t.me/Azmoonha_Azmayeshi
برای استفاده از تمام آزمونهای آزمایشی، حتما در کانال اصلی ما، به نشانی مقابل عضو شوید

آزمون شبیه ساز امتحان نهایی ماز

دوازدهم ریاضی

شبیه ساز امتحانات نهایی

گروه آموزشی ماز

پیش‌بینی امتحان نهایی

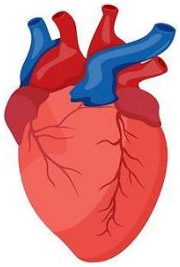
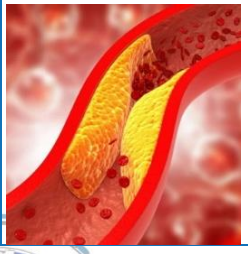
خردادماه ۱۴۰۳

ردیف	درس	تعداد صفحه	زمان پاسخگویی
۱	سلامت و بهداشت	٤	۹۰

حق چاپ و تکثیر سؤالات به هر روش (الکترونیکی و ...) پس از برگزاری آزمون برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز «گروه آموزشی ماز» مجاز می باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می شود.
به دلیل عدم رضایت تیم ماز، هر گونه استفاده غیرقانونی از دفترچه سوالات و پاسخنامه ماز برای تمامی اشخاص، شرعاً حرام است.

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحات: **۴ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** **الف) اولین گام در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است.** **ب) وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر در آن رخ نمی‌دهد و افراد از تندرستی مطلوب برخوردار هستند.** **ج) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی که از طریق خون و زخم به دیگران انتقال می‌یابد، بیماری پدیکلوزیس است.** **د) جوش غرور جوانی که آکنه نامیده می‌شود، یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است.** **ه) برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های گروه B، ممکن است نوجوانان را در معرض خطر افسردگی قرار بدهد.** **و) وابستگی جسمانی به مواد مخدر، میل شدید، درونی و کنترل‌ناپذیر فرد معتاد، به ادامه مصرف مواد مخدر است.**	۱/۵
۲	**در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) ..... ، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.** **ب) قند موجود در انواع میوه‌ها، از انواع قندهای ..... به شمار می‌آیند.** **ج) فشار خون بالا، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ..... در جوامع امروزی است.** **د) یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه، در جریان استفاده از دخانیات، ..... نام دارد.** **ه) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان، ..... می‌باشد.** **و) انواع مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های مختلف ..... اثر می‌گذارند.**	۱/۵
۳	**از بین عبارات داخل پرانتز، واژگان مناسب را انتخاب کنید.** **الف) (قند/ ویتامین/ آب)، حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان و پر مصرف‌ترین مادهٔ غذایی است.** **ب) در بیماری (سکتهٔ مغزی/ خون‌ریزی داخلی/ سل) مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.** **ج) اولین شرط لازم برای ازدواج، (بلوغ جنسی/ بلوغ اجتماعی/ رشد جسمی) هر دو طرف است.** **د) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود (دست دوم/ پنهان/ دست سوم) است.** **ه) مخدرها، فعالیت دستگاه (عصبی/ گوارشی/ تناسلی) مصرف‌کننده را کند کرده و فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند.** **و) علم ارگونومی، علم مهندسی عوامل انسانی به منظور پیشگیری از بروز اختلالات (اسکلتی-عضلانی/ قلبی-عروقی/ جسمی-حرکتی) است.**	۱/۵
۴	**در رابطه با بیماری‌های قلبی و با توجه به شکل‌های زیر، به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.**  **الف) عضلهٔ قلب برای انجام وظایف مهم خود به چه موادی نیاز دارد؟ (دو مورد را بنویسید. هر مورد ۰/۲۵)** **ب) شکل روبه‌رو، نشان دهنده بروز کدام نوع بیماری قلبی در انسان است؟ (۰/۵)** **در اثر ایجاد این بیماری در فرد، کدام عارضه در قلب به وجود می‌آید؟ (۰/۲۵)** **ادامهٔ این وضعیت موجب ایجاد کدام مشکل در قلب می‌شود؟ (۰/۲۵)** 	۱/۵

ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ بعد

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحات: **۴ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۵	**هر یک از موارد ستون «الف» را که با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیش‌تری دارد پیدا بکنید و در پاسخبرگ بنویسید. (سه مورد در ستون «ب» اضافه است.)**	۱

«الف»	«ب»
الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آن‌ها صورت می‌پذیرد.	۱- سکتهٔ قلبی
ب) این بیماری ناشی از کمبود عنصر یُد در خون است.	۲- الگوی چاقی سیب
ج) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند.	۳- سبک زندگی سالم
د) این الگوی چاقی در بین مردان شایع‌تر است.	۴- گواتر
	۵- الگوی چاقی گلابی
	۶- سبک تغذیه سالم
	۷- فشارخون

۶	**باتوجه به مطالب کتاب درسی، مفاهیم و اصطلاحات علمی زیر را تعریف کنید.** الف) چاقی: (۰/۵) ب) بیماری‌های غذا زاد: (۱) ج) تاب‌آوری: (۰/۵)	۲
۷	**با توجه به بیماری هپاتیت، به سؤالات زیر پاسخ دهید.** الف) در اثر بروز این بیماری در بدن انسان، کدام اندام، در بدن فرد بیمار، آسیب می‌بینند. (۰/۵) ب) نام دو نمونه از شایع‌ترین انواع این بیماری در بدن انسان را بنویسید. (۰/۵)	۱
۸	**سه مورد از اصول ارگونومی را نام ببرید.**	۰/۷۵
۹	**باتوجه به بیماری کم‌شنوایی به سؤالات زیر پاسخ دهید:** الف) تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟ (۰/۵) ب) دو مورد از نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا را بنویسید. (۰/۵)	۱
۱۰	**یک مورد از «توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان» را ذکر کنید.**	۰/۵
۱۱	**باتوجه به مفهوم اضطراب به سؤالات زیر پاسخ دهید.** الف) نام سه اصل موردنظر به منظور مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بنویسید. ب) «سینا» از یک موضوع نگران و مضطرب است و در مورد آن با دوستش محمد صحبت می‌کند. این روش، کدام‌یک از سه اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را در بر می‌گیرد؟	۱

ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ بعد

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

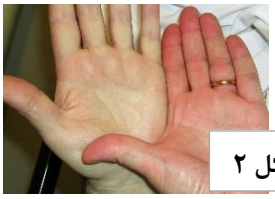
آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحات: **۴ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۲	در رابطه با عوارض مصرف مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) کدام مادهٔ مضر موجود در سیگار، موجب افزایش بروز سکتهٔ قلبی و قندخون می‌شود؟ ب) گاز آرسنیک که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود، در بروز کدام بیماری نقش دارد؟ ج) مادهٔ اعتیادآور مواد دخانی چیست؟ د) توضیح زیر مربوط به کدام مواد مضر موجود در سیگار است؟ «این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می‌گذارند»	۱
۱۳	باتوجه به توضیحات کتاب درسی دربارهٔ «مواد اعتیادآور» به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) توصیف زیر مربوط به کدام گروه از مواد اعتیادآور است؟ (۰/۵) «به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورند. این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست وجو برای مواد بیشتر می‌دهد» ب) این نوع مواد بیش‌تر بر روی کدام بخش از بدن تاثیر می‌گذارند؟ (۰/۵)	۱
۱۴	باتوجه به توضیحات کتاب درسی دربارهٔ «حفظ وضعیت بدنی مناسب» به سؤالات زیر پاسخ دهید الف) وضعیت بدنی مناسب (پوسچِر) چیست؟ (۰/۵) ب) حفظ وضعیت بدنی مناسب، شانس دچار شدن به چه عارضه‌هایی را کاهش می‌دهد؟ (ذکر یک مورد)	۰/۷۵
۱۵	چهار مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.	۱
۱۶	پیشگیری از حوادث، در سه سطح تعریف می‌شود. نام هر یک از این سه سطح را در کنار شمارهٔ آن سطح بنویسید. الف) سطح «۱»: ب) سطح «۲»: ج) سطح «۳»:	۰/۷۵
	ادامهٔ سؤالات در صفحهٔ بعد	

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحات: **۴ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۱۷	**باتوجه به شکل‌های زیر به سؤالات پاسخ دهید:** **الف) کدام شکل به بیماری «گواتر» اشاره دارد؟**  شکل ۲ شکل ۱ **ب)کدام شکل نشان‌دهندهٔ مواد غذایی دارای «آهن» است؟** شکل ۲ شکل ۱ **ج) شکل روبه‌رو نشان‌دهندهٔ چه مفهومی است؟** 	۰/۷۵
۱۸	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.** **۱- کدام‌یک از موارد زیر، قابل درک‌ترین بعد سلامت می‌باشد؟** **الف) معنوی** **ب) جسمانی** **ج) خانوادگی – اجتماعی** **د) روانی – عاطفی** **۲- توضیح زیر مربوط به چه کالایی است؟** **«ابزارآلات نوپدید مصرف نیکوتین که با ادعای بی‌خطر بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان به بازارهای مصرف آمده است»** **الف) سیگار برگ** **ب) سیگارهای الکترونیکی** **ج) انواع قلیان** **د) ماریجوانا و گِرَس** **۳- کدام گزینه به آثار سوء مصرف مشترک قلیان اشاره ندارد؟** **الف) سل** **ب) ویروس تبخال** **ج) هلیکوباکتری** **د) هپاتیت** **۴- عبارت زیر، تعریف کدام یک ازاختلالات روانی – رفتاری شایع در دورهٔ نوجوانی است؟** **«احساس ناخوشایندی که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است»** **الف) اضطراب** **ب) خشم** **ج) فشار روانی** **د) افسردگی** **۵- افراد مصرف‌کنندهٔ مواداعتیادآور، برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند چه می‌کنند؟** **الف) انکار مصرف** **ب) دوستان و اطرافیان را از خود طرد می‌کنند** **ج) سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند** **د) تلاش برای مفید نشان دادن مواد اعتیادآور** **۶- احتراق ژنراتورها، در کدام گروه از انواع آتش‌سوزی‌ها قرار دارد؟** **الف) آتش‌سوزی ناشی از برق** **ب) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال** **ج) آتش‌سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال** **د) آتش‌سوزی خشک**	۱/۵
	موفق باشید.	۲۰

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی ماز

دوازدهم ریاضی

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

گروه آموزشی ماز

پاسخبرگ آزمون

پیش‌بینی امتحان نهایی

خردادماه ۱۴۰۳

حق چاپ و تکثیر سؤالات به هر روش (الکترونیکی و ...) پس از برگزاری آزمون برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز «گروه آموزشی ماز» مجاز می باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می شود.
به دلیل عدم رضایت تیم ماز، هر گونه استفاده غیرقانونی از دفترچه سوالات و پاسخنامه ماز برای تمامی اشخاص، شرعاً حرام است.

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ متوسطه	تعداد صفحات: **۲ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
	پاسخ‌های خود را به صورت دقیق، خوش‌خط و مرتب در این برگه وارد کنید.	
۱	الف) ..... . ب) ..... . ج) ..... . د) ..... . ه) ..... . و)	۱/۵
۲	الف) ..... . ب) ..... . ج) ..... . د) ..... . ه) ..... . و)	۱/۵
۳	الف) ..... . ب) ..... . ج) ..... . د) ..... . ه) ..... . و)	۱/۵
۴	الف) .... ب) .... و	۱/۵
۵	الف) ..... . ب) ..... . ج) ..... . د)	۱
۶	الف) ..... . ب) .... ج)	۲
۷	الف) ..... . ب)	۱
۸	....	۰/۷۵

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ متوسطه	تعداد صفحات: **۲ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	سؤالات (پاسخ‌برگ دارد)	نمره
۹	الف) ..... . ب)	۱
۱۰	..... .	۰/۵
۱۱	الف) .... ب)	۱
۱۲	الف) ..... . ب) ..... . ج) ..... . د)	۱
۱۳	الف) ..... . ب)	۱
۱۴	الف) ..... . ب)	۰/۷۵
۱۵	....	۱
۱۶	الف) ..... . ب) ..... . ج)	۰/۷۵
۱۷	الف) ..... . ب) ..... . ج)	۰/۷۵
۱۸	۱- گزینهٔ ..... . ۲- گزینهٔ ..... . ۳- گزینهٔ ..... . ۴- گزینهٔ ..... . ۵- گزینهٔ ..... . ۶- گزینهٔ	۱/۵
	موفق باشید.	۲۰

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

دانلود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونهای آزمایشی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان سنجش آموزش کشور

حلی سبز

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

زبدستان

خیلی سبز!
آزمون

کانون فرهنگی آموزش قلم چی

آزمون های سراسری گاج

join us ...

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

آزمون شبیه ساز امتحان نهایی ماز

دوازدهم ریاضی

شبیه ساز امتحانات نهایی

گروه آموزشی ماز

پیش‌بینی امتحان نهایی

خردادماه ۱۴۰۳

پاسخنامهٔ تشریحی (حاوی راهنمای مصحّح)

درس	مسئول درس	ویراستاران
سلامت و بهداشت	علی رشیدی‌یکتا - مجید مصطفوی	عرفان شهرآیینی - مرضیه تاتار

حق چاپ و تکثیر سؤالات به هر روش (الکترونیکی و ...) پس از برگزاری آزمون برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز «گروه آموزشی ماز» مجاز می باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می شود.
به دلیل عدم رضایت تیم ماز، هر گونه استفاده غیرقانونی از دفترچه سوالات و پاسخنامه ماز برای تمامی اشخاص، شرعاً حرام است.

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

راهنمای پاسخنامه برای بچه‌های مازی!

مصحح شو:

پاسخ دقیق سؤال این‌جا میاد و اسمش روشه: «مصحح شو»، می‌خواد شما رو به یه مصحح حرفه‌ای و دقیق تبدیل کنه که بدونین موقع ارزیابی جواب‌هاتون باید حواستون به چی باشه تا توی آزمون‌های بعدی دقیق‌تر عمل کنین. اگه جواب یه سؤال رو بشه به شکل‌های مختلف بیان کرد، اون هم، این‌جا بهتون گفتیم.

بررسی دقیق‌تر:

اگه پاسخ کوتاه یه سؤال کافی نباشه تا ببینین چطوری باید به جواب برسین، توی این بخش با بررسی دقیق‌ترِ جواب، سؤال رو براتون توضیح دادیم.

نقشهٔ نهایی:

امتحان نهایی قوانین و قواعد خاص خودش رو داره؛ شما باید بدونین تیپ‌های رایج سؤال‌های امتحان نهایی چیه و باید چطوری بهش جواب بدین. این کادر، مشاورهٔ حرفه‌ای ماست به شما تا فوت و فن‌های امتحان نهایی رو یاد بگیرین.

۲۰ شو:

توی «۲۰ شو»، مبحث هر سؤال رو براتون مرور یا جمع‌بندی کردیم؛ «۲۰ شو» و درس‌نامه‌هاش دقیقاً فاصلهٔ بین نمرهٔ خوب و نمرهٔ ۲۰ رو براتون پر می‌کنه.

نکتهٔ طلایی:

با وجود «۲۰ شو»، که کلی درس‌نامهٔ مفصل داره، باز هم اگه نکتهٔ مهم و مفیدی بود، توی این کادر براتون آوردیم.

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

آزمون شبیه‌ساز نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	ساعت شروع:	تاریخ امتحان: **خردادماه ۱۴۰۳**	مدت امتحان: **۹۰ دقیقه**
نام و نام خانوادگی:	رشته: **کلیهٔ رشته‌ها**	پایهٔ **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	تعداد صفحات: **۲۱ صفحه**
آزمون شبیه‌ساز امتحان نهایی		**گروه آموزشی ماز**	

ردیف	پاسخ‌نامه	نمره
۱		۱/۵

مصحح شو:

الف) درست (درس ۲ / صفحه ۱۵) (۰/۲۵)
ب) نادرست (درس ۴ / صفحه ۳۵) (۰/۲۵)
ج) نادرست (درس ۷ / صفحه ۶۹) (۰/۲۵)
د) درست (درس ۸ / صفحه ۸۸) (۰/۲۵)
ه) درست (درس ۱۰ / صفحه ۱۲۱) (۰/۲۵)
و) نادرست (درس ۱۲ / صفحه ۱۴۱) (۰/۲۵)

راهنمای مصحح: چنانچه دانش‌آموز برای پاسخ‌گویی به این نوع سؤالات، از کلمه‌هایی مانند «صحیح» یا «درست»، «غلط» یا «نادرست»؛ حروف (د) و (ص) یا (ن) و (غ) و یا علامت‌های «✓» و «✗» استفاده نموده باشد، باز هم پاسخ او درست و قابل پذیرش است.

بررسی دقیق‌تر:

الف) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت انسان منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است.

ب) وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر **کم‌تری** در آن رخ می‌دهد و فرد از تندرستی مطلوبی برخوردار است.

ج) پدیکلوزیس (شپش سر)، یک نوع بیماری شایع انگلی است که از طریق **پوست و مو** به سایر افراد سرایت می‌کند. (انتقال می‌یابد.)

د) آکنه یا جوش غرور جوانی، در واقع نوعی اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی افراد است. در این نوع اختلال، غده‌های چربی موجود در پوست و مو ملتهب شده و به دنبال آن، جوش‌هایی بر روی صورت و بدن فرد به وجود می‌آید.

و) وابستگی جسمانی به موادمخدر، در واقع وضعیتی در فرد معتاد است که در آن، بدن فرد معتاد نسبت به مواد مخدر **تحمل نشان می‌دهد** و فرد معتاد مجبور می‌شود به منظور دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد مخدر انتظار داشته است، **بیش‌تر از دفعات قبل** به مصرف مواد مخدر روی بیاورد.

۷۰ شو

خودمراقبتی:

خودمراقبتی، شامل فعالیت‌هایی است که هریک از ما برای حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌مان انجام می‌دهیم.

۷۰ شو

مبنای وزن مطلوب:

وزن مطلوب برای هر فرد با توجه به سن، قد و جنس وی متفاوت است.

نکات طلایی:

- فردی که دارای وزن بیش‌تر از حد معمول است، ممکن است دچار اضافه وزن و یا در موارد شدیدتر دچار چاقی شود.

شپش سر:

- شپش سر، یک نوع انگل پوست بدن انسان است که در ناحیه عقب سر و در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند و در آن‌جا تخم می‌گذارد و با خارش شدید در این نواحی از بدن همراه است.
- شپش سر، در گروه حشرات قرار دارد و می‌تواند حرکت کند و از فرد مبتلا به فرد سالم منتقل شود و در میان موهای سر افراد تخم‌گذاری کند و او را هم آلوده نماید.
- عوامل تشدید آکنه:

۱- استرس
۲- استفاده از برخی داروها
۳- دوران قاعدگی در دختران
۴- استفاده از محصولات آرایشی
۵- قرار گرفتن در معرض نور خورشید
۶- تعریق (عرق کردن) بدن
۷- دستکاری جوش‌ها

۷۰ شو

وابستگی روانی به مواد مخدر:

وابستگی روانی به مواد مخدر، شامل میل شدید و مفرط (زیاد) درونی و خارج از اختیار فرد به ادامه مصرف مواد مخدر است.

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

نکتهٔ طلایی:

وابستگی روانی به مواد مخدر، گاهی آنقدر شدت پیدا می‌کند که فرد معتاد تمام زندگی خودش را پیرامون خرید و مصرف آن مواد تنظیم می‌کند. در این شرایط، عدم مصرف مواد مخدر موجب بروز علائمی مانند لرز، گرفتگی عضلانی (ماهیچه)، تب، تهوع و استفراغ در فرد معتاد می‌شود، به گونه‌ای که برای رهایی از این مشکلات، مجبور به مصرف دوباره مواد مخدر می‌شود.

نقشه نهایی:

در طراحی سؤالات صحیح و غلط، به‌طور معمول طراح سؤال، با ایجاد تغییرات جزئی و نامحسوس در ساختار یک جمله درست، شما را دچار چالش می‌کند. بنابراین چنانچه، متن کتاب سلامت و بهداشت و همچنین متن سؤال را با دقت مطالعه نکنید، احتمال بروز خطا در هنگام پاسخ‌گویی به این گروه از سؤالات، زیاد خواهد بود.

۲ — ۱/۵

مصحح شو:

الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) (درس ۱ / صفحه ۳) (۰/۲۵)

ب) ساده (درس ۳ / صفحه ۲۰) (۰/۲۵)

ج) مزمن (درس ۶ / صفحه ۵۳) (۰/۲۵)

د) آمونیاک (درس ۱۱ / صفحه ۱۳۰) (۰/۲۵)

ه) اختلالات اسکلتی ـ عضلانی (درس ۱۳ / صفحه ۱۵۷) (۰/۲۵)

و) مغز (درس ۱۲ / صفحه ۱۴۳) (۰/۲۵)

راهنمای مصحح: کسب نمرهٔ موردنظر در هر سؤال، مشروط به نوشتن کلیدواژهٔ اصلی است.

۲۰ شو

سلامت در فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های مختلف:

بقراط	تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون
لغت‌نامهٔ دهخدا	بی‌عیب شدن
فرهنگ‌فارسی معین	رهایی‌یافتن
دانشمندان طب‌سنتی	به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند
ابن‌سینا	سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست
سازمان بهداشت جهانی	برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند
اسلام	انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

نکتهٔ طلایی:

کربوهیدرات:

- کربوهیدرات‌ها (قندها) در دو گروه قرار می‌گیرند:
  ۱) ساده (مانند قندهای موجود در میوه‌ها، قند و شکر)
  ۲) پیچیده (مانند نشاسته)
- منابع اصلی تأمین کربوهیدرات‌های پیچیده:
  ۱) انواع نان
  ۲) برنج
  ۳) سیب‌زمینی

نکتهٔ طلایی:

بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیادآور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف‌کننده، آنها را در سه گروه قرار می‌دهند؛

- محرک‌ها
- مخدرها
- توهم‌زاها

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

فشارخون:

بیماری فشارخون

- مفهوم فشارخون: برای این‌که خون در شریان‌های (سرخرگ‌های) اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به بخش‌های مختلف بدن برساند، به نیرویی نیاز دارد که خون را در تمام بدن به گردش در بیاورد. این نیرو فشار خون نامیده می‌شود
- ویژگی: بیماری فشارخون هیچ‌گونه علامتی ندارد و به همین دلیل یک نوع بیماری مزمن است و برخی نیز از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می‌کنند

نکتهٔ طلایی:

- بیماری مزمن: بنوعی بیماری که علائم و نشانه‌های مربوط به آن، بلافاصله بعد از ورود عامل بیماری‌زا در بدن و یا بلافاصله بعد از بروز اختلالات در کار دستگاه‌های بدن، بروز پیدا نمی‌کند و مدت نسبتاً زیادی طول می‌کشد تا نشانه‌های بیماری خود را نشان بدهند. (مانند بیماری‌های سکتهٔ قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان)
- بیماری حاد: بیماری‌هایی که در مدت زمان خیلی کوتاه علائم و نشانه‌های مربوط به آن بیماری در فرد بروز می‌کند، این نوع بیماری، نقطهٔ مقابل بیماری مزمن است.

کمردرد:

کمردرد

- ۹۰ درصد بروز کمردرد در افراد مختلف، وارد شدن فشار بیش از اندازه به ناحیه ستون مهره‌های (ستون فقرات) کمر به دلیل انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است
- کمردرد، یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی – عضلانی است
- پیشگیری از کمردرد به راحتی قابل انجام است

نقشه نهایی:

توجه داشته باشید که در هنگام پاسخ‌گویی به سؤالات جمله‌های ناقص (جاهای خالی)، حتماً باید عین همان واژه موردنظر را ثبت نمایید و از نوشتن واژه‌های مشابه و یا نزدیک به واژه اصلی خودداری نمایید. به این منظور می‌توانید در هنگام مطالعه دروس کتاب سلامت و بهداشت، با توجه به تعداد زیاد واژه‌ها و اصطلاحات خاص، حتماً از ماژیک‌های رنگی (مارکر) به منظور خط کشیدن در زیر مطالب مهم درس اقدام نمایید.

---

۳ — ۱/۵

مصحح شو:

الف) آب (۰/۲۵) (درس۳ صفحه۲۲)

ب) سکتهٔ مغزی (۰/۲۵) (درس۶ صفحه۵۹)

ج) بلوغ جنسی (۰/۲۵) (درس۹ صفحه۱۰۱)

د) دود دست سوم (۰/۲۵) (درس۱۱ صفحه ۱۳۵)

ه) دستگاه عصبی (۰/۲۵) (درس۱۲ صفحه ۱۴۴)

و) اسکلتی ـ عضلانی (۰/۲۵) (درس۱۳ صفحه ۱۶۴)

راهنمای مصحح: نوشتن عین واژه یا عبارت موجود، در جلوی شماره سؤال، الزامی است. زیرا در غیر این صورت امکان تشخیص پاسخ درست در برگه پاسخ وجود ندارد.

بررسی دقیق‌تر:

الف) اگرچه آب ماده انرژی زا نیست، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. آب پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.

ب) در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.

ج) بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است.

نکتهٔ طلایی:

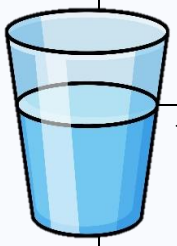
سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند.

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

اهمیت آب:

۱) حیاتی ترین نیاز غذایی و ۲) پر مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد و ۳) ۶۰٪ حجم بدن و بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.	۱) به دفع مواد زائد، ۲) تنظیم دمای بدن و ۳) انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند.
منابع تأمین آب بدن، به جز آب‌آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می‌کنیم، عبارت اند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها	توصیه می‌شود برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت، بین ۶ تا ۸ لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.
نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آن‌ها مؤثر است.	نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد.



شرایط ازدواج:

شرایط ازدواج

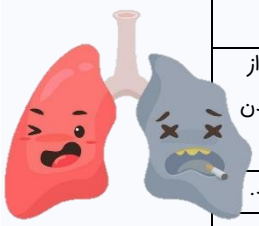
- **سن ازدواج**
  - رفته رفته با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر، سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است
  - در جوامع گذشته اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است
- **بلوغ جسمانی**
  - توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران از حدود ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود
- **بلوغ روانی**
  - همان رشد شخصیت است
  - فرد هم باید نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد و هم باید بتواند نسبت به فردی که می‌خواهد با او ازدواج کند شناخت کافی داشته باشد
- **بلوغ اجتماعی**
  - توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان

نکتهٔ طلایی:

علاوه برآمادگی‌های لازم برای ازدواج، اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد و... از مواردی است که بی‌توجهی نسبت به آن‌ها، علاوه بر ۱) مشکلاتی که می‌تواند برای خود زوجین به همراه داشته باشد، ۲) سبب تولد کودکانی می‌گردد که برای زندگی طبیعی از سلامت کافی برخوردار نیستند.

مضرات سیگار:

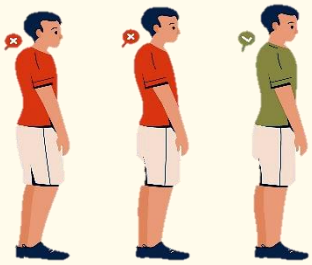
وضعیت مصرف	پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری به خصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است.
تاثیرات بر روی بدن	مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیان بار شدید بر روی اندام های مختلف بدن دارند.
تعداد مواد سمی و سرطان‌زا	سوختن سیگار بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان زا تولید می‌کند.
مضرترین مواد سمی موجود در سیگار	۱) نیکوتن، ۲) قطران (تار)،) آرسنیک، ۴) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)، ۵) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)، ۶) آمونیاک، ۷) کربورهای هیدروژن



شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

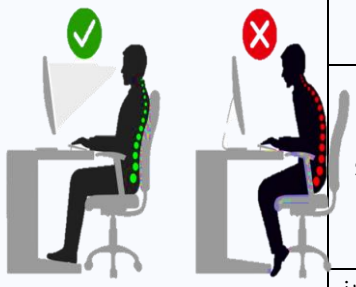
نکات طلایی:



- علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی ← برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی – عضلانی، که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری که انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید و به سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار می‌انجامد.
- وضعیت بدنی فرم و حالتی است که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد و به عبارتی، نحوهٔ قرارگرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است.
- وضعیت بدنی مناسب، حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی ـ عضلانی وارد می‌شود، به همین دلیل فرد میزان کمتری دچار کمردرد و ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی می‌شود.

ارگونومی:

یکی از عوامل ایجاد مشکلات و اختلالات اسکلتی - عضلانی	عدم تطابق توانایی‌های محدود انسان با محیط کار، شغل و تجهیزات به کار گرفته شده
کاربرد علم ارگونومی	◈ فقط به محیط کار محدود نمی‌شود ◈ کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد ◈ بخش بزرگی از علم ارگونومی براساس عقل سلیم استوار است و هر فردی می‌تواند با ارائه ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد
ارگونومی و استفاده از وسایل	علم ارگونومی بر استفادهٔ صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب نیز تأکید دارد



مخدرها:

- **مخدرها**
  - **مخدر چیست؟** ← تمام موادی که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند
  - **مصرف آن چه تاثیری بر بدن دارد؟**
    - فعالیت‌های دستگاه عصبی فرد را کند می‌کند
    - فعالیت‌های فکری و بدنی فرد را سست می‌کند
  - **مخدرهای طبیعی**
    - تریاک
    - شیرهٔ تریاک
  - **مخدرهای مصنوعی**
    - هروئین ← ترامادول
    - متادون ← بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۴ | ۱/۵

مصحح شو:

الف) ۱- اکسیژن (۰/۲۵) ۲- مواد غذایی کافی (هر مورد ۰/۲۵)

ب) بیماری عروق کرونر قلب (۰/۵) - ایسکمی قلب (۰/۲۵) - آنژین صدری (درد قلبی) (۰/۲۵) (درس ۶ / صفحات ۵۰ و ۵۱)

بررسی دقیق‌تر:

الف) عضله (ماهیچه) قلب برای انجام وظایف مهم خود به ۱) **اکسیژن** و ۲) **مواد غذایی** کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان (سرخرگ) اصلی تغذیه کنندهٔ قلب به نام شریان‌های کرونر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچک‌تری که از آن‌ها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تأمین می‌شود.

ب) در بیماری **عروق کرونر قلب**، به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضلهٔ قلب کم و یا حتی قطع می‌شود این حالت که مانع از خون‌رسانی کافی به عضله قلب می‌شود، عارضهٔ **ایسکمی** قلب نام دارد، این وضعیت سبب ایجاد **درد قلبی (آنژین صدری)** خواهد شد.

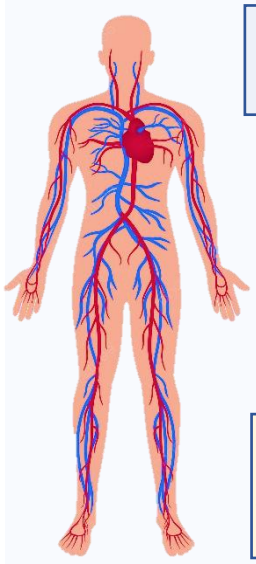
نکات طلایی:

- در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، **فشارخون بالا** و **اختلالات چربی خون**، از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به طورمنظم از نظر پزشکی بررسی شوند.
- عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی:

۱) عواملی که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهند (مانند کهولت سن و سابقهٔ خانوادگی بیمار) که اگرچه در اختیار ما نیستند ولی اطلاع از آن‌ها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند.

۲) عواملی که قابل درمان و کنترل هستند و لازم است اقدامات مؤثر و به موقع در مورد آن‌ها انجام پذیرد (مانند فشارخون بالا، اضافه وزن، دیابت و استعمال دخانیات و...)

قلب انسان:



قلب انسان

- **قلب چیست؟**
  - قلب انسان یک پمپ ماهیچه‌ای (عضلانی) توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر او بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند
- **وظیفهٔ قلب**
  - خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند
  - خون بازگشتی از اندام‌های بدن را برای اکسیژن‌گیری به شش‌ها (ریه‌ها) می‌رساند
- **بیماری‌های قلبی و عروقی**
  - هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد که شامل بیماری‌های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی است
  - **انواع**
    - بیماری عروق کرونر قلب: کوچک و تنگ شدن دیواره داخلی سرخرگ‌ها و ایجاد اختلال در جریان خون‌رسانی به بافت عضلهٔ قلب و یا حتی قطع آن.
    - سکتهٔ قلبی و مغزی: ایجاد لختهٔ خون در اطراف پلاک‌ها، باعث مسدود شدن جریان خون می‌شود. ادامهٔ این روند، منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود.
  - **عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی**
    - ۱) کهولت سن ۲) سابقهٔ خانوادگی بیمار ۳) فشارخون بالا، ۴) اختلالات چربی خون، ۵) اضافه وزن و چاقی، ۶) عدم تحرک ۷) بیماری دیابت ۸) استعمال دخانیات و...

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۵ | ۱

مصحح شو:

الف) مورد ۳ - سبک زندگی سالم (درس ۲ / صفحه ۱۲) (۰/۲۵)

ب) مورد ۴ - گواتر (درس ۳ / صفحه ۳۰) (۰/۲۵)

ج) مورد ۷ – فشارخون (درس ۶ / صفحه ۵۳ کتاب درسی) (۰/۲۵)

د) مورد ۲ - الگوی چاقی سیب (درس۴/ صفحه۳۴) (۰/۲۵)

راهنمای مصحح: نوشتن عین واژه یا عدد عبارت موجود در ستون «ب» در پاسخبرگ و در جلوی قسمت‌های مربوطه الزامی است.

بررسی دقیق‌تر:

الف) انتخاب‌های سالم، بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند.

ب) یُد از انواع ریزمغذی‌های موردنیاز بدن انسان است که از طریق خوردن غذاهای دریایی و همچنین نمک غنی شده (نمک یددار) وارد بدن می‌شود. کمبود این ریزمغذی در بدن، موجب بروز بیماری گواتر در فرد می‌شود.

ج) فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، زیرا علامتی ندارد؛ ولی خوشبختانه فشارخون بالا به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

د) اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیهٔ شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن «الگوی سیب» می‌گویند.

این الگو در بین مردان شایع‌تر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیهٔ باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می‌گویند.

این الگو در بین زنان شایع‌تر است. چاقی با الگوی سیب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ــ عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.

۲۰ شو

عوامل مؤثر در انتخاب‌ها و رفتارهای افراد:

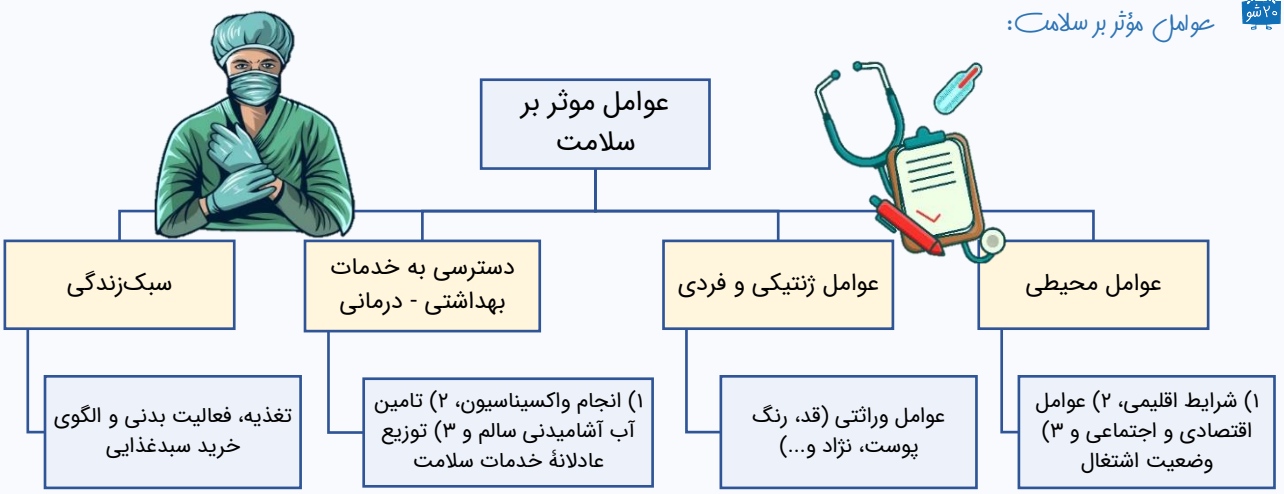
انتخاب‌ها و رفتارهای افراد، اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوهٔ استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابلهٔ آگاهانه با خطرات تهدید کنندهٔ سلامت، نحوهٔ رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی بستگی دارند.

نکتهٔ طلایی:

- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪، بیش‌ترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک‌زندگی، بیش‌تر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک‌بینی نیز معمولاً تشدید می‌شود.

۲۰ شو

عوامل مؤثر بر سلامت:



شبیه ساز امتحانات نهایی

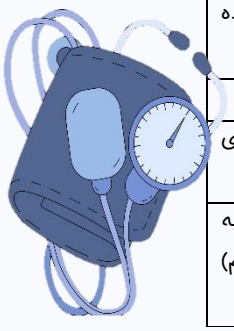
t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ما

نقشه نهایی:

در سؤالات وصل کردنی که شامل مجموعه‌ای از توضیحات مربوط به یک واژه در یک ستون (ستون الف) و آن واژه در ستون دیگر (ستون ب) می‌باشد. معمولاً تعداد واژه‌های ارائه شده در ستون «ب» بیش‌تر از تعداد توضیحات ارائه شده در ستون «الف» است. بنابراین باید با دقت زیاد نسبت به انتخاب واژه موردنظر اقدام کنید زیرا در بیش‌تر موارد دو واژه نزدیکی زیادی با یکدیگر دارند.

دامنهٔ فشارخون طبیعی:

تعریف فشارخون	برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده می‌شود.
فشار خون طبیعی	دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود.
فشارخون پایین	اگر مقدار فشار خون به کم‌تر از ۹۰/۶۰ برسد، فشار خون پایین محسوب می‌شود که گاهی نشانه‌ای از وضعیت تهدیدکننده زندگی است.
تعریف مینیمم و ماکزیمم فشارخون	۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که همزمان با پمپ خون به داخل شریان (سرخرگ) توسط قلبی ایجاد می‌شود و ۸۰ میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب در میان دو ضربان آن وجود دارد.



۶ مصحح شو:

الف) چاقی؛ عبارت است از، تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازهٔ تودهٔ چربی در بدن، به‌طوری که سلامت فرد را به خطر بیاندازد. (۰/۵) (درس ۴ / صفحه ۳۴)

ب) بیماری‌های غذازاد: بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از خوردن غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله ۱) پایین بودن سطح بهداشت فردی و یا بهداشت محیط، ۲) عدم دسترسی به آب سالم، ۳) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و ۴) نبودن نظارت کامل بر تهیه و توزیع مواد غذایی و ... به وجود می‌آیند. (۱) (درس ۵ / صفحه ۴۵)

ج) تاب‌آوری: مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود. (۰/۵) (درس ۱۰ / صفحه ۱۱۶)

راهنمای مصحح: نیازی به ذکر کامل موارد اشاره شده نیست؛ مهم اشاره به کلیدواژه‌های اصلی و رساندن مفهوم درست است.

نکات طلایی:

عوارض حاصل از بیماری‌های غذازاد: عوارض بیش‌تر این بیماری‌ها شامل تهوع، اسهال و استفراغ است که متناسب با مقاومت بدن فرد مصرف‌کنندهٔ غذا، این علائم یا عوارض گاهی در مدت زمان چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابند.

- **تاثیر عوامل روانی بر چاقی:**
  - **۱-** اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتدا به چاقی می‌کند.
  - **۲-** عوامل روانی سبب می‌شود که برخی افراد، در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخوردند.
- چاقی؛ عبارت است از، تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازهٔ تودهٔ چربی در بدن، به‌طوری که سلامت فرد را به خطر بیاندازد.
- اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و به آن «الگوی گلابی» می‌گویند.
- وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.
- وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.
- عوارض جانبی کاهش سریع وزن (کاهش وزن خودسرانه و غیرعلمی):

۱- ریزش موها
۲- چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن
۳- ضعف اعصاب
۴- افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی
۵- پوسیدگی دندان‌ها
۶- بروز سنگ کیسهٔ صفرا
۷- ورم و زخم معده
۸- یبوست
۹- و حتی افسردگی

۲

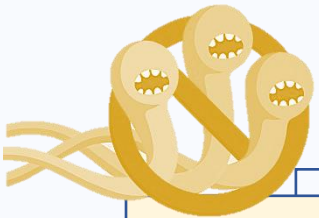
شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

عوامل مؤثر در چاقی:

عامل ژنتیک	بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق، حکایت از زمینهٔ ژنتیکی چاقی در آن‌ها دارد
عامل محیطی	نحوه زندگی و به ویژه عادت‌های غذایی و میزان فعالیت‌های بدنی افراد، عامل مهمی در اضافه وزن و بروز چاقی محسوب می‌شود
عامل روانی	اختلالات روانی مانند افسردگی، افـراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به علاوه عوامل روانی سبب می‌شوند که برخی افراد در شـــرایطی مانند اضطراب، خشم و نـاراحتی، بیش از اندازه غذا بخورند
بیماری‌های جسمی	برخی بیماری‌ها مانند کم‌کاری غده تیروئید و کوشینگ (اختلال در عملکرد غده‌های فوق کلیوی) موجب بروز چاقی در افراد می‌شوند
داروها	برخی داروها مانند کورتون موجب بروز چاقی در افراد می‌شوند

بیماری‌های ناشی از غذا:



بیماری‌های ناشی از غذا

- **مسمومیت‌های غذایی**
  - به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شوند.
- **عفونت‌های غذایی**
  - به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها ایجاد می‌شوند
- **بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار**
  - می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو به عنوان مثالی از آن نام برد

نکات طلایی:

- عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند:
  ۱- عزت نفس ۲- سرسختی ۳- تاب‌آوری
- نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند.
- تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.
- اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود.
- خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احسـاس واکنش طبیعی فـرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند.
- خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر و... همراه است.
- آثار مثبت خشم:
  کمک به احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی (البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم).

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

حفظ و ارتقای تاب‌آوری:

به کارگیری توصیه‌های زیر، به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند:			
خوش‌بینی	توسعه دادن ارتباط با دیگران	داشتن عزت نفس	داشتن هدف در زندگی
داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی		کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات	
ایجاد دلبستگی‌های مثبت			
مراقبت از تغذیه و سلامت		تقویت مذهب و معنویت در خود	

نقشه نهایی:

در هنگام پاسخ‌گویی به سؤالات مربوط به تعریف مفاهیم و اصطلاحات علمی، نیاز به نوشتن تمام کلمه‌ها و واژه مانند متن کتاب نیست بلکه فقط باید به واژه‌ها و کلمه‌های کلیدی موجود در متن مربوط به تعریف آن مفهوم اشاره کنید و سایر کلمه‌های غیرکلیدی را می‌توانید براساس نگارش و انشای خودتان بنویسید.

۷ — ۱

مصحح شو:

الف) کبد (۰/۵)

ب) هپاتیت نوع B (۰/۲۵) و هپاتیت نوع C (۰/۲۵) (درس ۷ / صفحه‌های ۷۰ و ۷۱)

بررسی دقیق‌تر:

الف) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از **ویروس، کبد** التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود.

ب) هپاتیت نوع C و B از شایع‌ترین نوع بیماری هپاتیت هستند.

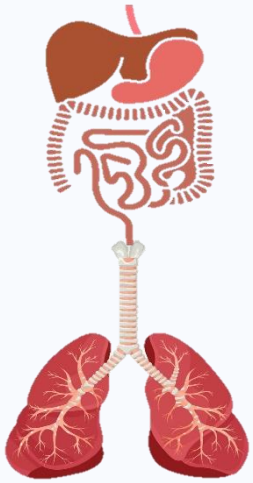
نکتهٔ طلایی:

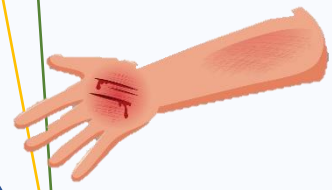
- در بیماری های واگیردار (مانند؛ هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوانزا) بیماری از طریق ← یک عامل بیماری زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می‌یابد.
- نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند ← باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

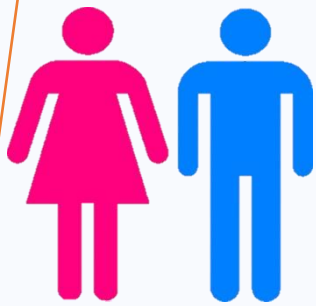
شبیه ساز امتحانات نهایی

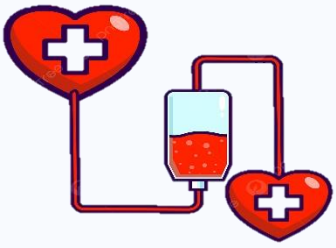
t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

انواع بیماری‌های واگیردار:







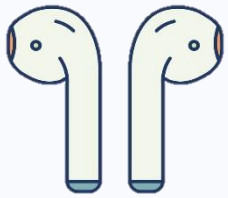


بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه‌بندی کرد:

- **بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند**
  - عامل بیش از نیمی از کلیهٔ بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان
  - در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند
  - مانند: بیماری اسهال خونی، انگل‌های روده‌ای، وبا و..
- **بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند**
  - بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند: سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا
  - ویروس به وسیلهٔ قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند
- **بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند**
  - پدیکلوزیس: ۱) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند
  - نوعی انگل پوستی به نام شپش سر، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است
  - از راه وسایل شخصی مثل شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می‌شود
- **بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند**
  - انواع بیماری‌های تناسلی: ۱) سوزاک، ۲) تبخال تناسلی، ۳) زگیل تناسلی و...
  - متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری‌ها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند و یا به دلیل خجالت از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند
  - علائم بیماری‌های تناسلی: ۱) زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی ۲) ترشح غیرطبیعی (ازنظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی ۳) غدد متورم در ناحیهٔ تناسلی و درد در نواحی پایین شکم ۴) عفونت‌های غیرمعمول ۵) سوزش ادرار
  - عوارض بیماری‌های تناسلی: ۱) عقیمی و نازایی، ۲) زایمان زودرس، ۳) مرده‌زایی و...
  - موارد پیشگیری (نسبی) از بیماری‌های تناسلی: رعایت بهداشت فردی و پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی
- **بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند**
  - هپاتیت و ایدز

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۸	مصحح شو: ۱- با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. ۲- برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ۳- وسایل را در محدودهٔ دسترسی آسان قرار دهید. ۴- در ارتفاع مناسب کار کنید. ۵- حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. ۶- انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو را به حداقل برسانید. ۷- با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید. ۸- فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. ۹- علاوه بر انجام روزانه، فعالیت‌های جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید. ۱۰- تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید. (درس ۱۳ - صفحات ۱۶۶ تا ۱۷۱) (ذکر سه مورد کافی است، هر مورد ۰/۲۵) نکتهٔ طلایی: ارگونومی دارای اصولی است که با رعایت آن‌ها در تمام محیط‌ها از قبیل خانه، محیط کار و... می‌توان خطر ابتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی را به حداقل رساند.	۰/۷۵
۹	مصحح شو: الف) انجام آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج (۰/۵) ب) ۱- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به ویژه در مکان شلوغ و پر سروصدا. ۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳- درخواست‌های مکرر از دیگران برای تکرار آن‌چه که گفته‌اند. ۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند صدای گریهٔ بچه و یا صدای زنگ تلفن در یک اتاق دیگر. (ذکر دو مورد کافی است، هر مورد ۰/۲۵) (درس ۸ / صفحه ۸۷) قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:  دستگاه‌های پخش‌کننده صوتی قانون ۱: نصف میزان حداکثر اگر دامنهٔ صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود قانون ۲: ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن، باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود	۱

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۱۰ — ۰/۵

مصحح شو:

۱- بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت شود.

۲- بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، امّا چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی‌کند.

۳- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.

۴- به دلیل اینکه در دوران بارداری موادغذایی مورد نیاز جنین از بدن مادر تأمین می‌شود، تغذیهٔ مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها توصیه می‌شود.

۵- همهٔ خانم‌ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند. لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم) اطمینان حاصل شود.

(ذکر یک مورد کافی است، ۰/۵) (درس ۹ / صفحه ۱۰۹ و ۱۱۰)

۲۰ شو

بیماری سرخجه:

- همهٔ خانم‌ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه، مورد آزمایش قرار بگیرند.
- سرخجه، یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیرقابل برگشتی برای جنین در بر خواهد داشت.
- لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند، سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم) اطمینان حاصل شود.

۱۱ — ۱

مصحح شو:

الف) ۱- اصل بازداری (۰/۲۵) ۲- اصل برون‌ریزی (۰/۲۵) ۳- اصل جایگزین کردن خواسته‌ها (۰/۲۵)

ب) اصل برون‌ریزی (۰/۲۵) (درس ۱۰ / صفحه ۱۲۰)

نکتهٔ طلایی:

اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود.

۲۰ شو

علائم اضطراب:

علائم اضطراب و نحوهٔ مقابله با آن

- علائم اضطراب
  - **علائم بدنی** (تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و ...)
  - **علائم ذهنی** (سردرگمی، حواس‌پرتی، ترسِ از دست دادن کنترل، افکار تکراری و ...)
  - **علائم روانی** (عصبانیت، بی‌تابی، دلواپسی و ...)
- اصول مقابله با اضطراب
  - **اصل بازداری:** با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم. این امر با کمک برنامه‌ریزی و به کارگیری روش‌های مناسب مقدور است
  - **اصل برون‌ریزی:** این اصل، مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود، یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب است
  - **اصل جایگزین کردن خواسته‌ها:** از آن‌جا که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و آرامش‌دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی - اجتماعی و ...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوع دیگر، از روش‌های سودمندی هستند که می‌توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۱۲ | ۱

مصحح شو:

الف) نیکوتین (۰/۲۵) ب) سرطان لب (۰/۲۵) ج) نیکوتین (۰/۲۵)

د) مواد رادیواکتیو (یا پرتوزا) (۰/۲۵) (درس ۱۱ / صفحه ۱۳۰)

بررسی دقیق‌تر:

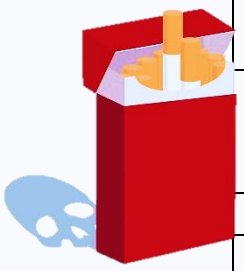
الف) نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکتهٔ قلبی و افزایش قند خون می‌شود.

ب) آرسنیک، نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.

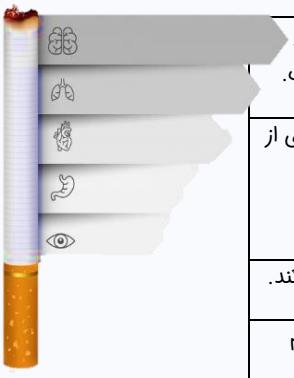
ج) نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان مادهٔ اعتیادآور دخانیات است.

مضرترین مواد سمی موجود در موارد دخانی:

نام ماده	تاثیرات
نیکوتین	◈ انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی ◈ التهاب نواحی گوش و حلق و بینی ◈ تشدید سینوزیت ◈ باعث افزایش بروز سکتهٔ قلبی ◈ افزایش قند خون ◈ مادهٔ اعتیادآور دخانیات
قطران (تار)	◈ در ریه‌ها جمع شده و پوستهٔ ضخیم قهوه‌ای رنگی تشکیل می‌دهد ◈ یکی از عوامل سرطان‌زا است
آرسنیک	◈ نوعی گاز است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود ◈ پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود ◈ در بروز سرطان لب نقش دارد
سیاندریک اسید (جوهر بادام تلخ)	◈ هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند
مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	◈ در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. ◈ این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می‌گذارند
آمونیاک	◈ یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است
کربورهای هیدروژن	◈ پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کند



مضرات سیگار:



وضعیت مصرف	پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری به خصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است.
تاثیرات بر روی بدن	مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیان بار شدید بر روی اندام های مختلف بدن دارند.
تعداد مواد سمی و سرطان‌زا	سوختن سیگار بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان زا تولید می‌کند.
مضرترین مواد سمی موجود در سیگار	۱) نیکوتن، ۲) قطران (تار)،) آرسنیک، ۴) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)، ۵) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)، ۶) آمونیاک، ۷) کربورهای هیدروژن

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۱۳ — ۱

مصحح شو:

الف) محرک‌ها (۰/۵) ب) سیستم عصبی (۰/۵) و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارد (درس ۱۲ / صفحه ۱۴۴)

راهنمای مصحح: در قسمت «ب» تنها ذکر سیستم عصبی به عنوان جواب کافی بوده و نمرهٔ کامل به دانش‌آموز تعلق می‌گیرد.

نکتهٔ طلایی:

- وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود.
- احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه این گونه القا کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود.
- عدم مصرف باعث بروز علائمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند.

مواد اعتیادآور:

مواد اعتیادآور

محرک‌ها

۱) بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند.

۲) به‌طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده را بیش‌تر کرده و او را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورند.

۳) این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست وجو برای مواد بیشتر می‌دهد

۴) محرک‌های طبیعی: کوکائین، کافئین، کراک

۵) محرک‌های مصنوعی: آمفتامین، اکستازی، ریتالین

توهم‌زاها

۱) فرد مصرف‌کننده، دچار توهمات حسی و بصری (دیداری) می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

۲) توهم‌زاهای طبیعی: فرآورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس

۳) توهم‌زاهای مصنوعی: ال. اس. دی، (L.S.D.)

مخدرها

۱) تمام موادی که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند

۲) مصرف آن‌ها فعالیت‌های دستگاه عصبی فرد مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه، فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند

۳) مخدرهای طبیعی: تریاک، شیره تریاک

۴) مخدرهای مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون، برخی قرص‌های مسکن حاوی کدئین

۱۴ — ۰/۷۵

مصحح شو:

الف) حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی ـ عضلانی وارد می‌شود (۰/۵)

ب) ۱-کمردرد ۲- ناراحتی‌های اسکلتی ـ عضلانی

(ذکر یک مورد کافی است، (۰/۲۵) (درس ۱۳ / صفحه ۱۵۸)

راهنمای مصحح: در قسمت «الف» تنها ذکر عبارت «حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی ـ عضلانی وارد می‌شود» کافی بوده و نمرهٔ کامل به دانش‌آموز تعلق می‌گیرد.

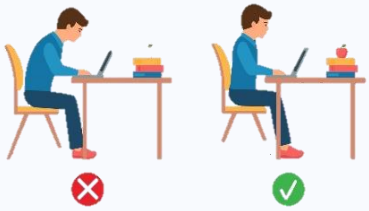
نکتهٔ طلایی:

وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از ← فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد (نحوهٔ قرارگرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا).

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

اصول ده‌گانه ارگونومی:



- اصل اول ← با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.
- اصل دوم ← برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که موجب صرف نیروی کم‌تر شود.
- اصل سوم ← وسایل را در محدودهٔ دسترسی آسان قرار بدهید.
- اصل چهارم ← در ارتفاع مناسب کار کنید.
- اصل پنجم ← حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام دادن کار کاهش بدهید.
- اصل ششم ← انجام کارهای ایستا (استاتیک) با استفاده از یک عضو بدن، مانند کار با دریل بر روی سقف را به حداقل برسانید.
- اصل هفتم ← با اصلاح جزئی میز کار خود، نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رسانند، به حداقل برسانید.
- اصل هشتم ← فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.
- اصل نهم ← علاوه بر انجام روزانهٔ فعالیت‌های جسمانی، در هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید.
- اصل دهم ← تلاش کنید که تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم نمایید.

۱۵ — ۱

مصحح شو:

۱- نفس کشیدن به سختی
۲- تحریک چشم‌ها، پوست، گلو و مجرای تنفسی
۳- تغییر رنگ پوست
۴- سردرد و تاری دید
۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی میان اعضای بدن
۶- دردهای شکمی

(ذکر چهار مورد کافی است، هر مورد (۰/۲۵))
(درس ۱۴ / صفحه ۱۷۵)

راهنمای مصحح: صرف ارائهٔ کلیدواژه‌ها کافی بوده و نمرهٔ کامل به دانش‌آموز تعلق می‌گیرد.

نکتهٔ طلایی:

مسمومیت شیمیایی: مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که در پی ورود ماده‌ای از جمله ← داروها، شوینده‌های خانگی، واکس، لاک‌پاک‌کن، ضدیخ، حشره‌کش، مرگ موش، قرص برنج و ... در بدن انسان رخ می‌دهد.

روش‌های کاهش خطرات کار با مواد شیمیایی:

روش‌های کاهش خطرات کار با مواد شیمیایی
- استفادهٔ مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن
- استفاده از وسایل حفاظت فردی
- استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز
- جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

۱۶	مصحح شو: الف) سطح «۱»: قبل از وقوع حادثه (۰/۲۵) ب) سطح «۲»: زمان وقوع حادثه (۰/۲۵) ج) سطح «۳» پس از وقوع حادثه (۰/۲۵) (درس ۱۴ / صفحه ۱۷۲) پیشگیری از حوادث: سطوح پیشگیری از حوادث سطح «۱» ← قبل از وقوع حادثه — در این سطح باید بر روی کاهش عوامل بروز خطر حوادث تمرکز کرد سطح «۲» ← زمان وقوع حادثه — ۱) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن ۲) تماس با نهادهای امدادرسان مانند اورژانس (۱۱۵) و آتش‌نشانی (۱۲۵) از ضرورت‌های این سطح است سطح «۳» ← پس از وقوع حادثه — توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او در این سطح مورد توجه قرار می‌گیرد	۰/۷۵
۱۷	مصحح شو: الف) شکل ۱ (۰/۲۵) ب) شکل ۲ (۰/۲۵) ج) هرم مواد غذایی (۰/۲۵) (درس ۳، صفحات ۲۴، ۳۰ و ۳۱) بررسی دقیق‌تر: الف) شکل شمارهٔ «۲» به بیماری «کم‌خونی» اشاره دارد. ب) شکل شمارهٔ «۱» به موادغذایی دارای «ید» اشاره دارد. ج) شکل به هرم مواد غذایی اشاره دارد.	۰/۷۵
۱۸	مصحح شو: ۱- گزینهٔ «ب» (۰/۲۵) (درس ۱) ۲- گزینهٔ «ب» (۰/۲۵) (درس ۱۱) ۳- گزینهٔ «د» (۰/۲۵) (درس ۱۱) ۴- گزینهٔ «د» (۰/۲۵) (درس ۱۰) ۵- گزینهٔ «ج» (۰/۲۵) (درس ۱۲) ۶- گزینهٔ «الف» (۰/۲۵) (درس ۱۴) بررسی دقیق‌تر: ۱- سلامت **جسمانی** آسان‌تر از سایر ابعاد آن قابل مشاهده است. این بُعد از سلامت، بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها باهم است. ۲- محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون **سیگارهای الکترونیکی**؛ با ادعای بی‌خطر بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است. این محصولات، برای سلامتی مضر و خطرناک هستند. ۳- در اثر استفادهٔ مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به **اگزمای دست**، انتقال عفونت‌هایی از قبیل **بیماری‌های دهانی**، **سل**، **ویروس تبخال** و **هلیکوباکتری** (عامل زخم معده). ۵- افراد مصرف‌کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می‌کنند **دوستان خود را وادار به همراهی نمایند**. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود، نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آن‌ها پاسخ مثبت می‌دهد. نکتهٔ طلایی: بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است که می‌تواند موجب بروز سرطان‌های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد.	۱/۵

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

نکتهٔ طلایی:

- محققان اعلام کرده‌اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند.
- افراد معتاد به مواد مخدر اظهار داشته‌اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده‌اند.

سلامت جسمانی:

سلامت جسمانی

- سلامت جسمانی از نظر زیست‌شناسی
  - عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با یکدیگر
- برخی از نشانه‌های سلامت جسمانی
  - ظاهر خوب و طبیعی
  - اشتهای کافی
  - اجابت مزاج منظم
  - حرکات بدنی هماهنگ
  - افزایش مناسب وزن
  - وزن مناسب
  - خواب راحت و منظم
  - اندام متناسب
  - طبیعی بودن نبض و فشار خون
  - وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر

نکات طلایی:

- بهترین راه برای خاموش‌کردن آتش‌سوزی خشک ← سردکردن آتش است.
  بهترین سردکنندهٔ آتش ← آب است.
  برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، هرگز نباید از آب استفاده شود.
- ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خفه کرد.
- برای خاموش‌کردن آتش‌سوزی ناشی از برق (وسایل برقی)، بهترین وسیله ← استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.
- برای خاموش‌کردن آتش‌سوزی ناشی از گاز (قابل اشتعال)، مانند لوله یا کپسول گاز ←
  باید منبع گاز را قطع کرده و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید.

آتش‌سوزی:

انواع گوناگون آتش‌سوزی، مواد قابل اشتعال در هر آتش‌سوزی و روش خاموش کردن آن:

نوع آتش‌سوزی	مواد قابل اشتعال	بهترین روش خاموش کردن آتش
آتش‌سوزی خشک	فرآورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیک، انواع علوفه و حبوبات	سرد کردن آتش با استفاده از آب
آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال	بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و ...	قطع اکسیژن با استفاده از پودر و کف کربن دی‌اکسید، شن و ماسه، پتوی خیس و ...
آتش‌سوزی ناشی از برق	سوختن ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوتر و ...	استفاده از گاز کربن دی‌اکسید
آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	لوله یا کپسول گاز	قطع کردن منبع گاز و جلوگیری از شعله‌ور شدن آتش از طریق بستن درها و پنجره‌ها و در نهایت تماس با آتش‌نشانی

نقشه نهایی:

سؤالات چهارگزینه‌ای، بخشی از سؤالات امتحان نهایی (تشریحی) درس سلامت و بهداشت را به خود اختصاص می‌دهند. این نوع سؤالات به‌صورت مفهومی و با رعایت نکات ریز در طراحی سؤال ارائه می‌شوند و به همین دلیل در هنگام پاسخ‌گویی به آن‌ها باید دقت بیش‌تری داشته باشید.

موفق باشید ۲۰

شبیه‌ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

بخش ویژه (مطالعهٔ آزاد)

تو این بخش یه سری از مباحث کتاب رو خلاصه کردیم برات که برای مرور خیلی وقتت گرفته نشه

نکات طلایی:

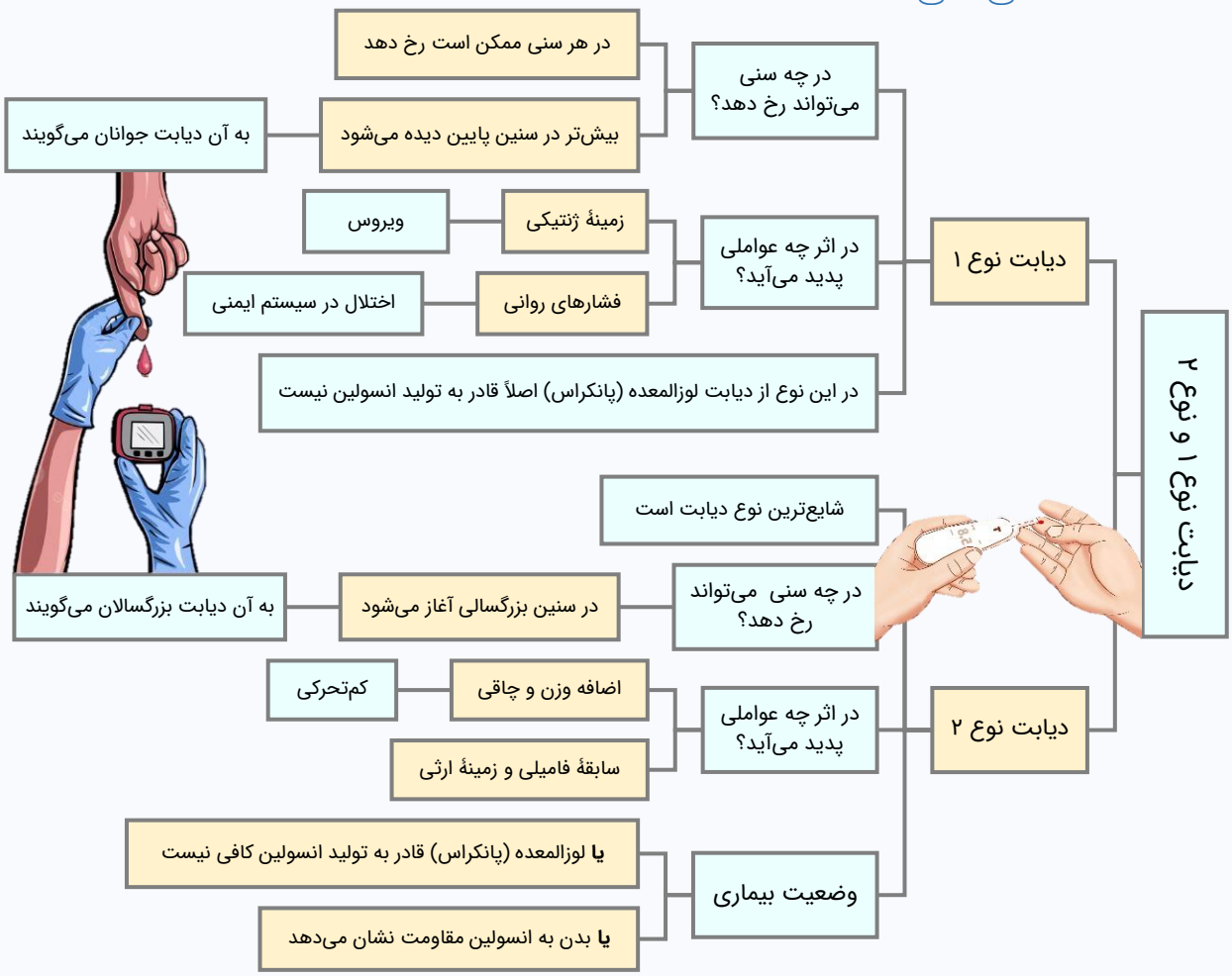
آثار زیان‌آور مشروبات الکلی:

- الکل می‌تواند در بدن هر فرد تاثیر منفی متفاوتی بگذارد.
- افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و بلندمدت خواهند شد.
- یکی از بارزترین آثار فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی است.
- یکی از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری‌های کبدی است.
- الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرار داده و آثار خود را به صورت‌های زیر نشان می‌دهد:

۱- عدم تعادل در حرکت ۲- اختلال در تکلم ۳- کاهش تعداد تنفس

۴- اهش ضربان قلب ۵- کاهش فشار خون

تفاوت دیابت نوع ۱ و نوع ۲:



نکات طلایی:

- منظور از عزت نفس ← احساس ارزشمند بودن است.
- خود آگاهی به انسان کمک می‌کند دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است.
- احساس خود ارزشمندی درونی، همان عزت‌نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

شبیه ساز امتحانات نهایی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

خود مراقبتی:

- خودمراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است.
- خودمراقبتی، شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند.
- خود مراقبتی دارای انواع زیر است:

۱- جسمی ۲- روانی ـ عاطفی ۳- اجتماعی ۴- معنوی

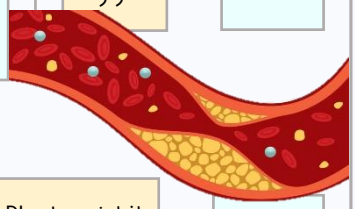
نکتهٔ طلایی:

- دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است اما کم کم با بالا رفتن قند خون، علائم آن آشکار می‌شوند.
- بالا بودن قند خون نشانهٔ اصلی بیماری دیابت است.
- HIV یا همان سندروم نقص ایمنی اکتسابی ← ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود.
- HIV، یک بیماری عفونی قابل کنترل و درمان است که اغلب مردم آن را به نام ایدز می‌شناسند.

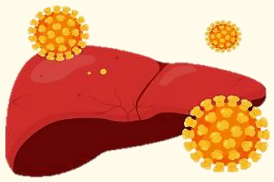
انواع چربی‌های خون:

چربی‌های خون

- **کلسترول**
  - کلسترول چیست؟ ← ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد
  - در کدام بخش ساخته می‌شود؟
    - بیشترین بخش کلسترول در کبد ساخته می‌شود
    - بخش دیگر آن با مصرف غذاهای چرب وارد بدن می‌گردد
- **HDL**
  - کارکرد ← باعث جدایی کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها می‌شود ← به آن کلسترول خوب می‌گویند
  - سطح این چربی با بیماری‌های قلبی عروقی رابطه عکس دارد ← با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری قلبی عروقی کاهش می‌یابد.
- **LDL**
  - افزایش سطح LDL خطر بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی را افزایش می‌دهد ← بخشی از LDL خون اکسید شده و در جدارهٔ شریان‌ها رسوب می‌کند ← موجب سخت شدن و تنگ شدن آن‌ها می‌شود / به آن، کلسترول بد هم می‌گویند
- **تری گلیسرید**
  - با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش می‌یابد ← بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌دانند



نکتهٔ طلایی:

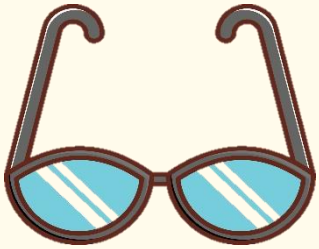


- در بیماری‌های واگیردار (مانند؛ هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوانزا) بیماری از طریق ← یک عامل بیماری زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می‌یابد.
- نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند ← باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

شبیه ساز امتحانات نهایی

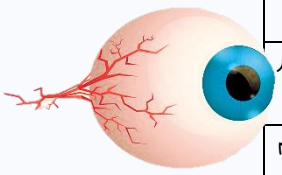
t.me/Azmoonha_Azmayeshi
گروه آموزشی ماز

نکات طلایی:



- چشم برخی افراد، ممکن است هم آستیگمات باشد و هم نزدیک‌بین یا دوربین.
- عیوب انکساری چشم را می‌توان با استفاده از عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد.
- عینک‌ها و لنزهای طبی موجب می‌شوند که تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود. از آن‌جا که لنزهای طبی روی قرنیهٔ چشم قرار می‌گیرند، نظافت و نگهداری مطلوب آن‌ها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.

سایر عیوب چشم:



دوربینی	در دوربینی، اشیای دور به‌طور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک‌تر از اندازه طبیعی آن است.
آستیگماتیسم	در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه چشم موجب تاری دید می‌شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.
پیرچشمی	پیرچشمی یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از سنین میانسالی شروع می‌شود.

نکتهٔ طلایی:

- پروتئین اضافی در بدن ← ۱) تبدیل به انرژی می‌شود یا ۲) به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد.
- افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.
- الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت‌های زیر نشان می‌دهد:
  ۱- عدم تعادل در حرکت ۲- اختلال در تکلم ۳- کاهش تعداد تنفس
  ۴- کاهش ضربان قلب ۵- کاهش فشارخون
- چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلا قلب را احاطه می‌کنند.
- مواردی که بدن برای آن‌ها نیاز به چربی دارد:
  ۱- حفظ گرما ۲- ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین‌های A ،D ،E و K)
  ۳- ساخت سلول‌های مغزی ۴- ساخت بافت‌های عصبی

- انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های حیاتی بدن و فعالیت‌های روزمره زندگی از طریق مصرف موادغذایی تأمین می‌شود.
- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
- اصولی که افراد دارای اضافه‌وزن باید رعایت کنند:
  - ✓ اصل اول: پیروی از یک برنامهٔ پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
  - ✓ اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن. باید دانست که حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است، زیرا کاهش وزن با سرعت بیش‌تر از این، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

شبیه ساز امتحانات نهایی