

آزمون نوبت اول (۲)

الف) درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست

- ۱ دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.
- ۲ سبک زندگی سالم متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.
- ۳ بیماری‌های غیرواگیر اساساً عامل مشخصی ندارند.
- ۴ کورتون می‌تواند سبب چاقی شود.

ب) جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

- ۵ تجمع چربی‌های اضافی در ناحیه شکم را الگوی ----- می‌گویند.
- ۶ بیماری‌های مزمن با ----- ارتباط مستقیم دارند.
- ۷ واحد اندازه‌گیری انرژی ----- است.
- ۸ ----- عامل تکامل انسان است.

ج) گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- ۹ در بین عوامل مؤثر بر سلامت، ----- با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
  - (۱) سبک زندگی
  - (۲) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
  - (۳) عوامل محیطی
  - (۴) وراثت
- ۱۰ کدام یک خودمراقبتی معنوی است؟
  - (۱) دعا و نیایش
  - (۲) کنترل خشم
  - (۳) گریه کردن
  - (۴) احساس ارزشمندی در خود
- ۱۱ شخصی که دارای وزن ۸۸ کیلوگرم و قد ۱۸۸ سانتیمتر است، بر اساس شاخص توده بدنی در کدام دسته قرار می‌گیرد؟
  - (۱) چاقی درجه دو
  - (۲) چاقی درجه یک
  - (۳) اضافه وزن
  - (۴) معمولی
- ۱۲ پرمصرف‌ترین ماده غذایی کدام است؟
  - (۱) آب
  - (۲) پروتئین
  - (۳) چربی
  - (۴) کربوهیدرات

د) عبارتهای زیر را تعریف کنید.

- ۱۳ سلامت اجتماعی:
- ۱۴ تعریف سلامت (از نظر ابن سینا):
- ۱۵ هیپاتیت:

ه) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.

- ۱۶ از نظر لغت نامه دهخدا سلامت به معنی (بی‌عیب شدن - رهایی یافتن) است.
- ۱۷ زمانی پخت غذا کامل است که (برخی - تمام) قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.
- ۱۸ میکروب‌ها جزء (عوامل بیولوژیکی - عوامل شیمیایی) فساد در مواد غذایی هستند.
- ۱۹ بیماری پدیکلوزیس جزء بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است.

و) به سؤال‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

- ۲۰ انواع چربی‌ها را بنویسید.
- ۲۱ ویتامین‌های محلول در چربی به‌طور معمول در کجا ذخیره می‌شوند؟

## آزمون نوبت اول (۴)

۰/۲۵  
۰/۵  
۰/۵  
۰/۲۵  
۰/۲۵  
۰/۵  
۰/۷۵  
۰/۲۵  
۰/۷۵

۲۲  
۲۳  
۲۴  
۲۵  
۲۶  
۲۷  
۲۸  
۲۹  
۳۰

- کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان مربوط به کمبود کدام عنصر است؟
- برخورداری از وزن مطلوب به ارتقای کدام بُعد از سلامت کمک می‌کند؟
- دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.
- نگهداری غذا به صورت داغ به چه صورتی است؟
- عامل مهم در حفظ سلامت عمومی بدن چیست؟
- سه مورد از موادی که در آن‌ها اسیدهای چرب غیراشباع وجود دارند را بنویسید.
- سرطان چیست؟
- عوارض کدام بیماری تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع آن می‌تواند به نابینایی منجر شود؟
- سه مورد از فعالیت‌های مرتبط با بهداشت فردی را بنویسید.

## (ز) وصل کنید.

هر یک از موارد ستون سمت راست مربوط به کدام یک از موارد ستون سمت چپ است؟

۳۱

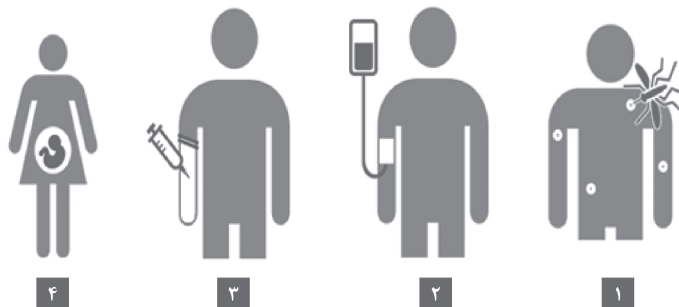
● ۱- آستیگماتیسم	● الف) چشم، اشیای نزدیک را واضح ولی اشیای دور را تار می‌بیند
● ۲- دوربینی	● ب) کره چشم در این افراد به‌طور معمول از حد طبیعی کوچک‌تر است
● ۳- پیرچشمی	● ج) تاری دید به علت شکل غیرعادی قرنیه است
● ۴- نزدیک‌بینی	● د) دلیل آن تصلب عدسی چشم است

## (ح) به سؤال‌های زیر پاسخ کامل دهید.

۱  
۱  
۱  
۱  
۱/۵  
۱

۳۲  
۳۳  
۳۴  
۳۵  
۳۶  
۳۷

- ریشه‌های عادت‌های غذایی در جوامع به چه چیزهایی بستگی دارد؟
- اصول کاهش وزن چیست؟
- ایسکمی قلبی چیست؟
- بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می‌شود؟
- منظور از بیماری‌های آمیزشی چیست؟
- راه‌های انتقال ویروس HIV را در شکل زیر نشان دهید.



آزمایش‌های قبل از عقد شامل چه مواردی است؟

۳۸

۱/۵

## آزمون نوبت دوم (۱)

۰/۵  
۰/۷۵  
۰/۵  
۰/۵  
۰/۵  
۰/۵  
۱  
۱  
۰/۵  
۰/۵

۲۱  
۲۲  
۲۳  
۲۴  
۲۵  
۲۶  
۲۷  
۲۸  
۲۹  
۳۰

چه بیماری‌هایی از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند؟  
انواع هیپاتیت را بنویسید.  
مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست را بنویسید.  
دو مورد از عوامل موثر بر باروری زوجین را بنویسید.  
دو مورد از عوامل پیشگیری بروز مشکلات و چالش‌های روزمره را بنویسید.  
دو مورد از راهکارهای بهبود عزت را بنویسید.  
ضررهای مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای را بنویسید.  
عوامل مشکل‌ساز نوجوانان را بنویسید.  
دو مورد از علت‌های اختلالات اسکلتی-عضلانی را بنویسید.  
دو مورد از عوامل خطر ساز را بنویسید.

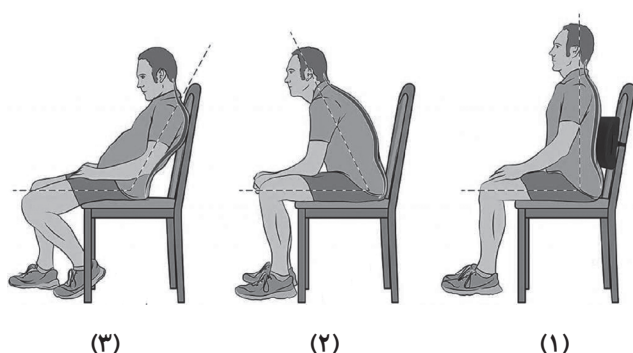
## (ز) وصل کنید.

هر یک از موارد ستون سمت راست مربوط به کدام یک از موارد ستون سمت چپ است؟

● ۱- سطح ۱ پیشگیری	● الف) پس از وقوع حادثه
● ۲- سطح ۲ پیشگیری	● ب) زمان وقوع حادثه
● ۳- سطح ۳ پیشگیری	● ج) قبل از بروز حادثه
● ۴- حوادث خانگی	● د) سوانحی که در خانه یا محیط اطراف رخ داده و موجب آسیب قابل تشخیص

## (ح) به سؤال‌های زیر پاسخ کامل دهید.

اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بنویسید.  
سیگار از چه موادی تشکیل شده است؟  
اعتیاد چه اثراتی بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند؟  
در شکل زیر نحوه صحیح و نادرست نشستن را مشخص کنید.



----- (۱)  
----- (۲)  
----- (۳)

منظور از آتش‌سوزی خشک چیست؟

۱  
۱  
۱  
۱/۵  
۱/۵

۳۲  
۳۳  
۳۴  
۳۵  
۳۶

## آزمون نوبت دوم (۴)

۰/۵  
۰/۲۵  
۰/۵  
۰/۲۵  
۰/۲۵  
۰/۵  
۰/۵  
۰/۲۵  
۰/۵

۲۲  
۲۳  
۲۴  
۲۵  
۲۶  
۲۷  
۲۸  
۲۹  
۳۰

بوی نامطبوع بدن ناشی از چیست؟  
مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده نیاز خوابی چیست؟  
مهم‌ترین نتیجه خود آگاهی چیست؟  
چند نوع ماده مخدر طبیعی در جهان تولید می‌شود؟  
مصرف مقدار بیشتر مواد مخدر به منظور تجربه لذت‌های قبلی چه وضعیتی را نشان می‌دهد؟  
فرم و حالتی که بدن در طول انجام کار به خود می‌گیرد را چه می‌گویند؟  
در اتو کشیدن رعایت چه نکاتی مهم است؟  
برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات از چه چیزی نباید استفاده کرد؟  
چه چیزی منجر به قطع ورود هوا به شش‌ها می‌شود؟

## (ز) وصل کنید.

هر یک از موارد ستون سمت راست مربوط به کدام یک از موارد ستون سمت چپ است؟

۳۱

- |  |   |
|--|---|
| ● ۱- آتش‌سوزی ناشی از برق                | ● الف) تماس فوری با آتش‌نشانی                   |
| ● ۲- آتش‌سوزی خشک                        | ● ب) سرد کردن آتش توسط آب                       |
| ● ۳- آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال | ● ج) خاموش کردن با استفاده از گاز دی‌اکسید کربن |
| ● ۴- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال         | ● د) قطع اکسیژن توسط شن و ماسه                  |

## (ح) به سؤال‌های زیر پاسخ کامل دهید.

۱  
۱/۵  
۱  
۱/۲۵  
۱/۵  
۱  
۱/۵

۳۲  
۳۳  
۳۴  
۳۵  
۳۶  
۳۷  
۳۸

قاتل خاموش چیست؟ توضیح دهید.  
چگونه نوجوانان در مقابل بحران‌های روانی در امان می‌مانند؟  
نام دیگر سیانیدریک اسید چیست و چه اثری دارد؟  
الکل چیست؟  
در مقابله با اعتیاد کدام روش مؤثرتر و کم هزینه‌تر است و چه عواملی موجب موفقیت می‌شود؟  
برداشتن اشیای سنگین از روی زمین به چه صورتی است؟  
پیشگیری از حوادث را توضیح دهید.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آزمون نوبت دوم (۵)

۰/۷۵

<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست

الف) درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

۱ در تعریف سازمان بهداشت جهانی سلامت به عنوان یک ارزش است.  
 ۲ با مصرف گیاه شاهدانه فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود.  
 ۳ اضافه وزن و چاقی از علت های وضعیت بدنی نامناسب است.

۰/۷۵

ب) جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

۴ چربی ----- عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.  
 ۵ ----- همان شناخت فرد از خویشتن است.  
 ۶ ----- از آثار فوری مصرف الکل است.

۰/۷۵

ج) گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۷ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ----- درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند.  
 ۸ کدام یک از علائم روانی اضطراب نیست؟  
 ۹ کدام یک جزء مخدرهای طبیعی محسوب می شود؟

۱۰۰ (۴) <input type="radio"/>	۷۰ (۳) <input type="radio"/>	۶۰ (۲) <input type="radio"/>	۵۰ (۱) <input type="radio"/>
۴) دلواپسی <input type="radio"/>	۳) حواس پرتی <input type="radio"/>	۲) بی تابی <input type="radio"/>	۱) عصبانیت <input type="radio"/>
۴) متادون <input type="radio"/>	۳) گدئین <input type="radio"/>	۲) هروئین <input type="radio"/>	۱) تریاک <input type="radio"/>

۱/۵

د) عبارتهای زیر را تعریف کنید.

۱۰ بهداشت فردی:  
 ۱۱ افسردگی:  
 ۱۲ حوادث خانگی:

۰/۷۵

ه) در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.

۱۳ در بین عوامل مؤثر بر سلامت، (سبک زندگی - عوامل محیطی) با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.  
 ۱۴ پرمصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان (سیگار - قلیان) است.  
 ۱۵ (اکثر اوقات - به ندرت) صدماتی که در ناحیه (گردن - کمر) رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات آن ناحیه است.

۰/۵

و) به سؤال های زیر پاسخ کوتاه دهید.

۱۶ ویروس HIV در کدام نوع از سلول های بدن ساکن می شود؟  
 ۱۷ ترکیبات کدام عنصر در باروری زوجین اثر منفی دارد؟  
 ۱۸ نداشتن عزت نفس در افراد منجر به چه چیزی می شود؟  
 ۱۹ هنگام خشمگین شدن چه کاری باید انجام داد؟  
 ۲۰ میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد چیست؟  
 ۲۱ چه حالتی خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است؟  
 ۲۲ از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن به چه روشی ایمن تر است؟  
 ۲۳ خطراتی که در منزل سلامت کودکان را تهدید می کند، چیست؟

۰/۵

۰/۵

۰/۵

۰/۵

۰/۵

۰/۵

۰/۷۵

آزمون نوبت دوم (۶) (هماهنگ کشوری خرداد ماه سال ۱۳۹۸)

<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> نادرست

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

- (الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.  
 (ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن می‌باشد.  
 (ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.  
 (د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است.

در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

- (الف) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و ----- می‌باشند.  
 (ب) پرمرصفت‌ترین مادهٔ دخانی در سراسر جهان ----- است.  
 (ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ----- است.  
 (د) آتش‌نشانی و ----- دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.

از بین کلمات داخل پرانتز گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.

- (الف) در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.  
 (ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود.  
 (ج) در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.  
 (د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.

در پرسش‌های زیر گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.

- (الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟  
 (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها  
 (ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم‌خوابی نمی‌باشد؟  
 (۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی  
 (ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟  
 (۱) سیانیدریک‌اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین  
 (د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟  
 (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم

در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید.

ستون الف	ستون ب
<input checked="" type="checkbox"/> الف) کوکائین	<input type="checkbox"/> ۱- شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند
<input checked="" type="checkbox"/> ب) متادون	<input type="checkbox"/> ۲- بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت
<input checked="" type="checkbox"/> ج) گراس	<input type="checkbox"/> ۳- سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی

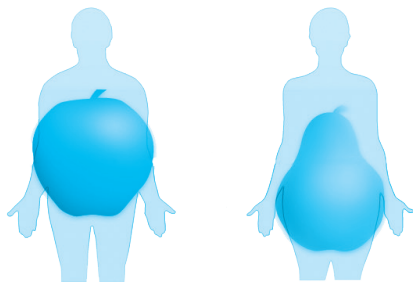
به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

- (الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟  
 (ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟  
 (ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه‌روز مورد تاکید است؟  
 (د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟  
 (ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده‌آل چقدر باید باشد؟

## آزمون نوبت دوم (۶) (همه‌نگ کشوری خرداد ماه سال ۱۳۹۸)

۰/۲۵

کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟



۷

۰/۵

دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.

۸

۰/۵

در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)

۹

۱/۵

دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.

- الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.
- ب) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.
- ج) در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

۱۰

۱

هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک مورد اضافه است)

۱۱

**خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس**

- الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.
- ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.
- ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.
- د) واکنش طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.

۱

در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۲

- الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.
- ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.

۰/۷۵

منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.

۱۳

۰/۷۵

در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۴

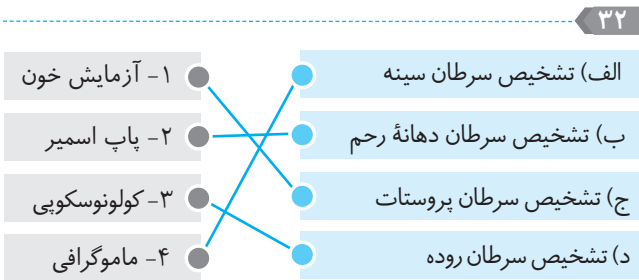
- الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟
- ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟
- ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه‌ها است؟

۱

اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۱۵

- الف) دود دست دوم
- ب) وضعیت بدنی به زبان ساده



۳۳  
برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو

۳۴  
در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و باید از نمک یددار تصفیه شده (دارای مجوزهای بهداشتی) به مقدار کم مصرف شود.

۳۵  
کاملاً سالم، ظاهراً سالم، با بیماری اندک، با بیماری متوسط، با بیماری شدید، با بیماری خیلی شدید و در آستانه مرگ

۳۶  
فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک و استعمال دخانیات

۳۷  
می تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم گذاری کند و آن ها را نیز آلوده کند.

۳۸  
نوزادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت در روز، در ۵ سالگی ۱۱ ساعت، در نوجوانی ۸ الی ۹ ساعت و در ۷۰ سالگی کمتر از ۶ ساعت

۳۹  
توانایی فرد از نظر تولید مثل (برای دختران سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و برای پسران ۱۵ تا ۱۷ سالگی)

- سلامت و بهداشت | پاسخنامه آزمون نوبت اول (۱۲)
- ۱ نادرست
  - ۲ درست
  - ۳ درست
  - ۴ درست
  - ۵ سیب
  - ۶ سبک زندگی
  - ۷ کالری
  - ۸ ازدواج
  - ۹ گزینه ۱
  - ۱۰ گزینه ۱
  - ۱۱ گزینه ۴
  - ۱۲ گزینه ۱

- سلامت و بهداشت | پاسخنامه آزمون نوبت اول (۱۱)
- ۱ نادرست
  - ۲ نادرست
  - ۳ درست
  - ۴ نادرست
  - ۵ خود مراقبتی
  - ۶ غیراشباع
  - ۷ ایدز
  - ۸ زاد و ولد
  - ۹ گزینه ۴
  - ۱۰ گزینه ۳
  - ۱۱ گزینه ۴
  - ۱۲ گزینه ۴
  - ۱۳
  - داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.
  - ۱۴
  - خون برای این که در شریان ها جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرو نیاز دارد.
  - ۱۵
  - ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد در هوا پخش می شود به دیگران سرایت می کند.
  - ۱۶
  - میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.
  - ۱۷ سبک زندگی
  - ۱۸ اسهال خونی
  - ۱۹ B
  - ۲۰ ساده و پیچیده
  - ۲۱ آب
  - ۲۲ اصل تعادل و اصل تنوع
  - ۲۳ سیب
  - ۲۴
  - ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها
  - ۲۵
  - شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی و مکانیکی
  - ۲۶
  - شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار و نداشتن زیورآلات
  - ۲۷ بیماری های قلبی - عروقی
  - ۲۸ ویروس، باکتری و قارچ
  - ۲۹ دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن
  - ۳۰
  - میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند
  - ۳۱ بلوغ اجتماعی



۱۵ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته  
۲ تا ۳ واحد  
۲ تکه گوشت خورشتی پخته، نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه  
متوسط مرغ  
یک تکه ماهی به اندازه کف دست  
دو عدد تخم مرغ  
۳۴

روشی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است.  
وزن (برحسب کیلوگرم) = شاخص توده بدنی  
مجذور قد (برحسب متر)  
۳۵

۱۲۰ میلی‌متر جیوه و همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود.  
۳۶

نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سگته‌های قلبی و مغزی  
۳۷

سروصدای شدید و طولانی‌مدت که می‌تواند باعث بروز کم شنوایی،  
وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری شود.  
۳۸

بیماری‌های اسهال خونی، انگل‌های رودهای و وبا که از طریق غذا، آب و  
دست‌های آلوده منتقل می‌شوند.  
۳۹

آب مروراید، بیماری‌های قلبی و عقب افتادگی ذهنی

**سلامت و بهداشت** پاسخنامه آزمون نوبت اول (۴)

- ۱ نادرست
- ۲ نادرست
- ۳ درست
- ۴ نادرست
- ۵ جسمانی
- ۶ روغن - کره
- ۷ ۳
- ۸ گزینه ۴
- ۹ گزینه ۳
- ۱۰ گزینه ۳
- ۱۱ گزینه ۲
- ۱۲ گزینه ۴
- ۱۳

فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم.  
۱۴

به علت‌های مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد ملتهب شده  
و آسیب می‌بیند.  
۱۵

کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به‌طور مسئولانه برای حفظ، تأمین  
و ارتقای سلامت خود و اطرافیان‌ش انجام می‌دهد.  
اجتماعی ۱۶

۱۵ از عیب‌های انکساری است و به دلیل تصلب عدسی چشم از میان‌سالی  
شروع می‌شود.

- ۱۶ سلامت جسمانی
- ۱۷ اجتماعی
- ۱۸ انسولین - پانکراس
- ۱۹ بیولوژیکی
- ۲۰ جسمی، اجتماعی و معنوی
- ۲۱ کامل و ناقص
- ۲۲ عادت‌های غذایی
- ۲۳ نیازمندی‌های تغذیه‌ای
- ۲۴

بروز چاقی در فرزندان و سایر فرزندان افراد چاق حکایت از زمینه  
ژنتیکی دارد.  
۲۵

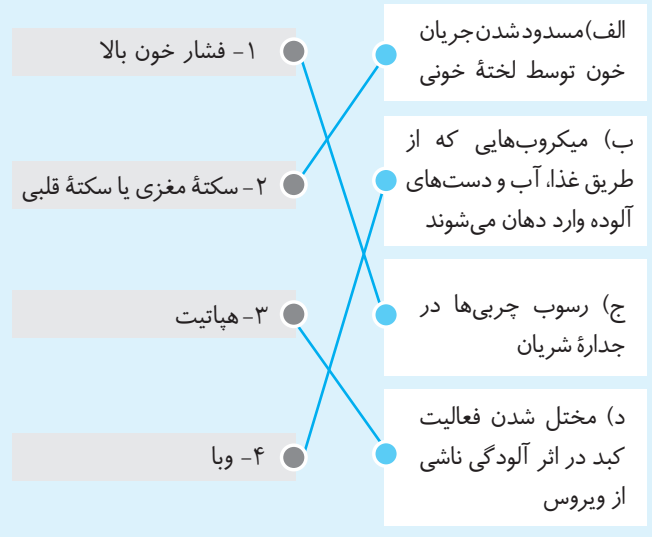
کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتیگراد)  
۲۶

رعایت بهداشت فردی، رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف و  
رعایت بهداشت محیط  
۲۷

- عفونت‌های غیرمعمول و زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی
- ۲۸ هورمون رشد
- ۲۹ بهداشت و سلامت
- ۳۰

نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان  
۳۱

حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست (کم خون است).  
۳۲



۳۳  
۱) ۶ تا ۱۱ واحد  
۳۰ گرم نان معادل یک کف دست

۳۴ هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزاف (فقر، جنایت، مشکلات و بزه‌های اجتماعی و مشکلات بهداشتی)

۳۵ (۱) نحوه صحیح نشستن  
(۲) نحوه غلط نشستن  
(۳) نحوه غلط نشستن

۳۶ به‌طور معمول از خود خاکستر برجای می‌گذارد. آتش‌سوزی ناشی از فراورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات

پاسخ‌نامه آزمون نوبت دوم (۱۲)

سلامت و بهداشت

- ۱ نادرست
- ۲ نادرست
- ۳ درست
- ۴ درست
- ۵ سبک زندگی
- ۶ اشباع
- ۷ گاز دی اکسید کربن
- ۸ گزینه ۴
- ۹ گزینه ۴
- ۱۰ گزینه ۱
- ۱۱

مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کرده و دچار آسیب نشود (حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین شخصیت خود را ارتقا ببخشد).

۱۲

عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عاداتی نکوهیده (استعمال مواد مخدر) کردن.

۱۳

فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد (نحوه قرار گرفتن سر، تنه و اندام‌ها در فضا).

۱۴ دیابت نوع ۱

۱۵ کمتر

۱۶ کمتری

۱۷ محلول در چربی و محلول در آب

۱۸

تهیه آب سالم و کافی و دفع صحیح زباله و مواد دفعی

۱۹ واگیر و غیرواگیر

۲۰ مادرزادی و اکتسابی

۲۱ آلودگی ناشی از ویروس

۲۲ رعایت مسائل بهداشت جسمی و روانی

۱۹

پروتئین کامل (گوشت و ماهی) و پروتئین ناقص (منابع گیاهی همچون غلات)

۲۰

کنترل منظم قند خون و پرهیز از مصرف دخانیات

۲۱ سرماخوردگی و آنفلوآنزا

۲۲ A، B و C

۲۳ آلودگی هوا و نور خورشید

۲۴ سن مناسب و برخورداری از وزن مناسب

۲۵ تفکر منطقی و تاب‌آوری

۲۶

آراستگی و معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر

۲۷

سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت

۲۸

تفاوت میان دیدگاه‌های والدین و نوجوانان و کشمکش بین والدین

۲۹

کم‌تحرکی و عدم رعایت اصول ارگونومی

۳۰

ماجراجویی و هیجان‌خواهی و عدم رعایت اصول ایمنی در منزل

۳۱

۱- سطح ۱ پیشگیری

الف) پس از وقوع حادثه

۲- سطح ۲ پیشگیری

ب) زمان وقوع حادثه

۳- سطح ۳ پیشگیری

ج) قبل از بروز حادثه

۴- حوادث خانگی

د) سوانحی که در خانه یا محیط اطراف رخ داده و موجب آسیب‌قابل‌تشخیص

۳۲

بازداری (مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی)، برون‌ریزی (بازگو کردن اضطراب و حرف زدن) و جایگزین کردن خواسته‌ها (شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش)

۳۳

توتون همراه با کاغذ، فیلتر و برخی افزودنی‌ها

۲۴

الف) بر روی اولویت‌های اصلی خود وقت صرف کنید

۱- سبک زندگی سالم

ب) از زندگی لذت ببرید

۲- بررسی خواسته‌ها

ج) اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید.

۳- ورزش کردن

د) افزایش حس خوب

۴- نه گفتن

۲۵

اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود.

۲۶

هر گونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.

۲۷

درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها، به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن و ضعیف شدن اعضای بدن

۲۸

استرس، اضطراب، افسردگی و خشم

۲۹

از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

۳۰

دغدغه‌های فکری، قیمت پایین و در دسترس بودن انواع مواد دخانی و احساس جذاب شدن

۳۱

۹۰ درصد از علل بروز کمردرد فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است.

۳۲

عضلات ضعیف و انعطاف‌ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، خجالتی بودن و کفش پاشنه بلند

۳۳

شرایطی که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها وجود دارد.

۳۴

خشک، ناشی از مایعات قابل اشتعال، ناشی از برق و ناشی از گازهای قابل اشتعال

پاسخنامه آزمون نوبت دوم (۶)

سلامت و بهداشت

۱

الف) درست  
ب) نادرست  
ج) نادرست  
د) درست

۲

الف) آنفلوآنزا  
ب) سیگار  
ج) کمر  
د) اورژانس

۳

الف) کوچک  
ب) B  
ج) نوع ۲  
د) کاهش

۴

الف) گزینه «۱» فعالیت بدنی زیاد  
ب) گزینه «۳» افزایش میزان رشد  
ج) گزینه «۲» آرسنیک  
د) گزینه «۳» شش کیلوگرم

۵

الف) شماره «۲»: بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت

ب) شماره «۳»: سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی  
ج) شماره «۱»: شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند

۶

الف) بیماری‌های غیرواگیر  
ب) اچ‌آی‌وی  
ج) دوبار  
د) واکسن کزاز  
ه) ۵ سانتی‌متر

۷

ب) الگوی سبب

۸

۱) تهیه آب سالم و کافی (۲) دفع صحیح زباله و مواد دفعی (۳) مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری (۴) پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

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

۱۷

الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مصرف کند.  
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 ترک مصرف مواد مخدر  
۵) پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

۱۸

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

۱۹

اجسام سبک

۲۰

الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.  
ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. و یا زاویه مناسب گردن را به گونه‌ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد.  
ج) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

۲۱

انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

۲۲

الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او  
ب) ۱) به سختی 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

۲۳

الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.

ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فورا از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید.

۲۴

الف) آتش‌سوزی ناشی از برق  
ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال  
ج) آتش‌سوزی خشک

۴) عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار

۶) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار

۱۰

الف) این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری قلبی - عروقی می‌شوند.

ب) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود، چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۱۱

ب) خودآگاهی

الف) تاب‌آوری

د) اضطراب

ج) خشم

۱۲

الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.

ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

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.

۱۴

الف) قطران

ب) سیانیدریک‌اسید (جوهر بادام تلخ)

ج) آمونیاک

۱۵

الف) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود.

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

۱۶

الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

ب) ویروس هپاتیت

درس اول سلامت چیست؟

سلامت چیست؟

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

انسان هم جسم و هم روح دارد و این دو با هم در ارتباطند (از هم تأثیر می‌پذیرند).  
 بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.  
 یک ارزش } برترین نعمت‌ها  
 اهمیت (تعبیر) } حسنة دنیا  
 نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

**تعریف جامع:** کیفیتی از زندگی 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 توسعهٔ فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع است.
- ◆ وظایف اولیه همهٔ حکومت‌ها، تأمین سلامت افراد جامعه است.
- ◆ تأکید بر توسعهٔ بهداشت در جوامع } قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (سازمان بهداشت جهانی)  
 } قوانین کشورها (قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران)
- ◆ تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.
- ◆ دو کلمهٔ بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.
- ◆ **بهداشت:** تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت
- ◆ در بهداشت هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.
- ◆ به‌طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است.

- دلایل تقدم پیشگیری بر درمان
- (۱) **پیشگیری:** هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
  - درمان:** هر اقدامی مشکل‌تر و پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج و حتی آیندهٔ بیمار موجب نگرانی است.
  - (۲) **پیشگیری:** زمان آموزش بسیار کوتاه و در هر سطح معلومات برای همه با هزینهٔ بسیار کم میسر است.
  - درمان:** تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی با هزینه و وقت زیادی همراه است.
  - (۳) **پیشگیری:** برای تهیهٔ مواد، داروها و تجهیزات غالباً به منابع خارجی نیازی نیست.
  - درمان:** به کشورهای دیگر نیاز است.
  - (۴) **پیشگیری:** دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد.
  - درمان:** دارو مصرف می‌شود و معمولاً دارای عوارض جانبی است.
  - (۵) **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 دورهٔ نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارض (نقص عضو) همراه است.

ابعاد سلامت چیست؟

- ◆ ابعاد سلامتی قابل تفکیک از هم نیستند، برخی افراد علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها
- علامت‌هایی (خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت) می‌توان مشاهده کرد که سلامت آنها را تهدید می‌کند.

◆ آب بخش اصلی خون است.

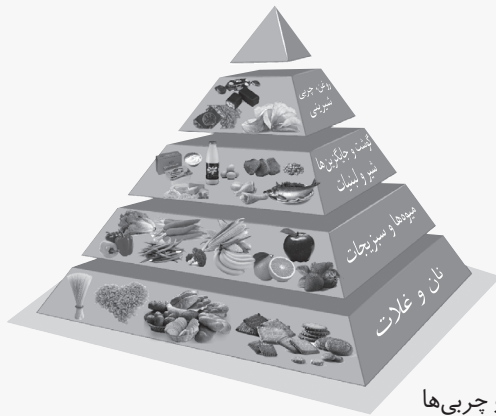
- ◆ نقش
- تمام فعل و انفعالات بدن
  - دفع مواد زائد
  - تنظیم دمای بدن
  - انتقال مواد مغذی موردنیاز تمام سلول‌های بدن

◆ منابع تأمین آب بدن

- به صورت مستقیم (آب آشامیدنی)
- به صورت غیرمستقیم (آبمیوه، شیر، سوپ، چای، آب موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها)

◆ برای حفظ سلامت و انجام فعالیت‌های روزانه در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات مصرف شود.

- ◆ عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی
- شرایط اقلیمی
  - میزان فعالیت بدنی
  - وزن
  - وضعیت سلامت افراد



- ◆ مصرف روزانه انواع غذاها
- ۱- گروه نان و غلات (۶ تا ۱۱ واحد)
  - ۲- گروه سبزی‌ها (۳ تا ۵ واحد)
  - ۳- گروه میوه‌ها (۲ تا ۴ واحد)
  - ۴- گروه شیر و لبنیات (۲ تا ۳ واحد)
  - ۵- گروه گوشت و تخم‌مرغ (۲ تا ۳ واحد)
  - ۶- گروه حبوبات و مغزها (۱ تا ۲ واحد)
  - ۷- گروه متفرقه (مقدار کم مصرف شوند): مواد قندی و چربی‌ها

### اصول تغذیه سالم

◆ تغذیه صحیح: دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی

دلیل تفاوت مقدار لازم مواد غذایی در افراد: سن - جنس - میزان فعالیت - شرایط محیطی - سلامت - بیماری فرد

- ◆ برخورداری از تغذیه سالم
- اصل تعادل: مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن
  - اصل تنوع: مصرف انواع مختلف مواد غذایی (در گروه‌های انواع غذاها)
  - اصل تناسب: میزان و نوع غذایی فرد با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او متناسب باشد.
- ◆ نیازمندی‌های تغذیه‌ای: مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت (با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی)
- ◆ اساس تعیین نیازمندی‌های تغذیه‌ای: سن - جنس - وزن - میزان فعالیت بدنی فرد

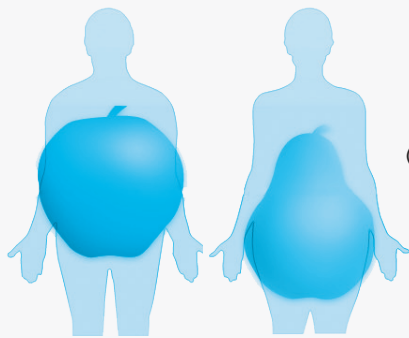
### عادت‌های غذایی

- ◆ عادت‌های غذایی مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.
- ◆ ریشه‌های عادت غذایی: وضعیت اجتماعی - اقتصادی - فرهنگی - جغرافیایی - مذهبی - کشاورزی - باورها و ارزش‌های افراد جامعه
- ◆ عادت‌های غذایی در فرهنگ اسلامی: شست و شوی دست‌ها پیش از غذا و بعد از آن - خوردن غذای پاک و حلال - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - پرهیز از خوردن غذای داغ - آرام خوردن غذا - پرهیز از خوردن هنگام سیری - پرهیز از پرخوری - برداشتن لقمه کوچک - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن موقع عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن موقع غذا

درس چهارم | کنترل وزن و تناسب اندام

کنترل وزن و تناسب اندام

- ◆ اضافه وزن و چاقی: تغییر در سبک زندگی - کاهش فعالیت بدنی - مصرف غذاهای پرچرب و آماده (زندگی صنعتی و شهرنشینی)
- ◆ چاقی و اضافه وزن: بیماری‌های قلبی و عروقی - دیابت - انواع سرطان - تأثیر منفی بر ظاهر افراد - مشکلات روحی (کاهش اعتماد به نفس)
- ◆ چاقی: تجمع بیش از اندازه و غیرطبیعی توده چربی در بدن (سلامتی را به خطر بیندازد).
- ◆ چاقی: } الگوی سیب: چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم (مردان) ← خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی  
الگوی گلابی: چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها (زنان)



- ◆ عوامل چاقی: }
  - ۱) عامل ژنتیک: چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق
  - ۲) عامل محیطی: نحوه زندگی، عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی
  - ۳) عامل روانی: افسردگی، اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد
  - ۴) بیماری‌های جسمی: کم کاری تیروئید و اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (کوشینک)
  - ۵) داروها: برخی داروها (کورتون)

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).
- ◆ فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ← دچار اضافه وزن یا چاقی (در موارد شدیدتر) ← به سن، قد و جنس فرد متفاوت است.
- ◆ شاخص توده بدنی (BMI) ← مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (متر)}^2}$$

طبقه‌بندی نمایه توده بدنی

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵-۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰-۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵-۳۹/۹
چاقی درجه سه	مساوی و بالاتر از ۴۰

توجه: این طبقه‌بندی برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

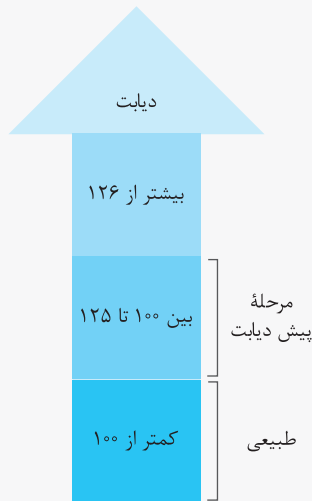
چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

- ◆ کاهش وزن: اضافه وزن با توجه به شاخص توده بدنی - چاق - فشار خون بالا - دیابت - بیماری‌های قلبی - میزان چربی خون بالا - الگوی چاقی به شکل سیب ← سریع برای کاهش وزن اقدام کنند.
- ◆ عوارض جانبی کاهش سریع وزن: ریزش موها - چین و چروک - شل شدن پوست صورت و بدن - ضعف اعصاب - افت فشار خون - ضعف و بی‌حالی - پوسیدگی دندان‌ها - بروز سنگ کیسه صفرا - ورم و زخم معده - یبوست - افسردگی

### علائم و نشانه‌های دیابت

◆ دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و با بالا رفتن قند خون علائم آن آشکار می‌شود. (نشانه اصلی دیابت بالا بودن قند خون است)

- ◆ **علائم دیابت نوع یک**
- پرخوری
  - پرنوشی
  - پرادراری
  - احساس خستگی زیاد
  - کم شدن وزن بدن
  - لاغری
  - تاری دید
- معمولاً شدید و ناگهانی



- ◆ **علائم دیابت نوع دو**
- احساس خستگی و بی‌حوصلگی
  - گرسنگی
  - تشنگی
  - احساس سوزش در انگشتان دست و پا
  - کاهش وزن
  - ادرار شبانه
  - اختلال در بینایی
  - عفونت‌های مکرر
  - تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها
- اغلب بدون علامت

### عوارض دیابت

◆ دیابت عوارض متعددی دارد و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین‌گیری منجر می‌شود.

◆ **عوارض دیابت:** سکتة مغزی - بیماری‌های قلبی و عروقی - اختلال در جریان خون در دست و پا - نابینایی یا کم‌بینایی - نارسایی کلیه - پای

دیابتی و قطع عضو

◆ **عوامل پیشگیری از دیابت:** برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل - پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب - مراجعه به پزشک (در صورت

داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری) - حفظ وزن مطلوب - انجام فعالیت‌های بدنی روزانه - پرهیز از مصرف دخانیات - کنترل منظم قند خون



- ◆ عوامل تشدید آکنه:
  - استرس
  - برخی داروها
  - قاعدگی
  - قرار گرفتن در معرض نور خورشید
  - تعریق
  - دست کاری جوش‌ها

- ◆ عوارض آلودگی هوا روی پوست
  - پوست: کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش و تیره شدن رنگ پوست
  - چشم‌ها: تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر و افتادگی بیشتر ابروها
  - گونه‌ها: متورم می‌شود و جوش‌های چرکی در منافذ پوست ایجاد می‌شود.
  - پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم
  - چانه و بینی: ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست چانه
  - لب‌ها: بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

◆ افراط در قرارگرفتن در نور خورشید موجب آفتاب سوختگی می‌شود.

- ◆ تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید روی پوست
  - UVA {
    - نفوذ به لایه‌های زیرین پوست
    - آسیب غیر مستقیم بر DNA
    - پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی
  - UVB {
    - نفوذ به لایه‌های رویی پوست
    - آسیب مستقیم بر DNA
    - آفتاب‌سوختگی و التهاب

- ◆ توصیه پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید
  - پوشیدن پیراهن آستین بلند بیرون از خانه
  - استفاده از ضد آفتاب
  - گذاشتن کلاه
  - استفاده از عینک آفتابی

◆ بوی نامطبوع بدن: همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌ها سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می‌شوند که بوی نامطبوعی ایجاد می‌کند.

◆ عوامل تشدید: ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان

◆ بوی بد پا: از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا و بین انگشتان جمع می‌شوند، ناشی می‌شود.

◆ رفع بوی نامطبوع بدن و پا: استحمام (حداقل ۲ بار در هفته) - تعویض منظم لباس‌ها (به ویژه لباس زیر) - شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب -

خشک کردن پا بعد از شست‌وشو - قرار دادن کفش‌ها در جریان هوا

◆ مو: بخشی از پوست که به صورت زائده‌ای باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده و هر ماه حدود ۱/۵ سانتی‌متر رشد می‌کند.

موی سر از مجموعه محافظت می‌کند.

◆ وظیفه اصلی ← محافظت از بدن

موی ابرو مانع ورود عرق پیشانی به داخل چشم می‌شود.

مژه‌ها مانند سایه‌بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می‌کنند.

◆ عوامل تغییر سرعت رشد مو: فصل، جنسیت فرد، میزان بلندی موها

ابتدا موها را با آب گرم خیس می‌کنیم.

◆ شست‌وشوی موها

با نوک انگشتان شامپو را به لایه‌لای موها می‌مالیم (کف آلود شود)

با آبکشی کف‌ها را پاک می‌کنیم.

حساسیت پوستی }  
 ریزش مو }  
 سوزش چشم }  
 ◆ عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مو

ریزش مو }  
 قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو }  
 سوختگی }  
 ◆ عوارض رنگ مو

موها باید به طور طبیعی خشک شوند.  
 موهای مرطوب را به آرامی شانه کنید.  
 با ضربه‌های آهسته دست‌ها توسط حوله آب اضافی را جذب می‌کنیم.  
 ◆ خشک کردن مو

حالت گرم }  
 حالت سرد }  
 حالت داغ: موجب خشکی، شکنندگی و دو شاخه شدن مو می‌شود.  
 ◆ استفاده از سشوار

حذف موهای زائد (سر، ابرو، مژه، زیر بغل و ناحیه اندام‌های تناسلی)؛ میزان رشد با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد متفاوت است.  
 در استفاده از محصولات بهداشتی حذف موهای زائد باید دقت شود تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

### 📌 خواب یک احیاکننده عالی

- بازیابی انرژی }  
 - دست‌یافتن به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی }  
 - رشد و تکامل (دوران کودکی و نوجوانی)؛ هورمون رشد در طول خواب آزاد می‌شود.  
 ◆ خواب کافی

- نوزادان: حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت از روز }  
 - ۵ سالگی: ۱۱ ساعت }  
 - نوجوانی: ۸ الی ۹ ساعت }  
 - ۷۰ سالگی: کمتر از ۶ ساعت }  
 ◆ میزان نیاز به خواب

۱- زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال، کم‌توجهی، بیش‌فعالی و اختلالات سیستم ایمنی.  
 ۲- افزایش تغییرات ضربان قلب و خطر ابتلا به بیماری قلبی  
 ۳- افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی  
 ۴- کاهش دقت، لرزش و درد  
 ۵- خطر ابتلا به دیابت نوع دو  
 ۶- دیگر عوارض: کاهش میزان رشد، خطر چاقی و کاهش دمای بدن  
 ◆ عوارض کم‌خوابی

- تنظیم ساعت خوابیدن و بیدار شدن در طول هفته }  
 - پرهیز از خواب طولانی عصر و نزدیک به شب }  
 - پرهیز از نوشیدن مایعات محرک (چای، قهوه و نوشابه) ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب }  
 - پرهیز از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک در شب }  
 - استفاده از رختخواب برای خوابیدن (نه مطالعه یا استراحت)  
 - رفتن به رختخواب زمانی که احساس خواب می‌کنیم (نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد)  
 - سعی نکنیم به زور در رختخواب بمانیم  
 - خارج شدن از رختخواب در صورت داشتن افکار مزاحم (بازگو کردن یا نوشتن روی کاغذ)  
 ◆ اصول بهداشت خواب

- نیازهای زندگی امروز
  - تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی
  - تغییر ساختار خانواده
  - شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن‌ها
  - گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی
  - تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه
- ◆ چالش‌ها و فشارهای انسان‌ها

- خودآگاهی
  - عزت نفس
  - سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات
  - تاب آوری
- ◆ پیشگیری

### خودآگاهی

◆ خودشناسی (شناخت فرد از خویشتن): شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات و ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها و اهداف است.

- شکل‌گیری هویت مطلوب
  - جلوگیری از بروز اختلالات روانی
  - جلوگیری از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر
- ◆ خودآگاهی

- عزت نفس:
    - ◆ اثرات نداشتن
      - اعتیادهای رفتاری (اینترنت، کار و خرید)
      - رفتارهای پرخطر
  - سرسختی و تاب آوری: در بهداشت روان بسیار مهم هستند.
  - ◆ ویژگی
    - کمتر مستعد بیماری هستند و مقاوم در برابر فشار روانی
    - کنترل بیشتر بر روی زندگی دارند.
    - تعلق خاطر بیشتر دارند و تغییرپذیرند.
- ◆ عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی

### راهکارهای بهبود عزت نفس:

- ۱) تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی
- ۲) تهیه فهرست از توانمندی‌های فردی
- ۳) مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- ۴) دوست شدن با افراد مثبت‌اندیش و الهام بخش
- ۵) داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- ۶) کسب مهارت و شکوفا کردن استعداد
- ۷) کسب موفقیت (تحصیلی)
- ۸) برقراری رابطه سالم با دیگران
- ۹) معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر
- ۱۰) آراستگی

◆ تاب آوری: مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود. (حتی در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا ببخشد.)

- داشتن عزت نفس
  - داشتن هدف در زندگی
  - توسعه ارتباطات با دیگران
  - انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی
  - مراقبت از تغذیه و سلامت
  - کسب مهارت برای مقابله با مشکلات
  - خوش‌بینی
  - دل‌بستگی‌های مثبت
  - تقویت معنویت و مذهب
- ◆ راهکارهای ارتقای تاب آوری

- تغییر وضعیت بدن (نشستن یا دراز کشیدن)
  - نفس عمیق و آرام
  - مکث کردن
  - نوشیدن آب خنک
  - دور کردن افکار منفی
  - ترک موقعیت
  - شل کردن عضلات
- ◆ روش‌های خودآرام‌سازی (هنگام خشم)

- مشخص کردن اولویت‌ها
  - تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا
  - بررسی خواسته‌ها
  - داشتن سبک زندگی سالم
  - پذیرش تغییرات به عنوان بخشی از زندگی
  - داشتن زمان استراحت و تفریح
  - شوخ طبعی
  - یاد گرفتن کلمه نه
  - ورزش کردن
  - توجه به زندگی معنوی
  - داشتن دفتر یادداشت روزانه
  - کودک شدن
- ◆ توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی

### درس یازدهم مصرف دخانیات و الکل

◆ دخانیات: هر ماده یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد.

◆ مواد تشکیل دهنده سیگار: توتون، کاغذ، فیلتر، برخی افزودنی‌ها

#### سیگار

◆ سیگار ← پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان

◆ مواد موجود سمی در دخانیات (سیگار و قلیان): نیکوتین، قطران (تار)، آرسنیک، سیانیدریک‌اسید (جوهر بادام تلخ)، مواد رادیواکتیو (پرتوزا)، آمونیاک، کربورهای هیدروژن

#### قلیان

◆ نیکوتین موجود در دود قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است.

◆ عوارض قلیان: آلرژی، آسم، حساسیت، آگزمای دست، انتقال عفونت (سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری) (تنباکوه‌های میوه‌ای)

#### مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

◆ اعتیاد به مواد دخانی } ۹۰ درصد از سنین زیر ۱۸ سال شروع کرده‌اند. شروع اعتیاد با سیگار بوده است.

- ◆ نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق: مطابق با شکل صفحه ۱۷۷ کتاب درسی
- ممنوعیت استعمال دخانیات
- دور نگهداشتن کبریت، فندک و مواد محترقه از کودکان
- ◆ روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل:
  - رعایت نکات ایمنی نصب و استفاده
  - عدم روشن نگهداشتن اتو یا سشوار
  - کنترل پختن غذای روی گاز، شمع و لوازم گرمایشی (به طور مرتب)

### انسداد راه هوایی (خفگی)

- ◆ خفگی: انسداد راه هوایی توسط جسم خارجی (کیسه پلاستیکی، بالش و پتو) که روی دهان یا بینی را بپوشاند. (قطع ورود هوا به شش‌ها)
- ◆ عوامل خفگی:
  - گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن
  - قورت دادن تکه‌های کوچک اسباب‌بازی (خردسالان)
  - فشار بیرونی شدید و طولانی‌مدت بر گلو
- ◆ انسداد خفیف راه هوایی: انجام دم و بازدم (همراه با خشونت صدا) به علت بسته شدن ناقص راه هوایی
- ◆ علائم انسداد خفیف راه هوایی:
  - تنفس صدادار و سخت
  - سرفه و خشونت صدا
  - بی‌قراری و اضطراب شدید

- ◆ هشدار در انسداد خفیف راه هوایی ← اجتناب از ضربه زدن به پشت
- ◆ انسداد کامل راه هوایی: راه هوایی به طور کامل مسدود می‌شود (هیچ هوایی به ریه‌ها وارد و خارج نمی‌شود)
- ◆ علائم انسداد کامل راه هوایی:
  - عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
  - تلاش تنفسی آشکار
  - رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها
  - فشار دادن هر دو دست روی گلو

- ◆ هشدار ← در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار روی قفسه‌ی سینه فشرده شود.
- ◆ نکات پیشگیری از خفگی:
  - اجتناب از صحبت کردن و خندیدن در هنگام غذا خوردن
  - تقسیم غذا به تکه‌های کوچک (آسان شدن بلع)
  - اجتناب از پیچیدن ریسمان یا طناب به دور گردن (حتی برای شوخی)
  - عدم قرار دادن اشیاء و اسباب‌بازی‌ها (نامناسب) در دسترس کودکان
  - مراقبت از کودکان یا نوزادان هنگام خواب

### سقوط

- ◆ شایع‌ترین حادثه در دوران کودکی و سالمندی:
  - سقوط
  - زمین خوردن
- ◆ عوامل محیطی سقوط:
  - سطوح ناصاف و لغزنده
  - بند و طناب
  - وسایل و ابزار پراکنده در محل زندگی
  - روشنایی ناکافی در محیط
  - قالیچه‌های سرخورنده
  - استفاده از دمپایی و کفش نامناسب
  - نورپردازی نامناسب (سایه روشن)
- ◆ عوامل فردی سقوط:
  - مشکلات بینایی، عصبی و قلبی
  - افت فشار خون
  - داروها (خواب‌آور، آرام‌بخش و ضد افسردگی)
  - مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی

◆ دانش‌آموزان گرامی به فعالیت‌ها، توصیه‌ها و نکات (آیا می‌دانید) در هر بخش توجه داشته باشید. (با آرزوی نمره ۲۰ و جامعه‌ی سالم‌تر)