

دفترچه سوالات میکرو طبقه بندی شده

پایه دوازدهم
ویژه امتحانات نوبت اول



۱ درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

در پیشگیری از بیماری، زمان آموزشهای درمانی، بسیار کوتاه و کمهزینه است.

۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

با توجه به ابعاد سلامت، سازگاری فرد با خودش و دیگران، مربوط به سلامت است.

۳ با توجه به متن زیر به پرسشها پاسخ دهید.

۰.۷۵

سینا پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می شود و به راحتی

نمی تواند مشکلاتی که برایش رخ می دهد را حل کند.

الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟

ب) دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید.

۴ در رابطه با سلامت به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱.۲۵

الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به کدام بُعد از سلامت توجهی نشده بود؟

ب) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های کدام بُعد از سلامت است؟

ج) چرا سبک زندگی قدیم از سبک زندگی امروزی بهتر است؟

۵ درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۶ با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...

۰.۲۵



۱) می توانند دریافت های قلبی خود را ابراز کنند.

۲) با خود و دیگران سازگاری دارند.

۳) نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می دهند.

۴) سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.

۷ کدام یک از گزینه های زیر جزو نمونه های عوامل موثر بر سلامت نمی باشد؟

۰.۲۵

۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی

۸ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

امیدواری، تعهد و پایبند به اخلاقیات در یک فرد، نشان از سلامت می باشد.

۹ در جدول زیر هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید (یک مورد در ستون «ب» اضافه است).

الف	ب
الف) اثرات مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.	۱) سلامت معنوی
ب) افرادی که در کشورهای محروم زندگی می کنند بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند.	۲) عوامل ژنتیکی
ج) افراد سالم از نظر آن، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می نگرند.	۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
د) قد، رنگ پوست و نژاد نمونه هایی از آن است.	۴) عوامل محیطی
	۵) سلامت اجتماعی

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

۰.۲۵

الف) کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است.

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

۰.۲۵

الف) با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است.

۱۲ در مورد سلامت به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

۰.۲۵

الف) کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

۱) سبک زندگی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی

۰.۵

ب) فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شوند؟

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

۰.۲۵

الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.

۱۴ از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

۱

۱۵ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف) با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه آن غفلت شده است.

۱۶ با توجه به شکل های زیر به سوالات پاسخ دهید.

الف

نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال است؟



۰.۲۵

۱۷

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

الف

سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است.

۰.۲۵

۱۸

عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۰.۲۵

۱۹

در هریک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.

۰.۲۵

۲۰

در هریک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

الف

تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها - حکومت‌ها) است.

۰.۲۵

۲۱

درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.**الف**

در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

۰.۲۵

۲۲

جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

ستون الف	ستون ب
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی

۰.۵

۲۳

در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود.

۰.۲۵

۲۴

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.

۰.۲۵

۲۵

قابل درک‌ترین بعد سلامت، بعد است.

۰.۲۵

الف. جسمانی ب. معنوی پ. اجتماعی ت. روانی

۲۶

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت را بنویسید. چرا این تعریف کامل نیست؟

۱

۲۷ هریک از موارد زیر به کدام بعد از سلامت مربوط است؟

۰.۲۵

الف) امیدواری

ب) مدیریت هیجان

۲۸ درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۰.۷۵

الف

چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.)

۲۹ در هریک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

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

۳۰ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف

کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟

۱- مدیریت هیجان ۲- تعهد ۳- عملکرد مسئولانه ۴- ابراز مکنونات قلبی

۳۱ درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید:

۰.۲۵

الف

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

۳۲ درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد می‌شود.

۳۳ شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟

۰.۲۵

۱) عوامل ژنتیکی و فردی

۲) عوامل محیطی

۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

۴) سبک زندگی

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

۰.۲۵

الف

در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.

۳۵ در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف

الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

۱) سبک زندگی - عوامل محیطی ۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی ۴) عوامل محیطی - سبک زندگی

۳۶ پیام مشترک جملات زیر چیست؟

۰.۵

«از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲٫۶ نفر فشار خون بالا دارند.»

«از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می‌کند.»

۳۷ قوانین اساسی کشورها در حوزه سلامت بر توسعه چه چیزی تأکید دارند؟

۰.۵

۳۸ شکل زیر نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت است؟



۰.۵

۳۹ هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت اشاره می‌کند؟

الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

ب) وزن نسبتاً ثابت

ج) کمال‌جویی

د) ارتباط با خانواده

۰.۲۵

۱ درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، کم‌حرکی، چاقی و اضافه‌وزن را افزایش داده است.

۲ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

۳ در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف

بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟

(۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی

۴ در جدول زیر هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید (یک مورد در ستون «ب» اضافه است).

الف	ب
الف) اثرات مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.	(۱) سلامت معنوی
ب) افرادی که در کشورهای محروم زندگی می‌کنند بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند.	(۲) عوامل ژنتیکی
ج) افراد سالم از نظر آن، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند.	(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
د) قد، رنگ پوست و نژاد نمونه‌هایی از آن است.	(۴) عوامل محیطی
	(۵) سلامت اجتماعی

۱

۵ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۵

الف

در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد.

۶ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۰.۲۵

الف

کدام یک از عوامل موثر بر سلامت، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟

۰.۵

ب

«کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟

۷ در عبارات‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

برای خودمراقبتی داشتن ضروری است.

۸ با توجه به متن زیر، به هریک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.

بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ۲۵ (۱) که به دلیل کم‌حرکی، در معرض نوعی دیابت (۲) قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد. (۳) از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را

۱

برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر (۵)، به این خواسته خود برسد.

الف

به ترتیب هریک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدامیک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟

۱

۹ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

جمله «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم» مربوط به (تعیین هدف / زمان‌بندی فعالیت‌ها برای دستیابی به هدف / ثبت میزان دستیابی به هدف) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است.

۰.۵

۱۰ با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدامیک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟

۰.۲۵

- (۱) احساس ارزشمندی (۲) تغذیه سالم (۳) خواب کافی (۴) پرهیز از استعمال دخانیات

۱۱ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

جمله «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها / شروع، با گام‌های کوچک / کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد.

۰.۲۵

۱۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سالم نامیده می‌شود.

۰.۲۵

۱۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفت‌وگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد.

۰.۲۵

۱۴ چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟

۰.۵

۱۵ هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از انواع خودمراقبتی است؟

۰.۲۵

الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرائض دینی

۱۶ کنترل خشم، جزء کدامیک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟

۰.۲۵

(۱) جسمی (۲) اجتماعی (۳) روانی - عاطفی (۴) معنوی

۱۷ حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد». این جمله مربوط به کدامیک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟

۰.۵

- (۱) هدف خود را تعیین کند.
(۲) از یادآورها استفاده کند.
(۳) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند.
(۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

۱۸ از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.

۱

۱۹ در هریک از عبارات زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.

۰.۲۵

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

۰.۲۵

الف

بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است.

۲۱ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف

در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.

۲۲ هر یک از شکل‌های زیر مربوط به کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت است؟



(ب)



(الف)

۰.۵

۲۳ در سبک زندگی سالم، مردم اغلب با چه معیارهایی دست به انتخاب می‌زنند؟

۰.۵

۲۴ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی است؟

الف) مسافتی را که هر روز می‌دویم، در تقویم بنویسیم.

ب) اهدافی که دنبال می‌کنیم را به خانواده بگوییم.

ج) خریدن هدیه برای دیگران در صورت قصور در انجام کاری

د) من از ابتدای هفته شروع به تست زدن درس ریاضی می‌کنم.

۱

۲۵ در هریک از عبارت‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

انجام فرایض دینی، از نوع خودمراقبتی است.

۲۶ براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدامیک از مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان به سبک زندگی ارتباط دارد؟

۰.۲۵

ب. سرطان، پوکی استخوان، آلزایمر

الف. دیابت، سرطان، فشارخون

د. دیابت، سکته قلبی، آلزایمر

ج. سکته قلبی، دیابت، سرطان

۲۷ با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم کدامیک از چهار عامل مؤثر بر سلامت در گزینه‌های زیر می‌توان دست به انتخاب‌های بهتر زد؟

۰.۲۵

ت. خدمات بهداشتی درمانی

پ. عوامل محیطی

ب. وراثت و ژنتیک

الف. سبک زندگی

۰.۵

۲۸ منظور از سبک زندگی چیست؟

۰.۵

۲۹ چرا سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

۰.۵

۳۰ جوامع مختلف در چارچوب فرهنگ جامعه خود چگونه از خود و خانواده‌شان مراقبت می‌کنند؟ دو مورد ذکر کنید.

۱	درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
۰.۲۵	الف ویتامین B برخلاف ویتامین K نوعی ویتامین محلول در آب است.	
۲	از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.	
۰.۲۵	الف در ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی (چربی / قند / پروتئین) نقش بیشتری دارد.	
۳	درباره برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.	
۰.۵	الف علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است؟	
۰.۵	ب گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟	
۴	درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
۰.۲۵	الف در هرم غذایی، حبوبات و مغزها در سطح بالاتری نسبت به سبزیجات قرار دارند.	
۵	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
۰.۲۵	الف یکی از مواد معدنی که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند، است.	
۶	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.	
۰.۲۵	الف مقدار انرژی ایجادشده به‌ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / کربوهیدرات) است.	
۰.۲۵	ب کاروتنوئیدها پیش‌ساز ویتامین ($B/A/D$) هستند.	
۷	با توجه به متن زیر، به هریک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید. بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ۲۵ (۱) که به‌دلیل کم‌تحركی، در معرض <u>نوعی دیابت (۲)</u> قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد. (۳) از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با <u>فراگیری آموزه‌های اساتید هنر (۵)</u> ، به این خواسته خود برسد.	
۰.۲۵	الف شماره ۳ بیانگر کدام‌یک از اصول تغذیه سالم است؟	
۸	در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ بدهید.	
۰.۵	الف کدام گروه از ویتامین‌های محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟	
۰.۵	ب دو مورد از عوارض کمبود «روی» در کودکان را بنویسید.	
۱		

۹ در رابطه با برنامه غذایی سالم به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در شکل‌های زیر کدام اصل از اصول تغذیه قابل مشاهده نیست؟



ب) چند درصد از ویتامین «د» موردنیاز بدن از منابع غذایی تأمین می‌شود؟

۱۰ درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

عادات‌های غذایی، به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شود.

۱۱ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

براساس هرم غذایی یک نوجوان، میزان مصرف لبنیات نسبت به (حبوبات و مغزها / گوشت و تخم‌مرغ / سبزی‌ها) کمتر است.

۱۲ با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟

(۱) ماهی کیلکا (۲) میوه‌های قرمز (۳) شیر (۴) انواع مغزها



۱۳ در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

برای تأمین پروتئین مورد نیاز باید از غذاهای سنتی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، استفاده کرد. علت چیست؟

ب

تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن‌تر مربوط به کدام اصل تغذیه می‌باشد؟

۱۴ شکل زیر مقابل عامل مؤثر بر حفظ و ارتقای سلامت را نشان می‌دهد؟



۱۵ در رابطه با پروتئین‌ها به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) بدن برای عملکرد مطلوب خود به چند نوع اسیدآمینو نیاز دارد؟

ب) بدن قادر به ساخت چند نوع اسیدآمینو نیست؟

ج) برای دریافت کامل اسیدهای آمینه، از چه ترکیباتی می‌توان استفاده کرد؟

۱۶ در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟

۰.۲۵

- (۱) ماهی اوزن‌برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ
(۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک
(۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن‌برون - پسته و بادام
(۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما

۱۷ با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۰.۵

الف

یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید.

۰.۲۵

ب

مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟

۰.۲۵

پ

کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟

۰.۲۵

ت

حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟

۱۸ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان، است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.

۱۹ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف

در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده / روغن زیتون / پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود.

۲۰ در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۰.۲۵

الف

کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟

۰.۲۵

ب

حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟

۰.۲۵

پ

روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟

۲۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

براساس هرم غذایی، مقدار مصرف روزانه شیر و فرآورده‌های آن باید بیشتر از حبوبات و مغزها باشد.

۲۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

کمبود روی در کودکان سبب کاهش سرعت رشد و تأخیر در آنها می‌شود.

۲۳ کدام یک از مواد مغذی زیر در حفظ و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مؤثرتری دارد؟

۰.۲۵

(۱) کربوهیدرات

(۲) پروتئین

(۳) ویتامین

(۴) چربی

۲۴ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

به‌طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.

۲۵ در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵	الف) جگر منبع غنی ویتامین است.
۲۶	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	الف) بدن ما برای مصرف ویتامین $(E - C)$ به چربی نیاز دارد.
۲۷	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
۰.۲۵	الف) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد.
۲۸	در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
۰.۲۵	الف) حذف برخی وعدهها به ویژه ، از عاداتهای غذایی نادرست شایع در نوجوانان است.
۲۹	در مورد برنامه غذایی سالم به پرسشهای زیر پاسخ دهید.
۰.۲۵	الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟
۰.۲۵	ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟
۰.۵	پ) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.
۰.۲۵	ت) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟
۳۰	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	الف) افراد باید از گروههای غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر - بیشتر) مصرف کنند.
۰.۲۵	۳۱ کدامیک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ (۱) غلات (۲) تخم مرغ (۳) مغزها (۴) خشکبار
۳۲	در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسشهای زیر پاسخ دهید.
۰.۵	الف) دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید.
۰.۲۵	۳۳ گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب هستند. (۱) آهن (۲) کلسیم (۳) روی (۴) ید
۰.۵	۳۴ از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل» را تعریف کنید.
۳۵	درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
۰.۲۵	الف) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچهها و کلیه ذخیره می شود.
۳۶	در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
۰.۲۵	الف) مهم ترین منبع طبیعی ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور، صدف و جلبک دریایی هستند.
۰.۲۵	۳۷ پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدامیک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی‌ها است.

۰.۲۵

۳۹ جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)

ستون الف	ستون ب
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها
ه) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ
و) گلیکوزن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

۱.۵

۴۰ درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری هستند.

۰.۲۵

۴۱ جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید.

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) ویتامین A	۱) صدف
ب) ید	۲) کلسیم
ج) کنجد	۳) میوه‌های نارنجی

۰.۷۵

۴۲ در هریک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

الف

ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند.

۰.۲۵

۴۳ با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید موردنیاز بدن وجود دارد؟

۰.۵

۴۴ ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین هستند که این ویتامین محلول در است.

۰.۲۵

۱) د - آب ۲) د - چربی ۳) آ - چربی ۴) آ - آب

	۱	از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	(الف)	فردی با شاخص توده بدنی ۲۸٫۳ در وضعیت (تناسب اندام / اضافه وزن / چاقی درجه یک) قرار دارد.
	۲	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	(الف)	با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی کیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی) مربوط است.
	۳	در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.
۰.۲۵	(الف)	براساس الگوهای چاقی، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود؟
۰.۵	(ب)	براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟
	۴	درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
۰.۲۵	(الف)	افراد دارای اضافه وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.
	۵	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	(الف)	چاقی با الگوی (سیب / گلابی / هر دو) خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد.
	۶	در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید.
۰.۵	(الف)	از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.
۰.۵	(ب)	چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟
	۷	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	(الف)	کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماری های جسمی / عامل روانی) می باشد که از عوامل چاقی محسوب می شود.
	۸	درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
۰.۲۵	(الف)	هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می شود.
	۹	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
۰.۲۵	(الف)	عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.
	۱۰	درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
۰.۲۵	(الف)	مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد.
	۱۱	در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید.
۱	(الف)	طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.
۱		

در هریک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف)

برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می‌کند.

۰.۲۵

۱۳ در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف)

برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به نیز کمک می‌کند.

۰.۲۵

۱۴ اگر به‌طور میانگین به‌ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه شود؛ محاسبه کنید فردی که

روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود؟ (نوشتن راه‌حل الزامی است).

۱

۱۵ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در اثر کاهش وزن سریع، فرد ممکن است دچار کدام نوع از اختلالات روانی شود؟
ب) کوشینگ به چه معناست؟

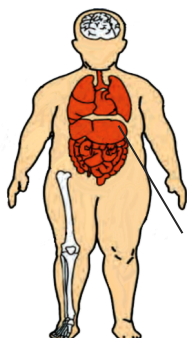
۰.۵

۱۶ جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید.

وضعیت فرد	BMI
الف	۱۸٫۵ – ۲۴٫۹
چاقی درجه ۳	ب

۱

۱۷ با توجه به شکل، عوارض چاقی در ناحیه مشخص‌شده را بنویسید. (دو مورد)



۰.۲۵

۱۸ جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید. (یک

مورد در ستون «ب» اضافه است)

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک
ب) کورتون	۲) داروها
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی
د) عادت به مصرف فست‌فود	۴) بیماری‌های جسمی
	۵) عامل محیطی

۱

۱۹ اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می‌باشد.

۰.۲۵

۱) تنفسی ۲) غددی ۳) گوارشی ۴) قلبی - عروقی

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف)

در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند.

۰.۲۵

۲۱ در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟

(۱) پوسیدگی دندان

(۲) چین و چروک پوست

(۳) افت فشار خون

(۴) دیابت نوع دو

۰.۲۵

۲۲ وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟

۰.۵

۲۳ در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف)

پرخوری عصبی مربوط به کدامیک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟

۰.۲۵

ب)

براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟

۰.۵

۲۴ در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

الف)

براساس قانون تعادل انرژی در کدامیک از حالت‌های زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد؟

۰.۲۵

(۱) کالری مصرفی < کالری دریافتی (۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی (۳) کالری مصرفی = کالری دریافتی

۲۵ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟

۰.۲۵

الف) کاهش اعتماد به نفس (ب) عدم تحمل فعالیت بدنی

۲۶ فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)

۰.۵

۲۷ بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدامیک از عوارض چاقی می‌باشد؟

(۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی

(۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی

(۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی

(۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی

۰.۲۵

۲۸ براساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟

۰.۵



۲۹ براساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای $BMI = ۳۳$ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.

۰.۵

۳۰ در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵	الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود؟ (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها
۰.۲۵	۳۱) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ الف) ریزش موها ب) افت فشار خون ج) چین و چروک و شل شدن پوست صورت د) اختلالات انعقاد خون
۰.۵	۳۲) درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
۰.۵	الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟
۰.۵	ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟
۰.۲۵	۳۳) در هریک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
۰.۲۵	الف) داروی یکی از عوامل ایجادکننده چاقی است.
۰.۲۵	۳۴) در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
۰.۲۵	الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟
۰.۵	ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.
۰.۲۵	پ) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.
۰.۵	۳۵) هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی ب) کم‌کاری تیروئید
۰.۲۵	۳۶) الگوی سیب در بین شایع‌تر است و الگوی گلابی در بین شایع‌تر است. الف. زنان - مردان ب. زنان - ورزشکاران پ. مردان - زنان ت. مردان - ورزشکاران
۱	۳۷) شاخص توده بدنی چگونه محاسبه می‌شود؟
۰.۲۵	۳۸) هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟ الف) محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگومیر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند: (.....) ب) براساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد: (.....) پ) بیماری کوشینگ، اختلال عملکرد این غده است: (.....)
۰.۷۵	۳۹) عامل روانی چه نقشی در بروز چاقی در میان افراد دارد؟
۰.۲۵	۴۰) ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب LDL و HDL می‌شوند. الف. افزایش - کاهش ب. کاهش - افزایش پ. افزایش - کاهش ت. کاهش - کاهش

۴۱ حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چند کیلوگرم در ماه است؟

۰.۲۵

الف. ۳ تا ۴ کیلوگرم ب. ۴ تا ۵ کیلوگرم پ. ۲ تا ۳ کیلوگرم ت. ۱ تا ۲ کیلوگرم

۴۲ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.

۱ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف تهوع و اسهال ناشی از بیماری‌های غذا زاد، متناسب با مصرف‌کننده غذا، ممکن است تا چند روز ادامه یابد. ۰.۲۵

۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

الف مبارزه با حشرات و پیشگیری از ورود گرد و غبار، از اصول رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا است. ۰.۲۵

۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. ۰.۲۵

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

الف آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود. ۰.۲۵

۵ در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است. ۰.۲۵

۶ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف عفونت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت کش / کرم کدو) ایجاد می‌شود. ۰.۲۵

۷ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود. ۰.۲۵

ب منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴/ صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد است. ۰.۲۵

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

الف از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد. ۰.۲۵

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

الف برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد. ۰.۲۵

۱۰ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است. ۰.۲۵

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

الف زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ،، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. ۰.۲۵

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف

رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.

۰.۲۵

۱۳ درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف

شکل مقابل آلودگی مواد غذایی در کدام مرحله را نشان می دهد؟



۰.۵

ب

برای نگهداری طولانی مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟

۰.۲۵

پ

سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

۰.۲۵

ت

بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟ (دو مورد)

۰.۵

ث

بakteriya ها کدام دسته از بیماری های ناشی از غذا را ایجاد می کنند؟

۰.۵

۱۴

نصب در و پنجره های توری برای مبارزه با کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می رود؟

۰.۲۵

(۱) شیمیایی (۲) بیولوژیکی (۳) فیزیکی (۴) مکانیکی

۱۵

در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف

با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟

۰.۵

ب

برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟

۰.۲۵

۱۶

در هر یک از بیماری های غذازاد زیر، کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی دخیل است؟

۱

الف) عفونت های غذایی:

ب) مسمومیت غذایی:

۱۷

در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید،، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود.

۰.۲۵

۱۸

در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف

استفاده از اسپری سوسک کش برای از بین بردن سوسک های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

۰.۲۵

ب

محیط نگهداری میوه ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟

۰.۲۵

۱۹ در جدول زیر، هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را به هم متصل کنید.

«الف»	«ب»
الف) کرم کدو در گوشت گاو	۱) مسمومیت غذایی
ب) آلودگی مواد غذایی به ویروس‌ها	۲) بیماری‌های غذایی
ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین	۳) عفونت‌های غذایی

۰.۷۵

۲۰ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

الف) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی

ب) ترشحات دهان و مدفوع سوسک

ج) زمان

د) ضربه دیدن در حین برداشت

۱

۲۱ استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟

۱) فیزیکی

۲) بیولوژیکی

۳) شیمیایی

۴) مکانیکی

۰.۲۵

۲۲ دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید.

۲۳ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف)

از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.

۰.۵

۲۴ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف)

از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

۱

ب)

منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟

۰.۵

۲۵ هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

الف) افزودنی‌های مواد غذایی

ب) رطوبت

۰.۵

۲۶ با توجه به اینکه برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار

۰.۵

کپک شده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟

۲۷ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

الف)

دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می‌باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است.

۰.۲۵

ب)

گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های می‌باشد.

۰.۲۵

۲۸ با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.

۰.۲۵	الف) میوه‌های ضربه‌دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.
۰.۲۵	۲۹ نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ الف) مکانیکی ب) فیزیکی ج) شیمیایی د) بیولوژیک
۰.۲۵	۳۰ کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟ ۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست ۲) نداشتن زیورآلات ۳) پیشگیری از ورود گردوغبار در غذا ۴) پوشاندن موی سر
۱	۳۱ دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.
۰.۵	۳۲ در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟
۰.۷۵	۳۳ هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟ الف) استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت ب) سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال
۰.۵	۳۴ دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.
۰.۷۵	۳۵ برای بهداشت فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا، چه نکاتی را باید رعایت کنند؟
۰.۲۵	۳۶ هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟ الف) نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها به میوه از محل نقاط آسیب‌دیده نمونه‌ای از آلودگی ناشی از این عامل است: (.....)
۰.۲۵	ب) پیامدهای بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای در حال توسعه و محروم: (.....)
۱	۳۷ عوامل مکانیکی چگونه باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند؟ مثال بزنید.

۱ درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۲۵

الف

افزایش چربی‌های موجود در خون سبب بروز بیماری‌های مزمنی همچون دیابت نوع ۱ می‌شود.

۲ در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

فشار دیاستولی همزمان با قلب میان دو ضربان است.

۳ از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف

در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود (دو / سه / سه و نیم) ساعت است.

۴ چند مورد از عبارات زیر، نادرست است؟

۰.۵

- بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی از انواع اختلالات غذا خوردن هستند.

- میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم است.

- اگر دامنه میزان قند خون ناشتا فردی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت پیش دیابت قرار دارد.

- برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد است.

(۱) سه مورد (۲) دو مورد (۳) یک مورد (۴) چهار مورد

۰.۲۵

۵ آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟

(۱) پروستات (۲) روده (۳) سینه (۴) دهانه رحم

۶ درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۰.۵

الف

از عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی که به‌طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به‌جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید.

۰.۵

ب

به چه دلیل از فشار خون به‌عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟

پ

با توجه به عدد نشان داده‌شده بر روی نمایشگر، دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟

۰.۲۵



۷ جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیرواگیر است. جدول را کامل کنید.

۰.۵

علائم	نام بیماری غیرواگیر
الف) زخم‌های بدون بهبود	
ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها	

۸ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف

فشار خون، سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که به اندام‌های حیاتی آسیب رسانده باشد.

۹ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف چربی (LDL / تری گلیسیرید / HDL) باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود. ۰.۲۵

۱۰ در مورد بیماری های غیرواگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟ ۰.۵

ب رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تأثیر می گذارد؟ ۰.۲۵

۱۱ درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف هنگام مواجه شدن با علائم سکتۀ قلبی، باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. ۰.۲۵

۱۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف ۱۲۰ میلی متر جیوه، نشان دهنده فشار است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود. ۰.۲۵

۱۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف تأثیر اسیدهای چرب (اشباع / غیراشباع / ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. ۰.۲۵

۱۴ رشد و بزرگ تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول های سالم می شود؟ ۰.۵

۱۵ هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟



الف عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. ۰.۲۵

ب عمدتاً در سنین پایین دیده می شود. ۰.۲۵

پ تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها از علائم معمول آن است. ۰.۲۵

۱۶ آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.

الف در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟ ۰.۵

ب میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟ ۰.۵

۱۷ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می کند. ۰.۲۵

۱۸ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

در سکتۀ مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است.

۰.۲۵

۱۹

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

الف

در ایران، بیماری‌های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است.

۰.۲۵

۲۰

در عبارت زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

وجود پلاک‌های چربی در جدار شریان می‌تواند باعث ایجاد سکتۀ قلبی شود.

۰.۲۵

۲۱

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمۀ مناسب را انتخاب کنید.

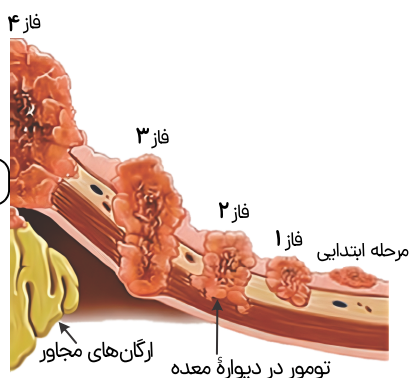
الف

علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.

۰.۲۵

۲۲

شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.



۰.۵

۲۳

با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.

سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح LDL	
افزایش	الف)		اسید چرب اشباع
..... (ج)	کاهش	ب)	اسید چرب غیراشباع
	افزایش	د)	اسید چرب ترانس

۱

۲۴

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

الف

دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است.

۰.۲۵

۲۵

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

الف

در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی از طریق مصرف تأمین می‌شود.

۰.۲۵

۲۶

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

الف

بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است.

۰.۲۵

بسطح ($LDL - HDL$) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.

۰.۲۵

۳۹ درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

(الف)

به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟

۰.۲۵

(ب)

دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی را بنویسید.

۰.۲۵

۴۰ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

(الف)

بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار و عفونی است.

۰.۲۵

(ب)

همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی باشند.

۰.۲۵

(پ)

یکی از مهم‌ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است.

۰.۲۵

۴۱ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

(الف)

سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی غیرطبیعی سلول‌های بدن است.

۰.۲۵

۴۲ عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟

۰.۲۵

۴۳ مراحل نامرتب زیر مربوط به اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سگته قلبی در یک فرد است. با توجه به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد "الف تا د" بنویسید.

(۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.

(۲) بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.

(۳) از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.

(۴) لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.

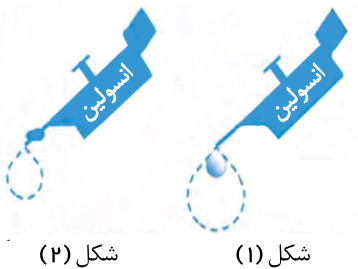
۱

۴۴ با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید.

(الف)

کدام شکل نشان‌دهنده دیابت نوع یک می‌باشد؟

۰.۲۵



شکل (۲)

شکل (۱)

۴۵ تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ‌ها با بقیه متفاوت است؟

(۱) تری گلیسرید

(۲) اسیدهای چرب اشباع

(۳) LDL

(۴) HDL

۰.۲۵

۱	درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
۰.۲۵	الف هپاتیت B حتی با تشخیص زودهنگام هم در اکثر افراد قابل درمان نیست.	
۲	در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
۰.۲۵	الف درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV با اطلاع‌رسانی، و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود.	
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.	
۰.۲۵	الف پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست / آب آلوده / سرفه عفونی) به دیگران سرایت می‌کند.	
۴	در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.	
۰.۲۵	الف اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم.	
۵	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
۰.۲۵	الف اقداماتی مانند حمام غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هپاتیت گردد.	
۶	درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.	
۰.۲۵	الف کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها مؤثر بوده است؟	
۰.۲۵	ب راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن است؟	
۰.۵	پ چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟	
۷	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
۰.۲۵	الف در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند.	
۰.۲۵	ب اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام‌شده، مشخص نمی‌شود.	
۸	از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.	
۰.۲۵	الف احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع (B - C) بیشتر است.	
۹	برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.	
۰.۵	الف در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند.	
۱۰	در هریک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
۰.۲۵	الف مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق است.	
۱۱	در هریک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.	

الف

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد.

۰.۲۵

۱۲

به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف

ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟

۰.۲۵

۱۳

در هریک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

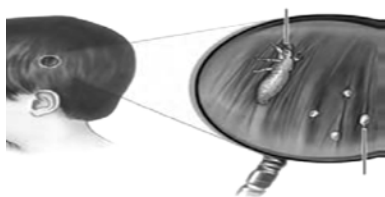
الف

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است.

۰.۲۵

۱۴

عامل بیماری‌زای شکل مقابل، در کدام نواحی عقب سر زندگی می‌کند؟



۰.۷۵

۱۵

درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

دلیل ایجاد برخی از بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در این بیماری چیست؟

۰.۵

ب

ویروس اچ‌آی‌وی در کدام نوع از سلول‌های خونی ادامه حیات می‌دهد؟

۰.۲۵

۱۶

کدام یک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟

۰.۲۵

۱) زخم‌های بدون بهبود ۲) سوزش ادرار ۳) عفونت‌های غیرمعمول ۴) درد در نواحی پایین شکم

۱۷

جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط بیشتری دارد. (یک مورد در ستون «B» اضافه

است.)

ستون «A»	ستون «B»
الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	۱) هپاتیت
ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی	۲) وبا
پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان	۳) ایسکمی
ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن	۴) سوزاک
	۵) ایدز

۱

۱۸

در رابطه با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به‌طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟

۰.۲۵

ب

چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟

۰.۵

۱۹

در رابطه با ایدز به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱

الف) تفاوت ایدز با سندرم نقص ایمنی اکتسابی در چیست؟

ب) ویروس HIV در کدام سلول‌های بدن ما قادر به ادامه حیات است؟

ج) علت عفونت‌های متعدد دیگر در فرد مبتلا به ایدز چیست؟

۲۰ چند مورد سبب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به فرد سالم نمی‌شود؟

اشغال در محیط‌های آلوده - استفاده از سرویس بهداشتی مشترک - نیش حشرات - عطسه

۱ (۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۴ (۴)

۰.۵

۲۱ هریک از عبارات زیر مربوط به کدامیک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هپاتیت - سوزاک)

الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار

ب) سوزش ادرار

پ) سرکوب سیستم ایمنی

ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال

۱

۲۲ هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد. شماره آنها را پیدا کنید.

(الف)	(ب)
الف) بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها را شامل می‌شود.	۱- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.
ب) آنفلوآنزا از مهم‌ترین بیماری‌های آن است.	۲- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.
ج) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های آن است.	۳- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.
د) سوزش ادرار از علائم آن است.	۴- بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.

۱

۲۳ با توجه به تصویر روبه‌رو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.



۰.۲۵

الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟

۰.۷۵

ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟

۰.۷۵

پ) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.

۲۴ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف) بیماری (هپاتیت B / دیابت نوع دوم / سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی

در فرد است.

۲۵ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. گزینه‌های مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است)

ستون A	ستون B
الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی
ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن
ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی
د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده
	۵. اختلال در بینایی
	۶. انتقال از دستگاه تناسلی

۱

۲۶ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.

«الف»	«ب»
الف) سوزاک	۱- پوست و مو
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش

۰.۷۵

۲۷ در رابطه با بیماری‌های واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟

۰.۵

ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

۰.۵

پ) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟

۰.۵

۲۸ 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؟

۱

۲۹ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.

۰.۲۵

۳۰ در رابطه با بیماری‌های واگیردار، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

الف) کدام بیماری‌ای است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود و به صورت زردی بروز می‌کند؟

۰.۲۵

۳۱ درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟

۰.۲۵

ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟

۰.۵

پ) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.

۰.۵

۳۲ راه انتقال کدام یک متفاوت است؟

۰.۲۵

- (۱) هپاتیت (۲) بیماری انگل‌های روده‌ای (۳) وبا (۴) اسهال خونی

۳۳ در هریک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۲۵

الف) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و هستند.

۳۴ ویروس اچ‌آی‌وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟

۰.۲۵

(۱) استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک

(۲) عطسه و سرفه

(۳) نیش حشرات، مانند پشه

(۴) همه موارد

۳۵ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هریک از موارد الف، ب و ج یک مورد نام ببرید.

۰.۷۵

نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
آنفلوانزا	الف)
ب)	دستگاه تناسلی
وبا	ج)

۳۶ در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

۰.۲۵

الف) در بیماری هپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟

۰.۵

ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش *HIV* منفی است؟

۳۷ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

الف) ویروس *HIV* تنها در (گلبول قرمز/ پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.

۳۸ کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟

۰.۵

(۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود.

(۲) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است.

(۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند.

(۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.

۳۹ جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید (دو مورد اضافه است)

ستون الف	ستون ب
الف) فشارخون بالا	۱) عوارض آن تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند.
ب) ایدز	۲) در جریان آن یک سلول موذی در بدن ایجاد می‌شود.
ج) دیابت	۳) شایع‌ترین بیماری مزمن در جامعه امروزی است.
د) کرونا	۴) با سرکوب سیستم ایمنی باعث بروز بعضی بدخیمی‌ها می‌شود.
	۵) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.
	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.

۴۰ در مورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف)

کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ ۱) اسهال خونی ۲) سوزاک

ب)

بیماری هپاتیت چگونه به‌وجود می‌آید؟

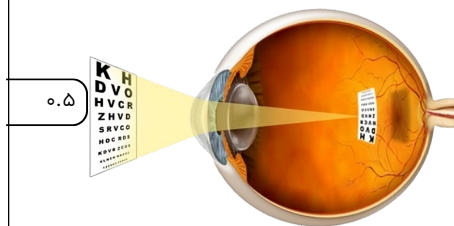
۰.۲۵

۰.۷۵

۱ درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.	
الف	در برق‌زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می‌شود؟
ب	تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟
پ	در نوع اکتسابی کم‌شنوایی، کدام نوع سلول‌ها تخریب می‌شوند؟
ت	تورم گونه‌ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست است؟
ث	یکی از مشکلات شایع تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می‌شود، کدام است؟
۲ در عبارت‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
الف	عیوب انکساری چشم را می‌توان با لنز طبی، جراحی و اصلاح کرد.
۳ از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.	
الف	از اثرات پرتوهای زیان‌بار نور خورشید (لکه‌های پوستی / التهاب / آسیب مستقیم بر DNA) مربوط به نوعی پرتوهای فرابنفش است که بیشتر به زمین می‌رسد.
۴ درستی یا نادرستی هریک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.	
الف	رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند.
۵ در عبارت زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	
الف	جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و ملتهب می‌شوند.
۶ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.	
الف	در چشم‌های افراد نزدیک‌بین، معمولاً کره چشم (بزرگ‌تر / کوچک‌تر) از حد طبیعی است.
۷ کدام‌یک از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است؟	
الف	۱) خطر لاغری ۲) افزایش دمای بدن ۳) افزایش تغییرات ضربان قلب ۴) خطر ابتلا به دیابت نوع یک
۸ در ارتباط با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.	
الف	چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک‌تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد)
ب	آبسه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟
۱	

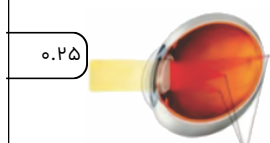
۹

الف) شکل داده شده کدام نوع عیوب انکساری را نشان می‌دهد؟
 ب) علت ایجاد آن چیست؟



۱۰ درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است.



۱۱ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه است.

۰.۲۵

۱۲ در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود، چیست؟

۰.۲۵

ب) از اثرات اشعهٔ ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیرمستقیم به *DNA* بیشتر اتفاق می‌افتد یا آفتاب‌سوختگی؟

۰.۲۵

پ) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می‌باشد؟

۰.۵

۱۳ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

۰.۲۵

ب) بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر شود.

۰.۲۵

۱۴ در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید.

۰.۲۵

۱۵ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید.

الف) با سخت شدن پوستهٔ عدسی چشم (آستیگماتیسم / پیرچشمی / دوربینی) ایجاد می‌شود.

۰.۲۵

ب) عوارض آلودگی هوا بر پوست، چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های (سرسفید / سرسیاه / زیرپوستی) بروز نماید.

۰.۲۵

۱۶ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می‌شود.

۰.۲۵

۱۷ کدام مورد از اثرات اشعه UVA می باشد؟

(۱) نفوذ به لایه های رویی پوست

(۲) آسیب مستقیم بر DNA

(۳) پیری زودرس در پوست

(۴) آفتاب سوختگی و التهاب

۰.۲۵

۱۸ در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

(الف)

در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟

۰.۲۵

(ب)

در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون) عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟

۰.۲۵

(پ)

در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟

۰.۲۵

۱۹ در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

(الف)

استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد.

۰.۲۵

۲۰ در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

(الف)

فاصله بین رفتن به تخت خواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد.

۰.۲۵

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

(الف)

تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

۰.۲۵

۲۲ در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

(الف)

هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟

۰.۲۵

(ب)

برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟

۰.۵

۲۳ در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

(الف)

در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود.

۰.۲۵

(ب)

از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید.

۰.۵

(پ)

دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.

۰.۵

۲۴ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

(الف)

انسان ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه روز، نیاز کمتری به خواب دارند.

۰.۲۵

۲۵ آلودگی صوتی و سروصدای شدید و طولانی مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می شود؟

۰.۲۵

۲۶ حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تأثیر می گذارد؟

۰.۵

۲۷ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

زیاد گوش کردن به صداهای بلند، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد.

۰.۲۵

۲۸

کلمه مناسب برای توضیح عبارت‌های زیر کدام است؟

الف) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است: (.....)

ب) این عیب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می‌شود: (.....)

ج) بزرگ‌ترین عضو بدن است: (.....)

۰.۷۵

۲۹

درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است.

۰.۲۵

۳۰

در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده‌های چربی پوستی و ملتهب می‌شوند.

۰.۲۵

۳۱

هریک از موارد زیر چگونه ایجاد می‌شود؟

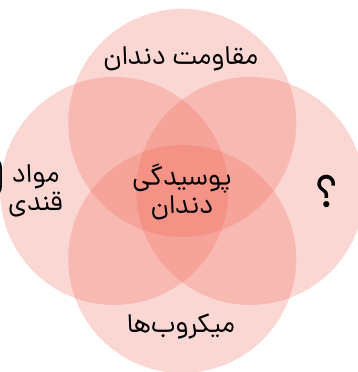
الف

پیرچشمی

۰.۷۵

۳۲

با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می‌توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟



۰.۲۵

۳۳

درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی است.

۰.۲۵

ب

استفاده از پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، می‌تواند سلول‌های مویی (مژکدار) گوش میانی را تخریب کند.

۰.۲۵

پ

این عقیده که همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست.

۰.۲۵

۳۴

شکل مقابل مربوط به کدام یک از عیوب انکساری چشم است؟

الف) نزدیک‌بینی

ب) دوربینی

ج) آستیگماتیسم

د) آب مروارید



۰.۲۵

۳۵

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

الف

آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.

۰.۲۵

۳۶ در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟

۰.۵

ب

از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.

۰.۵

پ

چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟

۰.۵

۳۷ درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.

۰.۲۵

۳۸ در هریک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نورخورشید، است.

۰.۲۵

۳۹ در هریک از عبارتهای زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

الف

عواملی چون (قاعدگی - کم‌خوابی) باعث تشدید آکنه می‌شوند.

۰.۲۵

۴۰ درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

۰.۵

ب

عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.

۱

پ

از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد را بنویسید.

۰.۷۵

ت

دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.

۰.۵