

۲. چربی‌ها، نقش مهمی در تأمین انرژی موردنیاز بدن (مصرف هر گرم معادل ۹ کیلوکالری) دارند.

انواع اشباع (لبنیات، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ)، عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون (نتیجه حفظ سطح مطلوب آن: کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها)
غیراشباع (محصولات گیاهی و ماهی)، روغن زیتون

چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن (قلب) را احاطه می‌کند. روغن و کره شناخته شده‌ترین منبع چربی هستند.

نقش، حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (E، D، A و K) و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی

۳. پروتئین‌ها، مصرف هر گرم معادل ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. واحد سازنده پروتئین، آمینواسید (اسیدآمین) است. بدن ۲۰ نوع اسیدآمین (۱۱ نوع در شرایط طبیعی و ۹ اسیدآمین از طریق مواد غذایی تأمین می‌شوند) نیاز دارد.

انواع کامل (گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم‌مرغ)، همه اسیدهای آمینه ضروری را دارند.
ناقص (غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها)، همه اسیدهای آمینه ضروری را ندارند.

پروتئین اضافی در بدن، تبدیل به انرژی (۱) ذخیره به شکل چربی (۲) نقش، رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

۴. ویتامین‌ها، ترکیباتی (موادی) که به مصرف کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها کمک می‌کنند. (کمک به سوخت‌وساز بدن)

انواع محلول در چربی (E، D، A و K)، به‌طور معمول در کبد ذخیره می‌شوند.
محلول در آب (C و گروه B)، بدن قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست (کمبود این ویتامین‌ها در افراد دارای رژیم نامتعادل).

منابع عمده تأمین‌کننده، میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغز دانه‌ها
۵. مواد معدنی، تنظیم‌کننده عملکردهای شیمیایی بدن

انواع کلسیم (ساخت، حفظ و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها)
آهن (ترکیب هموگلوبین خون و حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن)
سدیم (حفظ تعادل مایعات بدن)

نقش، حفظ تندرستی و تشکیل اجزای ساختمانی بافت

۶. آب (پُر مصرف‌ترین ماده غذایی)، اگرچه انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است (هر فردی بدون آب بیش از دو یا سه روز دوام نمی‌آورد).

۱. بخش اصلی خون
۲. ۶۰ درصد حجم بدن

نقش، تمام فعل و انفعالات بدن، دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن

فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

فصل	مبحث	شماره درس
دوم	تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳
		۴
		۵

عنوان درس	نوبت اول	نوبت دوم
برنامه غذایی سالم	۳	۳/۵
کنترل وزن و تناسب اندام	۲	
بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۱/۵	

درس سوم: برنامه غذایی سالم

• یکی از رموز سلامت بر خورداری از تغذیه سالم است. نتیجه تغذیه سالم، تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره، رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها، انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر معیار تعیین میزان سلامت افراد جامعه.



مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد.

- ① برنامه غذایی سالم
- ① فعالیت‌های بدنی منظم

فعالیت، گفت‌وگوی کلاسی
به این جمله دقت کنید: «خوب غذا خوردن بهتر است یا غذای خوب خوردن؟»
پاسخ شما به این سؤال چیست؟ چرا؟
به هر دو بُعد کمی و کیفی و تأمین مواد مغذی موردنیاز بدن باید توجه داشت. (اصول تعادل، تنوع و تناسب)

مواد مغذی

۱. کربوهیدرات‌ها، انرژی موردنیاز (مصرف هر گرم معادل ۴ کیلوکالری) برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی را تأمین می‌کنند.

انواع ساده (قندهای موجود در میوه‌ها)
پیچیده (نشاسته): نان، برنج و سیب‌زمینی

بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات (به‌صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد) است تا در صورت نیاز به‌صورت انرژی مصرف شود.

کربوهیدرات اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود.
نقش، عملکرد اندام‌های درونی (کلیه و قلب)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها

اقدام ضروری هنگام سکتة مغزی

- ۱ رساندن فرد به بیمارستان (مهم‌ترین اقدام)
- ۲ مدت زمان طلایی برای نجات فرد حدود ۳ ساعت است. (زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.)

فعالیت، ایفای نقش

در قالب گروه‌های چند نفره سفیران سلامت، مانور اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکتة مغزی را به صورت فرضی نمایش دهید.

حمله قلبی: پرهیز از هرگونه حرکت و فعالیت در بیمار، قرارگیری فرد به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده و شل کردن لباس‌های فرد
سکتة مغزی: انتقال بیمار در اولین فرصت با صندلی چرخ‌دار یا برانکاردر به مرکز درمانی یا بیمارستان

۷ گام پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی

- ۱ کنترل منظم فشارخون
- ۲ پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی
- ۳ حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب (به کمک رژیم غذایی مناسب)
- ۴ حفظ وزن مطلوب (در افرادی که دارای اضافه وزن هستند)
- ۵ فعالیت بدنی و ورزش منظم
- ۶ شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون
- ۷ تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب

سرطان

دلایل افزایش بروز سرطان

افزایش تعداد سالمندان (بالا رفتن سن امید به زندگی)، بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.
تغییر در شیوة زندگی، افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم‌تحرکی
عوامل محیطی، هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی و افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی
سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته
سلول سرطانی، در تقسیم سلول خطا به وجود می‌آید و یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می‌شود.
سلول جهش یافته، سلول سرطانی از دستورها و علائم داخلی پیروی نمی‌کند و خودسرانه عمل می‌کند.
تومور، سلول جهش یافته، تقسیم و به توده‌ای از سلول‌ها تبدیل می‌شود.

انواع تومور

۱. خوش خیم، رشد نمی‌کند.
۲. بدخیم، رشد می‌کنند و تقسیم می‌شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برند و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی می‌کنند.
رشد تومورهای بدخیم ← عدم رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به سلول‌های سالم ← پیشرفت سرطان ← مرگ سلول‌های سالم ← از بین رفتن عملکرد و سلامت بیمار ← اگر جلوگیری نشود ← مرگ
پیشگیری از سرطان، مجموعه‌ای اعمالی که می‌تواند احتمال بروز سرطان را کاهش دهد.

پیشگیری ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها

حفظ وزن مطلوب، تغذیة سالم، عادت‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل.

درمان سرطان‌ها، با انجام خودآزمایی و غربالگری انجام می‌شود.

آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان‌ها

- ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه
- پاپ‌اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم
- آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان
- آزمایشات خون مخفی در مدفوع { در تشخیص سرطان روده
- کولونوسکوپی

علائم هشداردهنده سرطان

- ۱ تغییر در خال‌های پوستی
- ۲ زخم‌های بدون بهبود
- ۳ پیدایش توده در هر جای بدن
- ۴ سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا
- ۵ اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- ۶ استفراغ یا سرفه خونی
- ۷ اسهال (یبوست طولانی)
- ۸ خونریزی غیرطبیعی در ادرار و مدفوع
- ۹ خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه
- ۱۰ بی‌اشتهایی (کاهش وزن بی‌دلیل)

۱۰ گام در پیشگیری از سرطان

- ۱ جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک
- ۲ پرهیز از مصرف دخانیات (قرار نگرفتن در معرض دود)
- ۳ محافظت پوست با کرم ضدآفتاب و پوشش مناسب
- ۴ خوردن ۵ وعده میوه و سبزی به طور روزانه
- ۵ کاهش مصرف قند، شکر، نمک و روغن
- ۶ کنترل وزن (حفظ وزن در حد مطلوب)
- ۷ پیاده‌روی تند به‌طور روزانه (حداقل ۲۰ دقیقه)
- ۸ پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر
- ۹ محافظت در مقابل آلاینده‌های سرطان‌زا
- ۱۰ مهربانی با خود، دیگران و محیط زیست

دیابت

انسولین، هورمونی که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می‌شود) موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود، (انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند) اگر انسولین کم باشد و کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند نتیجه ← (اختلال در کار بدن، بالا رفتن قند خون و سمی شدن و آسیب به سلول‌ها و بافت‌های بدن

انواع دیابت

۱. دیابت نوع یک (دیابت جوانان)، در هر سنی رخ می‌دهد، ولی بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.

اصول ارگونومی

- اصل ۱: کار کردن با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی)
- شکل ستون فقرات انسان شبیه S انگلیسی است.
- اصل ۲: به کارگیری روش‌هایی به منظور صرف نیروی کمتر برای انجام کارها
- اصل ۳: قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان
- اصل ۴: کار کردن در ارتفاع مناسب



کار کردن در ارتفاع مناسب (تنظیم ارتفاع) هنگام کار با رایانه

- اصل ۵: کاهش حرکت‌های اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها
- اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو
- اصل ۷: به حداقل رساندن فشار آسیب‌زننده با اصلاح جزئی میز کار
- اصل ۸: در نظر گرفتن فضای کافی برای کارها
- اصل ۹: استفاده از حرکات کششی برای انجام کارهای طولانی به منظور رفع خستگی عضلات
- اصل ۱۰: فراهم کردن محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی

نکات لازم برای حفظ حالت‌های منحنی طبیعی پشت، در حالت‌های نشسته و ایستاده

- در حالت ایستاده پا بر روی تکیه‌گاه، مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر قرار گیرد.
- در کار کردن طولانی‌مدت در حالت نشسته از حمایت‌کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود.
- حفظ زاویه مناسب گردن
- قرارگیری بازوها در کنار بدن (شانه‌ها در حالت استراحت)
- قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح

فعالیت، گفت‌وگوی گروهی

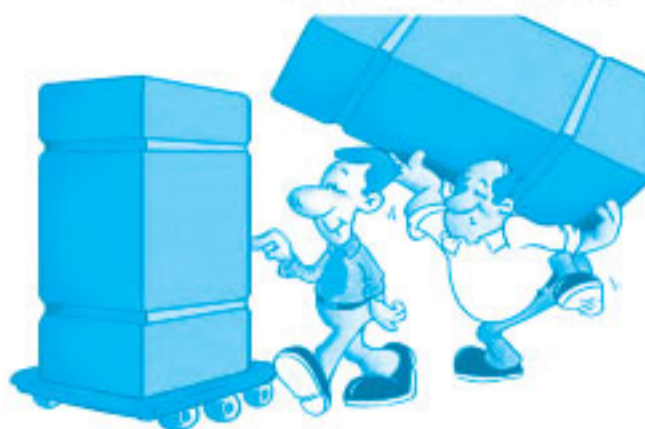
یک سازمان مشخص را در نظر بگیرید و برای جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی که افراد شاغل در آن را تهدید می‌کند، ایده مناسب ارگونومیکی پیشنهاد کنید. کار کردن در ارتفاع مناسب (تنظیم ارتفاع) و استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد ساخته‌شده براساس اصول ارگونومی

درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

فعالیت، گفت‌وگوی کلاسی

به نظر شما احتمال وقوع چه حوادثی، ایمنی افراد را در منزل تهدید می‌کند و علل آن چیست؟
گازگرفتگی (ناشی از کربن مونوکسید)، آتش‌سوزی ناشی از انفجار گاز، گیرکردن انگشتان دست لای چرخ‌گوشت و مسمومیت‌ها

- هر فردی می‌تواند با ارائه ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد. (شکل زیر)



- برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.



نکات ارگونومی استفاده از کوله‌پشتی

- نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن باشد. (همراه با محتویات)
- انتخاب کوله‌پشتی سبک، اسفنجی (پشت و بندها) و دارای دو بند
- چیدمان مناسب وسایل در کوله‌پشتی سنگین (عقب، متوسط (میانی) و سبک (جلو))
- استفاده از تمام فضای کوله‌پشتی
- شل بسته نشود و به‌طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند.



فعالیت، گفت‌وگوی گروهی

- چه وسایل دیگری به‌جز رایانه و کوله‌پشتی می‌تواند وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به مخاطره اندازد؟
میز و نیمکت، میز مطالعه، مبلمان و ...
- برای رفع این مشکل چه راه‌حلی را پیشنهاد می‌کنید؟
استفاده از میز و نیمکت‌های استاندارد ساخته‌شده براساس اصول ارگونومی

درس: سلامت و بهداشت (دوازدهم)	رشته: کلیه رشته‌ها	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ:
-------------------------------	--------------------	----------------------	--------

ردیف	سوالات	نمره
فصل اول		
۱	درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند.	۰/۲۵
۲	در عبارت زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان است.	۰/۲۵
۳	در پرسش چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را مشخص کنید. کدام یک سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون) می‌دانست؟ ۱. ابن‌سینا ۲. دانشمندان طب سنتی ۳. بقراط ۴. سازمان بهداشت جهانی	۰/۲۵
۴	عبارت زیر را تعریف کنید. بهداشت:	۰/۱۵
۵	در عبارت زیر کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. سلامت (معنوی - اجتماعی) یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه	۰/۲۵
۶	براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، کدام بیماری‌ها، بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان هستند؟	۱
فصل دوم		
۷	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) پروتئین‌های ناقص تمام اسیدهای آمینه ضروری را دارند. ب) ذخیره ویتامین‌های محلول در چربی به‌طور معمول در کبد است.	۰/۱۵
۸	در عبارت زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. اصل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن	۰/۲۵
۹	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را مشخص کنید. الف) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند. ۶۰. ۱ ۷۰. ۲ ۸۰. ۳ ۱۰۰. ۴ ب) کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟ ۱. ید ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. ویتامین D	۰/۱۵
۱۰	اصطلاح زیر را تعریف کنید. چاقی:	۰/۱۵
۱۱	در هر یک از عبارت‌های زیر کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. الف) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) در مردان شایع‌تر است. ب) دفع به موقع زباله برای مقابله با عوامل (شیمیایی - بیولوژیکی) ایجاد فساد مواد غذایی صورت می‌گیرد.	۰/۱۵
۱۲	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) انواع پروتئین‌ها را بنویسید. ب) مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری الگوی غذایی غذایی افراد چیست؟ ج) منظور از مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت چیست؟	۰/۱۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵

ردیف	سؤالات	نمره								
۸	در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد را بنویسید). ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟ ج) میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟ د) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (دو مورد را بنویسید).	۱/۵								
۹	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ الف) افسردگی: ب) کم‌کاری تیروئید:	۰/۵								
۱۰	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد را بنویسید). ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟ ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟	۱/۲۵								
۱۱	از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) کولونوسکوپی: ب) پاپ اسمیر:	۰/۵								
۱۲	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری: ب) عوامل غیر قابل پیشگیری:	۰/۵								
۱۳	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟	۰/۵								
۱۴	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح هیپو آنکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ د) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟	۲/۲۵								
۱۵	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) دو مورد از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند را بنویسید.	۱								
۱۶	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ‌نامه بنویسید.	۰/۷۵								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الف</th> <th>ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱. دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲. بی‌قراری</td> </tr> <tr> <td>ج) علائم تفکر</td> <td>۳. ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table>	الف	ب	الف) علائم بدنی	۱. دلواپسی	ب) علائم روانی	۲. بی‌قراری	ج) علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل	
الف	ب									
الف) علائم بدنی	۱. دلواپسی									
ب) علائم روانی	۲. بی‌قراری									
ج) علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل									
۱۷	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. الف) نوهی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.	۰/۷۵								

پاسخنامه تشریحی



امتحان ۱ - نوبت اول



- ۱ نادرست (سازمان بهداشت جهانی سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند) (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۲ جسمانی (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۳ گزینه ۳ (فصل ۱/درس ۲) (۰/۲۵)
- ۴ فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم. (فصل ۱/درس ۲) (۰/۵)
- ۵ اجتماعی (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۶ مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. (فصل ۱/درس ۲) (۱)
- ۷ الف) نادرست (کربوهیدرات‌ها در عملکرد سیستم عصبی نقش دارند.) / ب) نادرست (آب ماده انرژی‌زا نیست اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.) (فصل ۲/درس ۳) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۸ گواتر (فصل ۲/درس ۳) (۰/۲۵)
- ۹ الف) گزینه ۳ (ب) گزینه ۳ (فصل ۲/درس ۳) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۱۰ مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن (فصل ۲/درس ۳) (۰/۵)
- ۱۱ الف) تنوع / ب) روی (فصل ۲/درس ۳) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۱۲ الف) آهن (۰/۲۵) (فصل ۲/درس ۳) / ب) سلامت جسمی (فصل ۲/درس ۴) (۰/۲۵)
- ۱۳ الف) ۳ / ب) ۲ / ج) ۱ (فصل ۲/درس ۳) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۱۴ الف) اصل تعادل و اصل تنوع (فصل ۲/درس ۳) (۰/۵)
- ب) لقمه کوچک برداشتن، خوب جویدن غذا و پرهیز از سخن گفتن هنگام مصرف غذا (فصل ۲/درس ۳) (۰/۷۵)
- ۱۵ اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن (۰/۵) و اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن (۰/۵) (فصل ۲/درس ۴)
- ۱۶ بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی (فصل ۲/درس ۵) (۱)
- ۱۷ الف) نادرست (بسیاری از افراد گمان می‌کنند که سکت قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد، ولی در بسیاری از حالات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع شود که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه‌ها از درخواست کمک خودداری می‌کنند.) (فصل ۳/درس ۶) (۰/۲۵)
- ب) درست (فصل ۳/درس ۷) (۰/۲۵)
- ۱۸ الف) سه ساعت / ب) سرطان (فصل ۳/درس ۶) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۱۹ الف) گزینه ۳ (ب) گزینه ۴ (فصل ۳/درس ۶) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۲۰ به علت‌های مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد ملتهب شده و آسیب می‌بیند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری، هپاتیت می‌گویند. (فصل ۳/درس ۷) (۰/۵)

- ۲۱ الف) افزایش - کاهش (فصل ۳/درس ۶) (۰/۵) / ب) تری‌گلیسرید (فصل ۳/درس ۶) (۰/۲۵)
- ۲۲ الف) روغن زیتون و ماهی قزل‌آلا (فصل ۳/درس ۶) (۰/۵) / ب) زیرا علامتی ندارد. (فصل ۳/درس ۶) (۰/۲۵) / ج) دیابت (فصل ۳/درس ۶) (۰/۲۵)
- ۲۳ با رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌ها در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب کم یا حتی قطع می‌شود که سبب نرسیدن خون کافی به عضله قلب می‌شود. (فصل ۳/درس ۶) (۱)
- ۲۴ عفونت‌های غیر معمول و سوزش ادرار (فصل ۳/درس ۷) (هرمورد ۰/۵)
- ۲۵ ۱. دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده ۲. اشتغال در محیط‌های آلوده ۳. تزریق با وسایل مشترک ۴. بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (فصل ۳/درس ۷) (هرمورد ۰/۲۵)
- ۲۶ نادرست (دندان‌های پیش‌توانایی بریدن غذاها را دارند.) (فصل ۴/درس ۸) (۰/۲۵)
- ۲۷ نزدیک‌بینی (فصل ۴/درس ۸) (۰/۲۵)
- ۲۸ گزینه ۴ (فصل ۴/درس ۸) (۰/۲۵)
- ۲۹ حدت بینایی یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. (فصل ۴/درس ۸) (۰/۵)
- ۳۰ ضعیف‌تری (فصل ۴/درس ۸) (۰/۲۵)
- ۳۱ بهداشت دهان و دندان (فصل ۴/درس ۸) (۰/۲۵)
- ۳۲ الف) گوش خارجی (بیرونی) (۰/۲۵) / ب) کم‌شنوایی (فصل ۴/درس ۸) (۰/۲۵)
- ۳۳ الف) جوش غرور جوانی (آکنه) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند (۱) و در نتیجه جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌شوند. (فصل ۴/درس ۸) (۰/۵)

امتحان ۲ - نوبت اول



- ۱ نادرست (انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ... بستگی دارد.) (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۲ سلامتی (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۳ گزینه ۳ (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۴ تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. (فصل ۱/درس ۱) (۰/۵)
- ۵ اجتماعی (فصل ۱/درس ۱) (۰/۲۵)
- ۶ پوکی استخوان، سرطان، دیابت و سکت قلبی (فصل ۱/درس ۲) (۱)
- ۷ الف) نادرست (پروتئین‌های ناقص همه اسیدهای آمینه ضروری را ندارند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین می‌شوند.) (ب) درست (۰/۲۵) (فصل ۲/درس ۳)
- ۸ تعادل (فصل ۲/درس ۳) (۰/۲۵)
- ۹ الف) گزینه ۲ (ب) گزینه ۱ (۰/۲۵) (فصل ۲/درس ۴)
- ۱۰ تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. (فصل ۲/درس ۴) (۰/۵)
- ۱۱ الف) سیب (فصل ۲/درس ۴) (۰/۲۵) / ب) بیولوژیکی (فصل ۲/درس ۵) (۰/۲۵)

۵ الف) سلامت معنوی (فصل ۱ / درس ۱) (۰/۲۵)

ب) سلامت روانی (فصل ۱ / درس ۱) (۰/۲۵)

۶ عوامل محیطی، عوامل ژنتیکی و فردی، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، سبک زندگی (دو مورد کافی است). (فصل ۱ / درس ۱) (۰/۲۵)

۷ الف) کلسیم / ب) روی (فصل ۲ / درس ۳) (هر مورد ۰/۲۵)

۸ الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است). (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۵)

ب) اصل تناسب (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۲۵)

ج) ویتامین آ (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۲۵)

د) برای افراد دارای استخوان بندی درست، ورزشکار، زنان باردار و شیرده با افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر دو مورد کافی است). (فصل ۲ / درس ۴) (۰/۵)

۹ الف) عامل روانی (فصل ۲ / درس ۴) (۰/۲۵)

ب) بیماری‌های جسمی (فصل ۲ / درس ۴) (۰/۲۵)

۱۰ الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (دو مورد کافی است). (۰/۵)

ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. (۰/۵)

ج) مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است. (فصل ۳ / درس ۶) (۰/۲۵)

۱۱ الف) سرطان روده / ب) سرطان دهانه رحم (فصل ۳ / درس ۶) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۲ الف) کم‌حرکی، اضافه‌وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (یک مورد کافی است).

ب) نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (یک مورد کافی است). (فصل ۳ / درس ۸) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۳ زیرا مصرف دارو (۰/۲۵) به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی (۰/۲۵) در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود. (فصل ۳ / درس ۷)

۱۴ الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد کافی است). (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۵) / ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر (۰/۲۵) قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۲۵) / ج) چون ماساژ می‌تواند

غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۵) / د) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی (۰/۲۵) به رشد و تکامل وی (۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند. (فصل ۴ / درس ۸) / ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان رسیده است. (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۲۵)

۱۵ الف) داشت عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است). (فصل ۴ / درس ۱۰) (۰/۵) / ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها (ذکر دو مورد کافی است). (فصل ۴ / درس ۱۰) (۰/۵)

۱۶ الف) ۲. بی‌قراری (۰/۲۵)

ب) ۱. دلواپسی (۰/۲۵)

ج) ۳. ترس از دست دادن کنترل (فصل ۴ / درس ۱۰) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۷ الف) آرسنیک / ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) / ج) آمونیاک (فصل ۵ / درس ۱۱) (هر مورد ۰/۲۵)

۱۸ تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر (۰/۲۵) به آن‌ها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۲۵) (فصل ۵ / درس ۱۱)

۱۹ سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (دو مورد کافی است). (فصل ۵ / درس ۱۱) (۰/۵)

۲۰ به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، (۰/۲۵) چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود (۰/۲۵) و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. (۰/۲۵) (فصل ۵ / درس ۱۱)

۲۱ وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کم‌ترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (فصل ۶ / درس ۱۳) (۰/۵)

۲۲ الف) ضمن استفاده از دمپایی‌های عاج‌دار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است). (۰/۵)

ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است). (فصل ۶ / درس ۱۳) (۰/۲۵)

۲۳ الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. / ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (فصل ۶ / درس ۱۳) (هر مورد ۰/۵)

← امتحان ۱۱ - شهریور ماه ۱۴۰۰ (نوبت دوم)

۱ الف) درست (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۲۵)

ب) نادرست (احساس فشار آزاردهنده، سنگینی با درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین عامل بالینی در سکتة قلبی است). (فصل ۳ / درس ۶) (۰/۲۵)

ج) نادرست (در دهان هر فرد به‌طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به‌وجود آورند). (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۲۵)

د) درست (فصل ۴ / درس ۱۰) (۰/۲۵)

ه) درست (فصل ۵ / درس ۱۱) (۰/۲۵)

و) درست (فصل ۶ / درس ۱۳) (۰/۲۵)

۲ الف) روان (فصل ۱ / درس ۱) (۰/۲۵) / ب) کاهش (فصل ۳ / درس ۶) (۰/۲۵) / ج) اکتسابی (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۲۵) / د) مدیریت زمان (و یا برنامه‌ریزی) (فصل ۴ / درس ۱۰) (۰/۲۵) / ه) منواکسیدکربن (فصل ۵ / درس ۱۱) (۰/۲۵) / و) عمودی (فصل ۶ / درس ۱۳) (۰/۲۵)

۳ الف) چربی (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۲۵) / ب) کمی (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۲۵) / ج) کمتر (فصل ۴ / درس ۸) (۰/۲۵) / د) پایدار (فصل ۴ / درس ۱۰) (۰/۲۵) / ه) دوم (فصل ۵ / درس ۱۱) (۰/۲۵) / و) ۱۰ درصد (فصل ۶ / درس ۱۴) (۰/۲۵)