


ردیف	نمره	سوال
۱	۲	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات های زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی از نشانه های سلامت اجتماعی است.</p> <p>(ب) بدن انسان برای ساخت سلول های مغزی به کربوهیدرات نیاز دارد.</p> <p>(ج) میزان انرژی تولیدی از هر گرم پروتئین با هر گرم کربوهیدرات برابر است.</p> <p>(د) اختلالات روانی مانند استرس، افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند.</p> <p>(ه) اگر فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می شود.</p> <p>(و) اسیدهای چرب اشباع موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.</p> <p>(ز) لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد.</p> <p>(ح) یکی از آزمایش های الزامی مربوط به ازدواج، آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین است.</p>
۲	۲	<p>در عبارات زیر، جاهای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>(الف) در روش های ..... غالباً نیازی به منابع خارجی برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.</p> <p>(ب) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ..... و کبد ذخیره می شود.</p> <p>(ج) بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ..... چاقی در آن ها دارد.</p> <p>(د) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری از اصول رعایت بهداشت ..... است که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی مؤثر است.</p> <p>(ه) ساخت انواع واکسن ها و داروها باعث شده است از میزان بیماری های واگیردار و ..... کاسته شود.</p> <p>(و) با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام ..... می دهند.</p> <p>(ز) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند، ..... است.</p> <p>(ح) یکی از عیوب انکساری چشم که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد، ..... نامیده می شود.</p>
۳	۲	<p>از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، (عوامل محیطی / عوامل ژنتیکی و فردی / سبک زندگی) بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>(ب) براساس هرم غذایی میزان شیر و فراورده ها نسبت به گوشت و تخم مرغ (بیشتر / برابر / کمتر) است.</p> <p>(ج) براساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI = ۲۹ باشد، دارای (اضافه وزن / چاقی درجه ۱ / چاقی درجه ۲) است.</p> <p>(د) مسمومیت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / سموم قارچی / کرم کدو) ایجاد می شود.</p> <p>(ه) فردی با میزان قند خون ۱۲۴ در وضعیت (طبیعی / پیش دیابت / دیابت) قرار دارد.</p> <p>(و) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (D / C / B) بیشتر است.</p> <p>(ز) در توصیه های خودمراقبتی بهداشت فردی، باید مسواک خود را هر (۳ الی ۴ ماه / ۲ الی ۳ ماه / ۴ الی ۵ ماه) تعویض کنیم.</p> <p>(ح) به دست آوردن شناخت کافی نسبت به فردی که قرار است با او ازدواج کنیم، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود.</p>
۴	۱	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، در پرسش های زیر گزینه صحیح را انتخاب کرده و در برگه پاسخ بنویسید.</p> <p>(الف) «سلامت، برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری است.» این تعریف سلامت از دیدگاه کدام گزینه است؟</p> <p>(۱) ابن سینا (۲) سازمان جهانی بهداشت (۳) اسلام (۴) دانشمندان طب سنتی</p> <p>(ب) کدام یک از ماهی های زیر از منابع سرشار کلسیم به شمار می رود؟</p> <p>(۱) کپور (۲) اوزون برون (۳) کیلکا (۴) سالمون</p> <p>(ج) کدام گزینه جزء عوارض چاقی نیست؟</p> <p>(۱) سنگ صفرا (۲) التهاب مزمن (۳) آسم (۴) ام اس</p> <p>(د) کدام گزینه جزء آثار و عوارض ناشی از کم خوابی نیست؟</p> <p>(۱) دیابت نوع یک (۲) کاهش دمای بدن (۳) قضاوت های اخلاقی نادرست (۴) کاهش دقت</p>

ردیف	نمره	سوال
۵	۲	<p>به پرسش های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.</p> <p>الف) داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن کدام یک از ابعاد سلامت است؟</p> <p>ب) گام اول در حفظ سلامت خویش چیست؟</p> <p>ج) کدام نوع چربی در گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است؟</p> <p>د) واحد اندازه گیری انرژی چه نام دارد؟</p> <p>ه) برای اینکه پخت غذا کامل شود، تمام قسمت های آن حداقل چقدر باید حرارت دیده باشد؟</p> <p>و) علت اینکه بیماری فشار خون بالا را قاتل خاموش می نامند، چیست؟</p> <p>ز) کدام بیماری از یک سو می تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید؟</p> <p>ح) کدام یک از پرتوهای مضر اشعه ماورای بنفش باعث آسیب مستقیم بر DNA می شود؟</p>
۶	۰/۵	<p>با توجه به جملات زیر مشخص کنید رویا و نرگس در کدام یک از ابعاد سلامت دچار اختلال هستند.</p> <p>الف) رویا زنی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند است. به تمیزی منزل بسیار حساس است. او گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزند خود برخورد مناسبی ندارد و با آن ها پرخاش می کند.</p> <p>ب) نرگس دختری ۱۵ ساله است. او بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می کند یا در حال گوش دادن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می کند.</p>
۷	۰/۵	<p>در موضوع گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی، هدف تعیین شده چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟ (۲ مورد)</p>
۸	۱	<p>در مورد مواد مغذی مورد نیاز بدن به سوالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام ماده مغذی با جلوگیری از یبوست، نقش مؤثری در سلامت انسان دارد؟</p> <p>ب) بدن انسان در شرایط طبیعی قادر به تولید چند نوع اسید آمینه است؟</p> <p>ج) کدام ماده غذایی منبع چربی های غیراشباع است؟</p> <p>د) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، چیست؟</p>
۹	۰/۵	<p>انواع اختلالات غذا خوردن را نام ببرید.</p>
۱۰	۰/۷۵	<p>در مورد اصول کاهش وزن و تنظیم آن به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته چقدر است؟</p>
۱۱	۰/۷۵	<p>چه زمانی می گوئیم یک ماده غذایی دچار فساد شده است؟</p>
۱۲	۰/۷۵	<p>آزمایش های شایع غربالگری ذکر شده در تشخیص چه نوع سرطانی کاربرد دارد؟</p> <p>الف) تست ویروس پاپیلوم انسانی:</p> <p>ب) کولونوسکوپی:</p> <p>ج) ماموگرافی:</p>
۱۳	۰/۷۵	<p>چه زمانی یک تومور، تومور بدخیم محسوب می شود؟</p>

ردیف	نمره	سوال				
۱۴	۱	در مورد بیماری دیابت به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) هورمونی که در بدن از غده لوزالمعده ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود، چه نام دارد؟ ب) کدام نوع دیابت می تواند در اثر اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد شود؟ ج) دو مورد از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را نام ببرید.				
۱۵	۱	هر کدام از بیماری های ذکر شده از طریق کدام دستگاه بدن انسان منتقل می شوند؟ الف) وبا: (ب) کرونا: (ج) سوزاک: (د) انگل های روده ای:				
۱۶	۰/۵	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد)				
۱۷	۰/۷۵	به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس چه ماده ای ترشح می کنند؟ ب) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش چیست؟ ج) تصویر مقابل کدام یک از راه های انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهد؟ 				
۱۸	۰/۵	دو نمونه از مواردی که باعث برق زدگی چشم می شود را بیان کنید.				
۱۹	۱	هر کدام از واژه های ستون دوم مربوط به کدام تعریف از ستون اول می باشد؟ (در ستون دوم ۲ واژه اضافه است). <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">ستون اول</td> <td style="width: 50%; text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">ستون دوم</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">الف) اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ جوانی ب) عضوی از بدن که عملکردی شبیه حسگرها دارد. ج) ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی برای معاینه گوش د) عضوی از بدن که وظیفه حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد.</td> <td style="vertical-align: top;">۱- اتوسکوپ ۲- کم آب شدن پوست ۳- پوست ۴- آکنه ۵- چشم ۶- گوش</td> </tr> </table>	ستون اول	ستون دوم	الف) اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ جوانی ب) عضوی از بدن که عملکردی شبیه حسگرها دارد. ج) ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی برای معاینه گوش د) عضوی از بدن که وظیفه حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد.	۱- اتوسکوپ ۲- کم آب شدن پوست ۳- پوست ۴- آکنه ۵- چشم ۶- گوش
ستون اول	ستون دوم					
الف) اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ جوانی ب) عضوی از بدن که عملکردی شبیه حسگرها دارد. ج) ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی برای معاینه گوش د) عضوی از بدن که وظیفه حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد.	۱- اتوسکوپ ۲- کم آب شدن پوست ۳- پوست ۴- آکنه ۵- چشم ۶- گوش					
۲۰	۰/۷۵	در موضوع بهداشت ازدواج، به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) به چه علت ازدواج در سنین پایین از نظر روان شناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود؟ ب) کدام بیماری عوارضی همچون انسداد لوله های رحمی را به دنبال دارد که احتمال بچه دار شدن را کم می کند؟				