷- ج) آمونیاک**

**۳۸- ۱۵- الف) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند، ولی در معرض تنفس**

**۳۹- دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود.**

**۴۰- ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد و به عبارتی، نحوه قرارگرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضای**

**۴۱- عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون**

**۴۲- نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و**

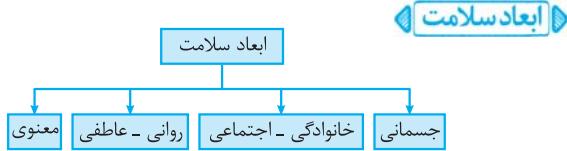
**۴۳- حتی مرگ شود. **(دومورد کافی است)****

**۴۴- ب) وبروس هپاتیت**

# درس نامهٔ توب برای شب امتحان

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

درمان	پیشگیری
۱- همواره مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.	۱- هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.	۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.	۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر در زمینه تجهیزات و مواد و دارو ندارد.
۴- مصرف داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه است.	۴- نیازی به مصرف دارو نیست.
۵- با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.	۵- غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاشه و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و جلوگیری کرد.



توجه: ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی‌شوند.

## سلامت جسمانی:

قابل درک‌ترین بعد سلامت است.

آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

نشانه‌های سلامت جسمانی؛ عملکرد مناسب و درست سلول‌های بدن و هماهنگی آن‌ها با هم

علائم سلامت جسمانی؛ ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت

و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی‌بودن نبض و

فشار خون، افزایش مناسب وزن در سنین رشد، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

## سلامت روانی:

تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و

بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.

مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

علائم سلامت روانی؛ سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد

با مسائل، داشتن روحیه انتقاد‌پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

## سلامت اجتماعی:

شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود

به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.

علائم سلامت اجتماعی:

طیف وسیعی از ارتباطات سالم فرد با خانواده، دوستان و آشنایان

تعامل سالم فرد با دوستان صمیمی خود

توانایی فرد در گوش‌دادن به حرف دیگران، ابراز مکنونات قلبی خود، تشکیل پیوندها و

دوسنی‌های سالم، عملکرد مسئولانه و داشتن جایگاه خوب در جامعه. این افراد قادرند به حرف

دیگران گوش دهند، مکنونات قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل

دهند، به روشنی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

## فصل ۱: سلامت

درس ۱: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت	
بی عیب‌شدن	لغت‌نامه دهخدا
رهایی‌یافتن	فرهنگ فارسی معین
تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفوای سودا، بلغم و خون	بقراط
سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.	ابن‌سینا
سلامت، ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری است.	دانشمندان طب سنتی
سلامت، برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.	سازمان بهداشت جهانی (WHO)
سلامت، یک ارزش مطرح است و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت‌ها، حسنۀ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.	اسلام

به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است.

در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه بسیار مهم معنوی غفلت شده است.

تعريف جامع از سلامت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی و اعماقی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است و سلامت امری پویا و فرایندی دائمأ در حال دگرگونی است که روز ب روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.



نکته: سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع دارای اهمیت است.

نکته: تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

## بهداشت

تعريف بهداشت: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.

در بحث بهداشت دو موضوع مورد توجه قرار می‌گیرد



## سلامت معنوی:

- نداشتن سلامت معنوی ← احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ← ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی همراه با مشکلات جسمانی و اجتماعی
- ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی:
- هدف‌های اساسی دارند.
- فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگردند.

- آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.
- سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات و اعتقاد به معنویات و معاد دارند.

## عوامل مؤثر بر سلامت

- سیک زندگی: معیشت، تحرک، تغیری و شیوه‌های گذران اوقات فراغت و الگوی خرید و مصرف

- عوامل ژنتیکی و فردی: تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، رنگ پوست، سابقهٔ فامیلی ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل و ...

- عوامل محیطی: آب، خاک، هوای عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال و ...

- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی: اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و توزیع عادلانه خدمات سلامت

## درس ۲: سبک زندگی سالم

- به مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که مناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سبک زندگی سالم گفته می‌شود.

این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

## عوامل مؤثر بر انتخاب‌های رفتارهای افراد

- نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ...

## تأثیر سبک زندگی بر سلامت

- سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

- براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

## خودمراقبتی چیست؟

- انسان‌ها همیشه در جستجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند. جوامع و گروه‌های اجتماعی به تدریج سعی کرده‌اند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و ... از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

**نکته:** گام اول در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است.

- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

### آنواع خودمراقبتی



**تعريف خودمراقبتی:** خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقاء سلامتمن انجام می‌دهیم، به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تدرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند.

## درس نامه

نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

## گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

مثال	هدف
من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهیم کرد.	۱- هدف خود را تعیین کنیم.
هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ فعالیت‌هایی هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	۲- مدت زمانی را که قرار است
نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.	۳- میزان دستیابی به هدف، موقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.
به والدین خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کیم و زمان خاتمه آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم مراقبمان باشند.	۴- پیمان بینیم.
من در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.	۵- یک مجازات صریح و آشکار در صورت شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم.
اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.	۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.
از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان استفاده کنیم.	۷- از یادآوری‌ها استفاده کنیم.
از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.	۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.
اگر در برنامه دچار مشکل شدیم باید آماده باشیم که مجددًا شروع کنیم.	۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.
این کار موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.	۱۰- موقیت‌هاییمان را مدنظر داشته باشیم.
این مسئله در شایستگی ما برای رسیدن به اهداف مؤثر است.	۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

## فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

### درس ۳: برنامه غذایی سالم

#### فواید تغذیه سالم

- تأمین انرژی
- کمک به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن
- پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها
- افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد
- انتخاب نوع مواد غذایی به عوامل زیر بستگی دارد:
  - عوامل اجتماعی
  - فرهنگ
  - آداب و رسوم
  - عوامل اقتصادی
  - در دسترس بودن
  - ذائقه افراد
  - و ...

