

خلاصه درس



دلایل تقدم پیشگیری بر درمان

- پیشگیری**، هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
- درمان**، هر اقدامی مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج است و حتی آینده بیمار موجب نگرانی است.
- پیشگیری**، زمان آموزش بسیار کوتاه و در هر سطح معلومات برای همه با هزینه بسیار کم میسر است.
- درمان**، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی با هزینه و وقت زیادی همراه است.
- پیشگیری**، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات غالباً به منابع خارجی نیازی نیست.
- درمان**، به کشورهای دیگر نیاز است.
- پیشگیری**، دارو مصرف نمی‌شود؛ در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد.

- درمان**، دارو مصرف می‌شود و معمولاً دارای عوارض جانبی است.
- پیشگیری**، جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی (به آسانی و ساده‌ترین روش)
- درمان**، غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارض (نقص عضو) همراه است.

ابعاد سلامت

برخی افراد علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند، ولی با قدری تأمل در رفتار آن‌ها علائم مختلفی (خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت) را می‌توان مشاهده کرد که سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند.

- سلامت جسمانی (قابل درک‌ترین بُعد سلامت)**، عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم.
 - نشانه‌ها**، ۱ ظاهر خوب و طبیعی ۲ وزن مناسب ۳ اشتها کافی ۴ خواب راحت و منظم ۵ اجابت مزاج منظم ۶ اندام متناسب ۷ حرکات بدنی هماهنگ ۸ طبیعی بودن نبض و فشارخون ۹ افزایش مناسب وزن در سنین رشد ۱۰ وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر
- سلامت روانی**، نداشتن بیماری روانی، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی
 - نشانه‌ها**، ۱ سازگاری فرد با خودش و دیگران ۲ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ۳ داشتن روحیه انتقادپذیری ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
- سلامت اجتماعی**، ۱ مهارت‌ها ۲ عملکردهای اجتماعی ۳ توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر
 - افراد سالم از نظر اجتماعی**، ۱ برخوردار از ارتباط با خانواده، دوستان و آشنایان ۲ تعامل سالم با دوستان صمیمی ۳ گوش دادن به حرف دیگران ۴ ابراز مکنونات قلبی خود ۵ تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم ۶ عمل کردن به روش قابل قبول و مسئولانه ۷ پیدا کردن جایگاه مناسب در جامعه

فصل اول: سلامت

فصل	مبحث	شماره درس
اول	سلامت	۱
		۲

عنوان درس	نوبت اول	نوبت دوم
سلامت چیست؟	۱/۵	
سبک زندگی	۱	

درس اول: سلامت چیست؟

تعریف سلامت

لغت‌نامه دهخدا، بی‌عیب شدن
فرهنگ فارسی معین، رهایی یافتن
بقراط، تعادل بین مزاج چهارگانه (صفر، سودا، بلغم و خون)
ابن سینا، سرشت و حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط)، تعادل میان مزاج چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی و تری)
سازمان بهداشت جهانی (WHO)، برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو)

سلامت در اسلام

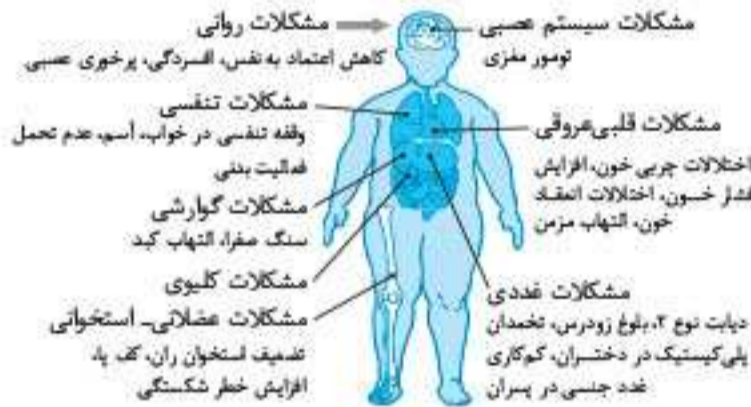
- انسان هم جسم و هم روح دارد و این دو با هم در ارتباطند.
 جسم و روح از هم تأثیرپذیرند.
 بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.
 به عنوان یک ارزش مطرح شده است.
- اهمیت تعبیر سلامت**، ۱ برترین نعمت‌ها ۲ حسنه دنیا ۳ نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.
- تعریف جامع سلامت**، کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.
- بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان **سلامتی** است.
 - سلامت و بهداشت، عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع است.
 - وظایف اولیه همه حکومت‌ها، تأمین سلامت افراد جامعه است.
 - تأکید بر توسعه بهداشت در جوامع: ۱ قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (سازمان بهداشت جهانی) ۲ قوانین کشورها (قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران)
 - تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.
 - دو کلمه **بهداشت** و **سلامت** مترادف هم نیستند.
 - در **بهداشت** هر دو موضوع **پیشگیری** و **درمان** مورد توجه قرار می‌گیرد. پیشگیری بر درمان مقدم است.

- الف) الگوی سیب:** ۱ چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم ۲ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ۳ در مردان شایع‌تر است.
- ب) الگوی گلابی:** ۱ چربی‌های اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها ۲ در زنان شایع‌تر است.



عوامل چاقی:

۱. عامل ژنتیک، چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق
 ۲. عامل محیطی، نحوه زندگی به ویژه عادت‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی
 ۳. عامل روانی، افسردگی، اضطراب، خشم و ناراحتی
 ۴. بیماری‌های جسمی، کم‌کاری تیروئید و اختلال عملکرد غده فوق کلیوی (کوشینگ)
 ۵. داروها، برخی داروها (کورتون)
- در شکل زیر برخی از عوارض چاقی را می‌بینید.



چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟

وزن مطلوب: محدوده‌ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد. (افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند) بسته به سن، قد و جنس فرد متفاوت است.

فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد - چهار اضافه وزن یا چاقی (در موارد شدیدتر)

فعالیت، گفت‌وگوی گروهی

حمید، اشکان و سهیلا دانش‌آموزان پایه دوازدهم هستند، وزن هر سه نفر حدود ۷۵ کیلوگرم است. هر یک از آن‌ها برای آگاهی از وضعیت وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ‌های زیر به آن‌ها داده شده است:

- حمید دارای وزن مطلوب است.
- اشکان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است.
- سهیلا دچار چاقی است و باید برای کاهش وزن خود اقدام کند.

به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر، با وجود وزن یکسان، دارای وضعیت متفاوتی است؟

چون قد هر یک از آن‌ها متفاوت است.
به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟
 شاخص توده بدنی

ید، ویتامین D و روی)، بیماری و عوارض جسمانی جبران‌ناپذیری را در زندگی ایجاد کنند.

انواع اختلالات غذا خوردن: بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی

بیماری‌های شایع ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها

- کلسیم - پوکی استخوان
- روی - ۱ موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان ۲ کوتاهی قد ۳ تأخیر در بلوغ
- ید - بیماری گواتر
- فقر آهن - کم‌خونی
- برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است (مصرف بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند سبب مسمومیت شود).
- زنان باردار، بالغین مسن‌تر و افراد دارای بیماری‌های خاص ممکن است به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیاز داشته باشند.

منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن

ویتامین «د»: ماهی‌های چرب (آزاد، کپور، اوزون‌برون و سالمون)، تخم‌مرغ، روغن کبد ماهی (غنی‌ترین منبع ویتامین «د») که به‌صورت مکمل دارویی با تجویز پزشک باید مصرف شود، شیر و ماست غنی شده با ویتامین «د». فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود و ۹۰ درصد مابقی در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.

آهن: منابع حیوانی (گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر)، منابع گیاهی (غلات، حبوبات و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری)، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) و انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش) **ید:** مواد غذایی دریایی (ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی) و گیاهان سواحل دریا

مواد غذایی دور از دریا و ماهی‌های آب شیرین، ید کمی دارند. (برای تأمین ید از نمک یددار تصفیه‌شده دارای مجوزهای بهداشتی به مقدار کم مصرف شود)

کلسیم: شیر و لبنیات (ماست، پنیر و کشک)، بستنی، قره‌قوروت، حبوبات (لوبیاچیتی، لوبیا سفید و نخود)، سبزی‌ها (کلم، گل کلم، شلغم و ترب)، ماهی (کیلکا که با استخوان خورده می‌شوند)، انواع مغزها (فندق و بادام) و دانه‌ها (کنجد)

ویتامین «آ»: جگر، شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلمه و زرده تخم‌مرغ؛ سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع کاروتنوئیدها (پیش‌ساز ویتامین «آ») هستند.

روی: جگر، دل، قلمه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره

روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

دلایل اضافه وزن و چاقی: تغییر در سبک زندگی، کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده، زندگی صنعتی و شهرنشینی

مشکلات اضافه وزن و چاقی: بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، انواع سرطان، تأثیر منفی بر ظاهر افراد، مشکلات روحی (کاهش اعتماد به نفس) **چاقی:** تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به‌طوری که سلامت فرد را به‌خطر بیندازد.

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

ردیف	سوالات	نمره										
۱۳	منابع تأمین آب بدن را بنویسید.	۱										
۱۴	سه مورد از موارد چاقی را بنویسید.	۰/۷۵										
۱۵	شاخص توده بدنی (BMI) را توضیح دهید.	۱/۵										
فصل سوم												
۱۶	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ اغلب بدون علامت هستند. ب) HIV همان بیماری ایدز است.	۰/۱۵										
۱۷	در عبارت زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید. الف) به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد، بیماری _____ گفته می‌شود. ب) _____ مثل کلید برای سلول عمل می‌کند.	۰/۱۵										
۱۸	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را مشخص کنید. الف) کدام یک از گزینه‌های زیر جزء طیف سلامتی - بیماری نیست؟ ۱. ظاهراً سالم ۲. در آستانه مرگ ۳. کاملاً سالم ۴. خیلی مریض ب) کدام یک از بیماری‌های جزء بیماری‌های قلبی - عروقی نیست؟ ۱. اسهال خونی ۲. بیماری‌های عروقی مغز ۳. بیماری‌های قلبی ۴. بیماری‌های عروق محیطی	۰/۱۵										
۱۹	اصطلاح زیر را تعریف کنید. تومور:	۰/۱۵										
۲۰	در هر یک از عبارات زیر کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید. الف) اسیدهای چرب (اشباع - غیراشباع) موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هیپاتیت نوع (C - B) بیشتر است.	۰/۱۵										
۲۱	به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) دو مورد از موارد درمان نشدن بیماری‌هایی همچون زگیل تناسلی یا سوزاک را بنویسید. ب) چه بیماری‌هایی از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند؟	۰/۱۵ ۰/۱۵										
۲۲	موارد مرتبط را از ستون a به ستون b وصل کنید.	۱										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #00a0e3; color: white;">« b »</th> <th style="background-color: #00a0e3; color: white;">« a »</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱. فشارخون بالا</td> <td>الف) مسدود شدن جریان خون توسط لخته خونی</td> </tr> <tr> <td>۲. سکته مغزی یا سکته قلبی</td> <td>ب) میکروبهایی که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.</td> </tr> <tr> <td>۳. هیپاتیت</td> <td>ج) رسوب چربی‌ها در جداره شریان</td> </tr> <tr> <td>۴. وبا</td> <td>د) مختل شدن فعالیت کبد در اثر آلودگی ناشی از ویروس</td> </tr> </tbody> </table>			« b »	« a »	۱. فشارخون بالا	الف) مسدود شدن جریان خون توسط لخته خونی	۲. سکته مغزی یا سکته قلبی	ب) میکروبهایی که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.	۳. هیپاتیت	ج) رسوب چربی‌ها در جداره شریان	۴. وبا	د) مختل شدن فعالیت کبد در اثر آلودگی ناشی از ویروس
« b »	« a »											
۱. فشارخون بالا	الف) مسدود شدن جریان خون توسط لخته خونی											
۲. سکته مغزی یا سکته قلبی	ب) میکروبهایی که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند.											
۳. هیپاتیت	ج) رسوب چربی‌ها در جداره شریان											
۴. وبا	د) مختل شدن فعالیت کبد در اثر آلودگی ناشی از ویروس											
۲۳	فشار سیستولی (ماکزیمم) چیست؟	۱										

ردیف	سوالات	نمره
۸	<p>درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید.</p> <p>ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟</p> <p>ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چه قدر است؟</p> <p>د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.</p>	۱/۲۵
۹	<p>در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟</p>	۰/۱۵
۱۰	<p>درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟</p> <p>ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟</p> <p>ج) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.</p>	۰/۱۷۵
۱۱	<p>درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟</p> <p>ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.</p> <p>ج) دو مورد از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا را بنویسید.</p> <p>د) دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.</p>	۲
۱۲	<p>سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب‌آوری بنویسید.</p>	۰/۱۷۵
۱۳	<p>فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.</p>	۰/۱۷۵
۱۴	<p>در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا خطر مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر است؟</p> <p>ب) دود دست سوم چیست؟</p> <p>ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.</p>	۲
۱۵	<p>توصیه علم ارگوتومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟</p>	۰/۱۵
۱۶	<p>تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت‌های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می‌دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>الف)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ب)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>ج)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>د)</p> </div> </div>	۱

محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال) (فصل ۵ / درس ۱۲) (ذکر دو مورد) (۰/۷۵)

۱۸ الف) ۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳. مهارت‌های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی ۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸. داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹. روابط خانوادگی مطلوب ۱۰. داشتن الگوی سالم ۱۱. مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲. مهارت‌های کنترل خشم ۱۳. حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی، ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت (ذکر دو مورد) (فصل ۵ / درس ۱۲) (هر مورد ۰/۷۵)

۱۹ اجسام سبک (فصل ۶ / درس ۱۳) (۰/۷۵)
۲۰ الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود / ب) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید (زاویه مناسب گردن را به گونه‌ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد و در وضعیت خنثی قرار گیرد) / ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید (فصل ۶ / درس ۱۳) (هر مورد ۰/۷۵)
۲۱ انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۰/۷۵) استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (فصل ۶ / درس ۱۳) (۰/۷۵)

۲۲ الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او / ب) ۱. به‌سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال (فصل ۶ / درس ۱۴) (هر مورد ۰/۷۵)
۲۳ الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد (۰/۷۵) / ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فوراً از اتاق خارج شوید (۰/۷۵) و در را ببندید (۰/۷۵) و دست‌هایتان را بشویید. (فصل ۶ / درس ۱۴)

۲۴ الف) آتش‌سوزی ناشی از برق / ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال / ج) آتش‌سوزی خشک (فصل ۶ / درس ۱۴) (هر مورد ۰/۷۵)

← امتحان ۶ - شهریور ماه ۱۳۹۸ (نوبت دوم)

۱ الف) درست (فصل ۱ / درس ۲) (۰/۷۵)
۲ الف) معنوی (فصل ۱ / درس ۱) (۰/۷۵)
۳ الف) کمتر (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۷۵)
۴ الف) گزینه ۱ (فصل ۲ / درس ۳) (۰/۷۵)
۵ الف) انرژی مصرفی / ب) انرژی دریافتی (فصل ۲ / درس ۴) (هر مورد ۰/۷۵)
۶ بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند. (فصل ۲ / درس ۵) (۰/۷۵)

۷ درست (فصل ۳ / درس ۶) (۰/۷۵)
۸ الف) گوارشی / ب) انگلی (فصل ۳ / درس ۷) (هر مورد ۰/۷۵)
۹ الف) تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (ذکر سه مورد) (فصل ۳ / درس ۶) (۰/۷۵)
ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک و بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (فصل ۳ / درس ۷) (ذکر دو مورد) (۰/۷۵)

۹ ۱. آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آن‌ها به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار (فصل ۳ / درس ۷) (ذکر دو مورد) (۰/۷۵)

۱۰ الف) این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند. (فصل ۳ / درس ۶) (۰/۷۵) / ب) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها (۰/۷۵) می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (۰/۷۵) (فصل ۵ / درس ۱۱) / ج) چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود (۰/۷۵) و باعث انسداد کامل گردد. (۰/۷۵) (فصل ۶ / درس ۱۴)

۱۱ الف) تاب‌آوری / ب) خودآگاهی / ج) خشم / د) اضطراب (فصل ۴ / درس ۱۰) (هر مورد ۰/۷۵)

۱۲ الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده (۰/۷۵) و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید. (۰/۷۵) (فصل ۴ / درس ۱۰) / ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. (فصل ۴ / درس ۱۰) (ذکر دو مورد) (۰/۷۵)

۱۳ غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید. (فصل ۴ / درس ۱۰) (ذکر سه مورد) (۰/۷۵)

۱۴ الف) قطران / ب) سیانیدریک‌اسید (جوهر بادام تلخ) / ج) آمونیاک (فصل ۵ / درس ۱۱) (ذکر هر مورد ۰/۷۵)

۱۵ الف) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند، ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود. (فصل ۵ / درس ۱۱) (۰/۷۵) / ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا (فصل ۶ / درس ۱۳) (ذکر یک تعریف کافی است) (۰/۷۵)

۱۶ الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و آثار خود را به‌صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به‌شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود. (ذکر دو مورد کافی است) (فصل ۵ / درس ۱۱) (هر مورد ۰/۷۵) / ب) ویروس هپاتیت (فصل ۵ / درس ۱۱) (۰/۷۵)

۱۷ الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد (۰/۷۵) و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، (۰/۷۵) مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند. (۰/۷۵) (فصل ۵ / درس ۱۲) / ب) ۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر ۵. پدیدار شدن نشانه‌های سندرم