

۱ حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟

۰.۵

(۱) هدف خود را تعیین کند.

(۲) از یادآورها استفاده کند.

(۳) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند.

(۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

۲ شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟

۰.۵

(۱) عوامل ژنتیکی و فردی

(۲) عوامل محیطی

(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

(۴) سبک زندگی

۳ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

۰.۵

(الف) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است.

۰.۵

(ب) کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند.

۰.۵

(پ) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.

۴ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۰.۵

(الف) در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد.

۰.۵

(ب) در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود.

۰.۵

(پ) یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است.

۱.۵

۵ عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)

۶ هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟

۰.۷۵

(الف) استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

(ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب

(ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال

۷ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

۰.۲۵

(الف) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.

۰.۲۵

(ب) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.

۰.۲۵

(پ) از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

۸ جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی

۹ برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.

الف) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.

ب) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.