

ردیف	آزمون سلامت و بهداشت - هم مسیر	پاسخ
۱	<p>۱) کدام بیماری مزمن در جهان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد.</p> <p>الف) پوکی استخوان ب) بیماریهای عاطفی - روانی ج) کزاز د) حصبه</p> <p>۲) کدام ماده مغذی برای رشد و ترمیم و حفظ بافتهای عضلانی بدن ضروری است؟</p> <p>الف) چربی ها ب) کربوهیدراتها ج) پروتئین ها د) مواد معدنی</p> <p>۳) کدام بیماری جسمی موجب بروز چاقی می شود؟</p> <p>الف) کم کاری تیروئید ب) کورتون ج) افسردگی د) خشم</p> <p>۴) این بیماری ها در صورت درمان نشدن می توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی و زایمان زودرس برای بیمار به همراه داشته باشند</p> <p>الف) بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند. ب) بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند.</p> <p>ج) بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند. د) بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.</p> <p>۵) از جمله بیماری هایی هستند که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.</p> <p>الف) هپاتیت و ایدز ب) هپاتیت و انگل روده ای ج) ایدز و وبا د) ایدز و پدیکلوزیس</p> <p>۶) سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی و عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد.</p> <p>الف) تری گلیسیرید ب) پلاکت ج) HDL د) LDL</p> <p>۷) اسیدهای چرب غیر اشباع که برای بدن مفید هستند در مواد غذایی مانند یافت می شوند.</p> <p>الف) شیرینی ها ب) چربی های گوشت ج) روغن نباتی جامد د) روغن زیتون.</p> <p>۸) علائمی مانند سر درد ناگهانی، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل از علائم هستند.</p> <p>الف) سکته ی قلبی ب) سرطان ج) سکته ی مغزی د) دیابت</p> <p>۹) در شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود و هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد.</p> <p>الف) پیرچشمی ب) آستیگماتیسم ج) نزدیک بینی د) دور بینی</p> <p>۱۰) رعایت اصل برون ریزی برای مقابله با توصیه می شود.</p> <p>الف) استرس ب) اضطراب ج) خشم د) افسردگی</p>	۵
۲	<p>۱) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی بیماری است.</p> <p>۲) با توجه به تعریف سلامت ، تامین سلامت مستلزم رعایت است.</p> <p>۳) یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است</p> <p>۴) دو شریان اصلی تغذیه کننده ی قلب، شریان نام دارند.</p> <p>۵) محدوده ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد را وزن می گویند.</p> <p>۶) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات است.</p> <p>۷) بیشترین مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی در اتفاق می افتد.</p> <p>۸) داشتن هدف و معنا در زندگی به حفظ و ارتقای کمک می کند</p> <p>۹) زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس به علت قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.</p> <p>۱۰) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری مانند هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد ، حداکثر صدا باید روی عدد تنظیم گردد.</p>	۵
۳	<p>درستی یا نادرستی را مشخص کنید.</p> <p>۱) الکل در بدن هر فرد تأثیر یکسانی میگذارد.</p> <p>۲) اختلالات مصرف مواد حالتی خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است.</p> <p>۳) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ده درصد وزن شما باشد.</p> <p>۴) کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد.</p> <p>۵) ملاک ارزشمندی و محترم بودن داشتن صفات و ویژگی های خاصی مانند اصل و نسب، زیبایی است.</p>	۲,۵

۲,۵	<p>۴</p> <p>سئوالات زیر را به صورت کوتاه پاسخ دهید؟</p> <p>(۱)دسته بندی آتش سوزی ها بر چه اساسی است؟</p> <p>(۲)برای خاموش کردن آتش حاصل از آتش سوزی ناشی از برق بهترین وسیله چیست؟</p> <p>(۳) دو مورد از علائم هشدار دهنده ی سرطان را بنویسید؟</p> <p>(۴)از شایعترین اختلالات روانی-رفتاری دوره ی نوجوانی دو مورد را نام ببرید.</p> <p>(۵)از مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست چیست؟</p>	
۵	<p>۵</p> <p>سئوالات تشریحی:</p> <p>(۱) وضعیت بدنی چیست؟</p> <p>(۲) مواد اعتیاد آور را بر چه اساسی به سه گروه تقسیم می کنند؟ نام ببرید؟</p> <p>(۳) دود دست سوم دخانیات را شرح دهید؟</p> <p>(۴)فساد مواد غذایی چیست؟</p> <p>(۵) چرا باید بهداشت مواد غذایی رعایت شود؟</p>	