

ردیف	نمره	سوال
۱	۱/۵	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>(الف) بلوغ روانی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>(ب) انجام آزمایش های مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هیپاتیت و ایدز قبل از عقد امری الزامی است.</p> <p>(ج) خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری کند.</p> <p>(د) روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می کنیم، تطابق می دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می کنیم، نشان دهنده وضعیت ذهنی و جسمی ماست.</p> <p>(ه) افراد سرسخت و تاب آور نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند.</p> <p>(و) میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش خارجی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در معرض دود دخانیات هستند بیشتر است.</p>
۲	۱/۵	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(الف) توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان در موضوع ازدواج، نوعی بلوغ محسوب می شود.</p> <p>(ب) یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد است.</p> <p>(ج) به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است.</p> <p>(د) عزت نفس باعث شکل گیری شخصیت درونی محکم و در فرد می شود.</p> <p>(ه) افراد سرسخت و تاب آور برخلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های ، کنترل و چالش پذیری هستند.</p> <p>(و) محصولات نوپدید دخانی، همراه کننده و است.</p>
۳	۱/۵	<p>از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) زنانی که دارای (بیماری های مزمن / قاعدگی های نامنظم / فشار روانی) هستند، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند.</p> <p>(ب) توانمندی و پختگی یک انسان، از نشانه های بلوغ (اجتماعی / جسمانی / روانی) ازدواج محسوب می شود.</p> <p>(ج) افکار تکراری از علائم (جسمی / ذهنی / روانی) اضطراب است.</p> <p>(د) انزوا و تنهایی از علائم (اجتماعی / روانی / جسمی) خشم منفی است.</p> <p>(ه) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دسته (اول / دوم / سوم) محسوب می شود.</p> <p>(و) افرادی که به طور مداوم الکل مصرف می کنند، احتمالاً در نهایت به بیماری (فیبروز / سیروز کبدی / سرطان کبد) مبتلا خواهند شد.</p>
۴	۱/۲۵	<p>در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>(الف) در مورد واکسیناسیون و آزمایش های الزامی قبل از عقد، کدام یک از موارد زیر فقط برای خانم ها انجام می شود؟ (۱) واکسن کزاز (۲) آزمایش ادرار (۳) آزمایش خون (۴) آزمایش بررسی تالاسمی</p> <p>(ب) کدام گزینه صحیح است؟ (۱) در بیماری های مزمن منعی برای بارداری وجود دارد. (۲) زایمان به روش سزارین توصیه می شود. (۳) سرخچه یک بیماری ویروسی غیرواگیر است. (۴) اگر در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد، هیچ خطری مادر را تهدید نمی کند.</p> <p>(ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) است؟ (۱) ناراحتی معده (۲) افزایش تعداد نبض (۳) اختلالات گوارشی (۴) سرگیجه</p> <p>(د) کمبود ویتامین «B» ممکن است نوجوانان را در معرض کدام یک از اختلالات «روانی- رفتاری» قرار دهد؟ (۱) استرس (۲) اضطراب (۳) افسردگی (۴) خشم</p> <p>(ه) کدام یک از گزینه های زیر، از باورهای غلط موجود در بین مردم در مورد قلبان نیست؟ (۱) قلبان اعتیاد آور نیست. (۲) مصرف قلبان کم خطرتر از سیگار است. (۳) عبور دود قلبان از داخل آب موجب افزایش سموم دود می شود. (۴) مصرف قلبان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.</p>

ردیف	نمره	سوال														
۵	۲/۲۵	<p>با توجه به مطالب کتاب درسی، به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) دو مورد از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.</p> <p>ب) آزمایش ادرار که یکی از آزمایش های الزامی قبل از عقد می باشد، به چه منظور انجام می شود؟</p> <p>ج) بیماری های منتقله از راه جنسی از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان منجر به کدام بیماری می شوند؟</p> <p>د) توصیه خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی - رفتاری پیشنهاد می شود؟</p> <p>ه) پیام درونی «اگر احساساتم را بروز ندهم، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد» بر کدام یک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب تأثیر منفی دارد؟</p> <p>و) در اثر استفاده مشترک از قلیان کدام باکتری از طریق دهان و دستان فرد آلوده انتقال می یابد؟</p> <p>ز) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟</p> <p>ح) در مورد نوشیدن مشروبات الکلی، به وضعیتی که کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند، چه می گویند؟</p>														
۶	۰/۵	<p>بزرگان دینی به والدین توصیه می کنند پیش از انعقاد نطفه در طول بارداری چه مراقبت هایی را انجام دهند؟ (ذکر دو مورد کافی است.)</p>														
۷	۱	<p>چرا توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد؟</p>														
۸	۱	<p>در مورد توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان به پرسش های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دو مورد از مواد غذایی حاوی اسیدفولیک که خانم ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه مصرف کنند را بنویسید.</p> <p>ب) مادران، پس از تولد فرزند بهتر است چند سال کامل کودک خود را شیر دهند؟</p> <p>ج) برای خانم ها، تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز توأم با کدام واکسن لازم است؟</p>														
۹	۰/۵	<p>در مورد توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی، چه چیزی موجب می شود که شما زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کنید؟</p>														
۱۰	۰/۵	<p>هر کدام از اقدامات زیر، مربوط به کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب است؟</p> <p>الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را برای فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل)</p> <p>ب) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری بپردازیم. (اصل)</p>														
۱۱	۱/۲۵	<p>با توجه به مطالب مربوط به بهداشت روان، هر کدام از جملات ستون «الف» با کدام واژه در ستون «ب» مرتبط است؟ (در ستون «ب» یک واژه اضافه می باشد.)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">ستون «الف»</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">ستون «ب»</td> </tr> <tr> <td>الف) افرادی که دارای این ویژگی هستند نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند.</td> <td>۱- عزت نفس</td> </tr> <tr> <td>ب) یکی از راهکارهای بهبود این ویژگی، حفظ آراستگی است.</td> <td>۲- اضطراب</td> </tr> <tr> <td>ج) بهره گیری از ذکر، دعا و توسل یکی از راهکارهای مدیریت و کنترل آن است.</td> <td>۳- افسردگی</td> </tr> <tr> <td>د) توصیفی از یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.</td> <td>۴- خشم</td> </tr> <tr> <td>ه) بیماری ها و اختلالات جسمی، زمینه ساز این اختلال روانی - رفتاری می باشد.</td> <td>۵- استرس</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۶- تاب آوری</td> </tr> </table>	ستون «الف»	ستون «ب»	الف) افرادی که دارای این ویژگی هستند نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند.	۱- عزت نفس	ب) یکی از راهکارهای بهبود این ویژگی، حفظ آراستگی است.	۲- اضطراب	ج) بهره گیری از ذکر، دعا و توسل یکی از راهکارهای مدیریت و کنترل آن است.	۳- افسردگی	د) توصیفی از یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.	۴- خشم	ه) بیماری ها و اختلالات جسمی، زمینه ساز این اختلال روانی - رفتاری می باشد.	۵- استرس		۶- تاب آوری
ستون «الف»	ستون «ب»															
الف) افرادی که دارای این ویژگی هستند نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند.	۱- عزت نفس															
ب) یکی از راهکارهای بهبود این ویژگی، حفظ آراستگی است.	۲- اضطراب															
ج) بهره گیری از ذکر، دعا و توسل یکی از راهکارهای مدیریت و کنترل آن است.	۳- افسردگی															
د) توصیفی از یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است.	۴- خشم															
ه) بیماری ها و اختلالات جسمی، زمینه ساز این اختلال روانی - رفتاری می باشد.	۵- استرس															
	۶- تاب آوری															

ردیف	سوال	نمره												
۱۲	اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟	۰/۵												
۱۳	جایگزین کردن افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند» با جملاتی همچون «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم، پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم» برای خود آرام سازی در مقابل کدام یک از اختلالات روانی، رفتاری می باشد؟	۰/۲۵												
۱۴	آثار مثبت خشم باعث چه چیزی می شود؟	۰/۷۵												
۱۵	فشار روانی (استرس) ناسالم، موجب ایجاد چه عوارضی در فرد می شود؟	۰/۷۵												
۱۶	با توجه به مطالب کتاب درسی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) بزرگ ترین عامل مرگ ومیر در قرن بیستم چیست؟ ب) مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار را نام ببرید؟ (۳ مورد) ج) چه عاملی باعث می شود تا محصولات نوپدید دخانی باعث شکستگی فک و دندان ها شوند؟ د) فرد مصرف کننده قلیان، با استنشاق مقادیر بسیار زیادی دود، حیات زیستی خود را در مواجهه با کدام گاز خطرناک قرار می دهد؟ ه) کدام ماده سمی درون سیگار پس از دود شدن به لباس، مو و پوست افراد می چسبد؟ و) چرا تنباکوهای میوه ای می توانند باعث سرطان و انواع بیماری های خطرناک شوند؟	۲/۲۵												
۱۷	هر کدام از عوارض زیر بر اثر کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار رخ می دهند؟	۱/۵												
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>ب) تشدید سینوزیت</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>ج) خطر ابتلا به سرطان به ویژه در مجاری تنفسی</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>د) تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>ه) بروز سرطان لب</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>و) ایجاد عوارض جبران ناپذیر روی ریه، چشم، خون و پوست</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها	ب) تشدید سینوزیت	ج) خطر ابتلا به سرطان به ویژه در مجاری تنفسی	د) تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه	ه) بروز سرطان لب	و) ایجاد عوارض جبران ناپذیر روی ریه، چشم، خون و پوست	
الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه ای رنگ در ریه ها													
ب) تشدید سینوزیت													
ج) خطر ابتلا به سرطان به ویژه در مجاری تنفسی													
د) تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه													
ه) بروز سرطان لب													
و) ایجاد عوارض جبران ناپذیر روی ریه، چشم، خون و پوست													
۱۸	به چه دودی، دود دسته دوم گفته می شود؟	۰/۵												
۱۹	با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض چه مشکلاتی قرار می گیرد؟	۰/۷۵												