

۱	تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت چیست؟ الف) شخصی که از سلامتی کامل و آسایش جسمانی برخوردار است ب) فقط نبودن بیماری و نقص عضو ج) حالت طبیعی جسم را گویند د) تامین رفاه کامل جسمانی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و نقص عضو
۲	کدامیک از ابعاد سلامتی نمی باشد؟ الف) روانی - عاطفی ب) خانوادگی - اجتماعی ج) معنوی د) فقط جسمی
۳ عبارتست از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. الف) سلامت ب) بیماری ج) بهداشت د) معالجه
۴	کدام مورد از اهمیت و مقدم بودن، پیشگیری بر درمان نمی باشد؟ الف) آسان و کم هزینه و اطمینان بخش تر بودن پیشگیری ب) در پیشگیری نیاز به تهیه مواد و داروها و تجهیزات از سایر کشورها نیست ج) روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که در کشور تهیه می شود د) درمان بیماری غالب با از دست دادن فرصت کار و فعالیت می باشد
۵	داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی، کدام بعد از سلامتی را نشان می دهد؟ الف) جسمانی ب) معنوی ج) روانی د) اجتماعی
۶	کدامیک از عوامل مؤثر بر سلامت نمی باشد؟ الف) سبک زندگی ب) عوامل محیطی ج) ژنتیک د) تحصیلات
۷	مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد چه نام دارد؟ الف) وراثت ب) عوامل محیطی ج) سبک زندگی د) خدمات
۸	پرهیز از کشیدن سیگار و بهاء دادن به خود، به ترتیب کدام بعد از ابعاد خود مراقبتی می باشد؟ الف) خود مراقبتی جسمی - (روانی، عاطفی) ب) خود مراقبتی جسمی - اجتماعی ج) خود مراقبتی اجتماعی - معنوی د) اجتماعی - جسمی
۹	برنامه غذایی سالم کدامیک از موارد زیر را تأمین نمی کند؟ الف) رشد و نمو ب) انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی ج) بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد نمی افزاید د) ترمیم بافتها
۱۰	میزان انرژی تولید شده توسط هر گرم قند - چربی - پروتئین به ترتیب چند کیلو کالری می باشد؟ الف) ۴ و ۹ و ۴ ب) ۴ و ۴ و ۹ ج) ۴ و ۴ و ۹ د) ۴ و ۹ و ۹
۱۱	تخم مرغ و مغزها به ترتیب جزو کدام نوع پروتئین ها می باشد؟ الف) پروتئین ناقص - کامل ب) پروتئین کامل - ناقص ج) هر دو ناقص د) هر دو کامل
۱۲	هر یک از ویتامین های C و D به ترتیب جزو کدام گروه می باشد؟ الف) هر دو محلول در آب ب) هر دو محلول در چربی ج) محلول در آب - محلول در چربی د) محلول در چربی - محلول در آب

۱۳	حیاتی ترین و پر مصرف ترین نیاز غذایی انسان کدام است؟ الف) چربی ها ب) قندها ج) آب د) پروتئین
۱۴	کدام صحیح است؟ در هرم مواد غذایی الف) هر چقدر از رأس هرم به پایین هرم می رویم مصرف مواد غذایی کمتر می شود ب) هر چقدر از قاعده هرم به طرف رأس می رویم مصرف مواد غذایی بیشتر می شود ج) هر چقدر از رأس هرم به پایین هرم می رویم مصرف مواد غذایی بیشتر می شود د) هر چقدر از قاعده هرم به اطراف رأس می رویم مصرف غذا تغییر نمی کند
۱۵	کدام مورد از موارد زیر از ریشه های عادت های غذایی یک فرد <u>نمی</u> باشد؟ الف) وضعیت اجتماعی ب) وضعیت اقتصادی ج) وضعیت کشاورزی د) وضعیت صنعتی
۱۶	کدام مورد از آداب خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی <u>نیست</u> ؟ الف) خوردن غذای پاک و حلال ب) تأکید به خوردن به هنگام سیری ج) لقمه کوچک برداشتن د) صرف غذا با دیگران
۱۷	کمبود کدام ماده در بدن موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان و نیز کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می شود؟ الف) آهن ب) ویتامین D ج) روی د) ید
۱۸	کدام مورد از اختلالات غذا خوردن <u>نمی</u> باشد؟ الف) بی اشتهايي عصبی ب) پرخوری عصبی ج) غذا نخوردن به علت تصور غلت از وضعیت بدنی خود د) خوب نجویدن غذا
۱۹	کدام مکمل یاری هفتگی، از طرف وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت برای دانش آموزان دبیرستانی در مدرسه اجرا می شود؟ الف) ویتامین D ب) ویتامین A ج) آهن د) منیزیم
۲۰	کدامیک از عوارض اضافه وزن و چاقی <u>نمی</u> باشد؟ الف) بیماری های قلبی - عروقی ب) دیابت ج) سرطان د) طاسی سر
۲۱	اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد می باشد و در بیشتر شایع می باشد. الف) الگوی سیب - در زنان ب) الگوی گلابی - در زنان ج) الگوی گلابی - در مردان د) الگوی سیب - در مردان
۲۲	کم کاری غده تیروئید و بیماری کوشینگ، جزو کدامیک از عوامل چاقی می باشند؟ الف) عامل ژنتیک ب) عامل روانی ج) بیماری های جسمی د) عامل محیطی
۲۳	محدوده ای از مقدار وزن، که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردارند کدام است؟ الف) وزن مطلوب ب) وزن خوب ج) چاقی درجه ۱ د) اضافه وزن
۲۴	افرادی که شاخص توده بدنی آنها بین ۲۹/۹ - ۲۵ می باشد چه وضعیتی دارند؟ الف) لاغر ب) معمولی ج) چاقی درجه ۱ د) اضافه وزن
۲۵	کدام گروه از افراد، نیاز به کاهش وزن منطقی <u>ندارند</u> ؟ الف) افرادی که اضافه وزن دارند یا چاقند ب) افرادی که فشار خون بالا دارند ج) افرادی که دنبال مدلینگ می باشند د) افرادی که دیابت دارند
۲۶	علائمی مثل ریزش موها - چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن ضعف اعصاب - افت فشار و از عوارض کدام مورد می باشد؟ الف) ورزش شدید ب) پرخوری شدید ج) اختلال هورمونی د) کاهش وزن سریع

۲۷	حداکثر میزان کاهش وزن مجاز چقدر می باشد؟ الف) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در روز ب) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در ماه ج) ۲ تا ۳ کیلو در ماه د) ۲ تا ۳ کیلو در هفته
۲۸	قرار گرفتن در معرض نور و ضربه خوردن مواد غذایی، به ترتیب جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی می باشند؟ الف) عوامل فیزیکی - شیمیایی ب) عوامل فیزیکی - مکانیکی ج) عوامل مکانیکی - بیولوژیکی د) عوامل بیولوژیکی - فیزیکی
۲۹	کدام یک از موارد زیر جزو عوامل بیماری های غذازاد <u>نمی</u> باشد؟ الف) پایین بودن سطح بهداشت فرد و محیطی ب) دسترسی به آب سالم ج) فرآوری نامناسب غذا د) استفاده بی رویه از سموم و آفت کش ها
۳۰	هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آور که احساس تندرستی را دچار اختلال نماید نام دارد. الف) بهداشت ب) سلامتی ج) خوشبختی د) بیماری
۳۱	تقریباً بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام مورد می باشد؟ الف) بیماری های غیر واگیر ب) بیماری واگیر ج) دیابت د) سرطان
۳۲	هنگامی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد در این حالت چه گویند؟ الف) آنژین صدری ب) سکته قلبی ج) سکته مغزی د) ایسکمی قلب
۳۳	مهمترین عوامل خطر ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی کدامند؟ الف) فشارخون بالا- چربی خون ب) فشار خون بالا- عدم تحرک ج) چربی خون- دیابت د) دیابت و فشار خون
۳۴	فشار طبیعی خون عبارتند از: الف) ۸۰ سانتی متر جیوه روی ۱۲۰ سانتی متر جیوه ب) ۱۲۰ سانتی متر جیوه روی ۸۰ سانتی متر جیوه ج) ۱۲ میلی متر جیوه روی ۸ میلی متر جیوه د) ۱۲ سانتی متر جیوه روی ۸ سانتی متر جیوه
۳۵	کدام مورد صحیح است؟ الف) با افزایش LDL خون، خطر بیماری قلبی - عروقی کاهش می یابد ب) با افزایش HDL خون، خطر بیماری قلبی - عروقی کاهش می یابد. ج) بیشترین کلسترول در بدن در کلیه ساخته می شود د) با بالا رفتن میزان تری گلسیرید خون سطح LDL خون کاهش می یابد
۳۶	انتشار درد قفسه سینه به فک پایین - و از دست دادن تکلم به ترتیب از علایم جدی کدام نوع عارضه می باشد؟ الف) سکته قلبی - سکته مغزی ب) هر دو سکته قلبی ج) هر دو سکته مغزی د) سکته مغزی - سکته قلبی

۳۷	ماموگرافی و آزمایش خون، به ترتیب، جزو کدام نوع از آزمایشات غربال گری تشخیص سرطان می باشد؟ الف) سرطان دهانه رحم- سرطان روده ب) سرطان سینه- سرطان پروستات ج) سرطان سینه- سرطان دهانه رحم د) سرطان پروستات- سرطان روده
۳۸	کدام مورد از عوامل کنترل کننده بیماری های واگیردار نمی باشد؟ الف) واکسیناسیون ب) زندگی شهری ج) بهبود وضع تغذیه د) رعایت بهداشت فردی
۳۹	کدام بیماریها به ترتیب از طریق گوارش و پوست منتقل می شود؟ الف) اسهال خونی- پدی کلوزیس ب) آنفلوآنزا-سرماخوردگی ج) انگل روده ای- آنفلوآنزا د) هیپاتیت- انگل روده ای
۴۰	کدامیک از روش های انتقال ایدز نمی باشد؟ الف) دریافت خون آلوده ب) مادر آلوده به جنین ج) تزریق با سرنگ مشترک د) نیش پشه

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir

تعمیرات استوارها در سخن علامه امینی .

۱- سؤنی "ر"

ساختن هدایت و سبب سلامت از برخطای از تائیس زنده صبیح، روانی و احتیاجی زنده نقطه نداشتن به بی
و نقص عضو بهمانند .

۲- سؤنی "ر"

ایجاد سلامت عبارتند از: سلامت صبیح / خفا زوالی - احتیاجی / روانی - طغی / مغزی .

۳- سؤنی "ج"

هدایت و سلامت میزان هم نشین و هدایت در توفیق منحصر و جامع عبارت است از تائیس و حفظ و
علازمین سطح سلامت .

۴- سؤنی "ج"

در روش های مگر معمولاً تائیس به منابع خاص، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد .

۵- سؤنی "ج" گروه آموزشی عصر

سلامت روانی تائیس، معنی نداشتن به بی روانی نیست بلکه داشتن قدرت تطبیق، شرایط محیطی و برزور عکس العمل
مناسب از فرد در برابر مشکلات و موارد زندگی را نیز شامل می شود .

۶- سرنیزه " د "

به طور کلی همه عوامل تک زندگی ، عوامل فیزیکی و فیزی ، عوامل محیطی و اجتماعی به عنوان عوامل سلامت هستند .

۷- سرنیزه " ج "

تک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم است که منتهی به موفقیت های زندگی صورت میگیرد .

۸- سرنیزه " الف "

پرهیز از کسب تنگ - از راه خود مراقبتی محبت و به زبان به خود از راه خود مراقبتی و نظمی و روانی است .

۹- سرنیزه " ج "

نوع غذایی سالم بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد مؤثر است .

۱۰- سرنیزه " الف "

میزان انرژی تولید شده به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کلوکالری ، هر گرم چربی ۹ کلوکالری و هر گرم پروتئین ۴ کلوکالری است .

گروه آموزشی عصر

۱۱- سرنیزه " ب "

پروتئین کامل شامل برنج ، سویا ، حبوبات و ماست است و منابع غذایی آن ها عبارتند از گوشت ، ماهی

زیه ، گری و تخم مرغ . در حالی که پروتئین های ناقص واحد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولاً از

طرح منابع گیاهی همچون غلات ، حبوبات ، خشکبار و مغزها تأمین می شوند .

۱۲- سئله "ع"

رغین C از تیره و سفید شدن کلر از آب و سفید شدن D از تیره و سفید شدن کلر در حلال است.

۱۳- سئله "ع"

از همه آب ها که از تیره زانند آن ها سفید ترند تا غیر غذای آن است.

۱۴- سئله "ع"

در حرم مواد غذایی ، مواد غذایی که در بالای حرم قرار دارند دارای کربن هم هستند و هر چه از بالای حرم به سمت پایین حرکت میکنند هم گروهی غذایی مسبر و خوردنی آنها مقدار صرف روزانه آنها به مسبر میزند.

۱۵- سئله "د"

رسم عادت های غذایی یک فرد ، جامعه ، خانواده در وقت استجماع ، استغفار ، تفکر ، خجالت ، مذهبی ، کسب و کاری و باورها و ارزش های افراد آن جامعه تقدیر است.

۱۶- سئله "ب"

در فرهنگ اسلام به بهتر از خوردن به خفتن است و قبل از احوال گریه است و در حلال است.

۱۷- سئله "ج"

www.my-dars.ir

آب سرد و صحت سرعت رشد در کودکان و نوجوانان و نیز کاهش قند و تاخیر در بلوغ میگرد.

۱۸- سئوال "ع"

به استناد در برخی عصب و نور نمونین غذا از جمله اختلالات غذا خوردن هستند .

۱۹- سئوال "ج"

بر اساس دستورالعمل مکمل های خشک آهن که از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده و در آن
نوجوان در ۱۵ سالگی باید هر هفته یک عدد کغون مکمل آهن به مدت ۴ تا ۵ مصرف کنند .

۲۰- سئوال "د"

طاس سر از جمله عارضه های و اضافه وزن است .

۲۱- سئوال "د"

آلرژی سبب میگردد در میان دانش آموزان شایع است .

۲۲- سئوال "ع"

برخی بچه ها نظیر کم کالری نروید و کورسنگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) موجب بروز عارضه می شوند .

۲۳- سئوال "الف" گروه آموزشی عصر

دین مطاب شده ای از تعداد وزن است که برگ و سرگیری در آن رخ دهد و افراد از آن سبب مطاب
برخورا هستند .

۲۴ - سوره "د"

این افراد دارای اضماعه وزن هستند.

۲۵ - سوره "ع"

۱۶ - سوره "د"

کاهش وزن سریع عوارضهائند نرسیدن دهه، افت فشارخون و ضعف در بهار، رسیدن زمانه، بزرگی کبد صغرا و معده انترراگم دارد.

۱۷ - سوره "ج"

حد اکثر کاهش وزن در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم است، ۳ تا ۴ لیتر در ماه است.

۱۸ - سوره "ب"

نور از جمله عوامل فیزیکی و غیره مؤثر در از جمله عوامل مکانیکی مؤثر در فرسودگی مواد غذایی است.

۱۹ - سوره "د"

بسیاری از غذاهای بی پروتئین هستند که به علت از جمله، این نوزادان لطیف بدنی، ایدان محیط، عدم دسترسی به آب سالم، کمترین استفاده از غذاهای طبیعی و نوزادان لطیف و... این را میگویند.

www.my-dars.ir

۲۰ - سوره "د"

۲۱ - سوره "الف"

توجه به نمودار صفحه ۴۹ کتاب درسی مسکن عملی مگر مسیر را بیان نمائید از بهیهای غیر واکتر است.

۳۲- گزینه "د"

به حالتی که در آن خون کانسره عضله قلب نمیرسد ایکنه مکنه تهرگوبند و این وضعیت سبب ایس در

قلبی (آنژین صدری) خواهد شد.

۳۳- گزینه "الف"

در سبب عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی، ف خون بالا و اختلالات دیواره خون از مهمترین عوامل خطر هستند.

۳۴- گزینه "د"

ف خون طبیعی به صورت ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه و ۱۲/۸ سانتیمتر جیوه باشد راه در مورد.

۳۵- گزینه "ب"

HDL که کنترل خوب سبب کاهش نوبت بیماری های قلبی - عروقی می شود.

۳۶- گزینه "الف"

نقص در دفع سدیم به نفع پتاسیم از علائم سکته قلبی و از دست دادن سطح آلام سکته مغزی است.

۳۷- گزینه "ب" www.my-dars.ir

۳۸- گزینه "ب"

امروزه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک، استفاده از دستکش و... بیماری های واگیر در موارد ندرت کنترل شده اند.

۳۹- گزینہ ~ الف ~

۴۰- گزینہ "د"

دریافتِ خون و فراورده‌های خون آلوده ، انتقال در سطوحی آلوده ، تزریق و برش عمیق و جراحت
گیرنده در مبتلایان به ویروس بجز از نوعی انتقال در مویز انجام نمی‌دهند .

مای دارس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir