
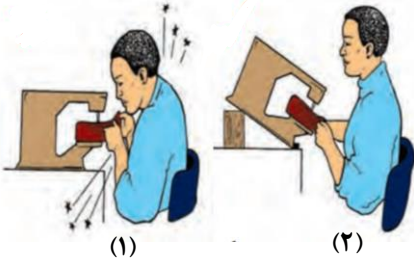
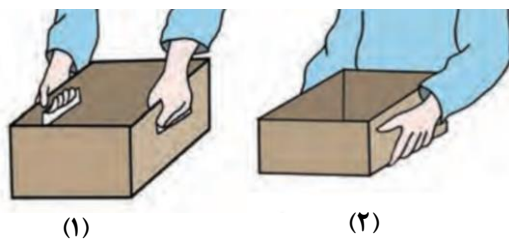
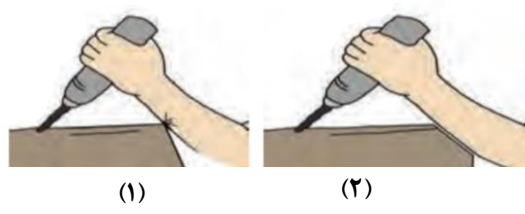
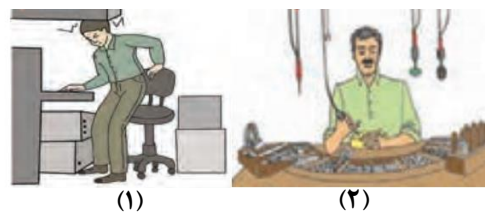


ردیف	سوالات	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است. بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند.</p> <p>ب) در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.</p> <p>پ) چنانچه چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشند، الگوی چاقی فرد شبیه گلابی است.</p> <p>ت) ضربه دیدن ماده غذایی در حین برداشت، انتقال و نگهداری آن در گروه عوامل فیزیکی مؤثر در فساد مواد غذایی قرار دارند.</p> <p>ث) فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.</p> <p>ج) آفتاب سوختگی و التهاب پوست، یکی از اثرات اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست است.</p> <p>چ) اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود.</p> <p>ح) سقوط و زمین خوردن، شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی می‌باشد.</p>	۲
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) سلامت شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.</p> <p>ب) به حالتی در قلب که طی آن جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب کم و یا حتی قطع می‌شود و خون کافی به قلب نمی‌رسد، قلب گفته می‌شود.</p> <p>پ) مهم‌ترین بیماری‌های که از طریق دستگاه تنفس انتشار می‌یابند، شامل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.</p> <p>ت) توانایی فرد از نظر تولید مثل، بلوغ نامیده می‌شود.</p> <p>ث) ماده‌ای کشنده به نام هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.</p> <p>ج) گیاهان شاهدانه و گراس در گروه مواد اعتیادآور از نوع قرار دارند.</p> <p>چ) کاربرد علم فقط به محیط کار محدود نمی‌شود، بلکه کل زندگی افراد را در برمی‌گیرد.</p> <p>ح) بر اساس شواهد موجود، حوادث در مورد بیشتر در محیط خانه اتفاق می‌افتد.</p>	۲
۳	<p>از بین کلمه‌های داخل پرانتز، کلمه مناسب برای هر عبارت را انتخاب کنید.</p> <p>الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های (مزمن / حاد) در جهان شناخته شده‌اند.</p> <p>ب) محدوده‌ای از مقدار وزن یک فرد که در آن مرگ‌ومیر کمتری رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند (وزن مناسب / وزن مطلوب) نامیده می‌شود.</p> <p>پ) سابقه خانوادگی، سن بالا ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری (دیابت / فشار خون بالا) است.</p> <p>ت) در (نزدیک‌بینی / دوربینی) چشم انسان اشیای دور را واضح و اشیای نزدیک را تار می‌بیند و کره چشم این افراد معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است.</p>	۲



ردیف	سوالات	نمره
	<p>ث) عقب افتادگی ذهنی و آب مروارید در نوزاد از اثرات بیماری (سرخجه / لوپوس) در مادر در دوران بارداری او است.</p> <p>ج) پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان (قلیان / سیگار) است و متأسفانه آمار این افراد به ویژه در میان نوجوانان همچنان رو به افزایش است.</p> <p>چ) در بدن هر (کودک / فرد بالغ) ۲۰۶ تکه استخوان و بیش از ۶۰۰ عضله وجود دارد.</p> <p>ح) تمرکز بر روی کاهش عوامل ایجاد خطر حوادث مربوط به (سطح ۱ / سطح ۲) پیشگیری از حوادث است.</p>	
۴	<p>گزینه مناسب را مشخص کنید.</p> <p>الف) سابقه فامیلی ابتلا به بیماری، در کدام گروه از عوامل مؤثر بر سلامت فرد قرار دارد؟</p> <p>۱) سبک زندگی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی</p> <p>۳) عوامل محیطی ۴) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</p> <p>ب) با توجه به ساختار هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر دارای حجم کمتری هستند؟</p> <p>۱) نان و غلات ۲) سبزی‌ها ۳) میوه‌ها ۴) شیر و فراورده‌های آن</p> <p>پ) در دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰، عدد ۱۲۰ نشان دهنده کدام یک از حالت‌های زیر است؟</p> <p>۱) فشار سیستولی که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.</p> <p>۲) فشار دیاستولی، که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.</p> <p>۳) فشار سیستولی، که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.</p> <p>۴) فشار دیاستولی، که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.</p> <p>ت) به منظور خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال مانند نفت و بنزین، استفاده از کدام ماده مناسب است؟</p> <p>۱) گاز کربن دی اکسید ۲) آب ۳) شن و ماسه ۴) پتوی خشک</p>	۱
۵	<p>متن زیر را با دقت بخوانید و با توجه به آن، به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.</p> <p>«کم‌شنوایی، یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است. کم‌شنوایی طیف وسیعی از خفیف تا شدید دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود.</p> <p>امروزه بسیاری از نوجوانان برای ساعت‌های متمادی و متوالی از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل، با صدای بلند موسیقی گوش می‌کنند.</p> <p>متخصصان گوش و حلق و بینی هشدار می‌دهند که زیاد گوش کردن موسیقی از طریق این ابزارها، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی اکتسابی را افزایش می‌دهد. استفاده از این ابزارها، سلول‌های مویی (مژک دار) گوش داخلی را تخریب می‌کند. این سلول‌ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند. از این رو افرادی که از این ابزارها استفاده می‌کنند، چنانچه قانون استفاده از ابزارهای شنیداری را رعایت نکنند، در معرض کم‌شنوایی قرار می‌گیرند.»</p> <p>الف) نام انواع مختلف کم‌شنوایی را بنویسید.</p> <p>ب) نام سلول‌های مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز را بنویسید.</p> <p>پ) شایع‌ترین مشکل مربوط به گوش چیست؟</p>	۱

ردیف	سوالات	نمره																
۶	<p>جمله‌های ستون «الف» را به کلمه یا عبارت مناسب با آن در ستون «ب» وصل کنید. (سه کلمه در ستون «ب» اضافی است)</p> <table><tr><th>الف</th><th>ب</th></tr><tr><td>الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آنان صورت می‌گیرد.</td><td>- اسیدهای چرب اشباع</td></tr><tr><td>ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.</td><td>- سبک زندگی مطلوب</td></tr><tr><td>پ) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.</td><td>- عادات‌های غذایی</td></tr><tr><td>ت) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی می‌باشد.</td><td>- اسیدهای چرب غیر اشباع</td></tr><tr><td></td><td>- سبک زندگی سالم</td></tr><tr><td></td><td>- اضطراب</td></tr><tr><td></td><td>- افسردگی</td></tr></table>	الف	ب	الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آنان صورت می‌گیرد.	- اسیدهای چرب اشباع	ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.	- سبک زندگی مطلوب	پ) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.	- عادات‌های غذایی	ت) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی می‌باشد.	- اسیدهای چرب غیر اشباع		- سبک زندگی سالم		- اضطراب		- افسردگی	۱
الف	ب																	
الف) مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی آنان صورت می‌گیرد.	- اسیدهای چرب اشباع																	
ب) یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.	- سبک زندگی مطلوب																	
پ) موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.	- عادات‌های غذایی																	
ت) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی می‌باشد.	- اسیدهای چرب غیر اشباع																	
	- سبک زندگی سالم																	
	- اضطراب																	
	- افسردگی																	
۷	<p>با توجه به مفهوم اصول کاهش وزن و تنظیم آن به سؤالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به کدام عوامل بستگی دارد؟ (دو مورد را بنویسید)</p> <p>ب) شکل زیر مربوط به قانون تعادل انرژی است. به جای شماره‌های ۱ و ۲، واژه‌های مناسب بنویسید.</p> 	۰/۵ ۰/۵																
۸	بیماری‌های غذا زاد را تعریف کنید.	۰/۷۵																
۹	نام انواع چربی‌های موجود در خون را بنویسید.	۱																
۱۰	<p>با توجه به بیماری هیپاتیت، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) روش انتقال بیماری هیپاتیت از فردی به فرد دیگر، به چه صورت است؟</p> <p>ب) در اثر بیماری هیپاتیت، کدام یک از اندام‌های بدن آسیب می‌بیند؟</p> <p>پ) شایع‌ترین نوع بیماری هیپاتیت که احتمال مزمن شدن آن نیز در فرد مبتلا بیشتر است، کدام نوع می‌باشد؟</p> <p>ت) عامل انتقال بیماری هیپاتیت را بنویسید.</p>	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵																
۱۱	قانون‌های استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.	۰/۵																
۱۲	سه مورد از عوامل مهم که در فرآیند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.	۰/۷۵																
۱۳	<p>با توجه به واژه «خشم» به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) خشم را تعریف کنید.</p> <p>ب) یکی از آثار مثبت خشم را بنویسید.</p> <p>پ) یکی از جلوه‌های پر خاشگری ناشی از بروز خشم را بنویسید.</p>	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵																
۱۴	یکی از شایع‌ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بروز کدام بیماری‌ها در افراد است؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵																

ردیف	سوالات	نمره
۱۵	با توجه به مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار موجب افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می‌شود؟ ب) کدام ماده سمی موجود در سیگار از طریق کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود؟ پ) نقش آمونیاک موجود در سیگار، در ایجاد آسیب به بدن را بنویسید.	۱
۱۶	الف) منظور از وابستگی به مواد چیست؟ توضیح دهید؟ ب) چهار مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در روی آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵ ۱
۱۷	با توجه به اصول ارگونومی، مشخص کنید که در هر یک از شکل‌های زیر، کدام تصویر (۱ یا ۲) با اصول ارگونومی مطابقت دارد؟ (الف)  (ب)  (پ)  (ت) 	۱
۱۸	چهار مورد از راه‌های پیشگیری از خفگی را بنویسید.	۱
	موفق باشید.	۲۰

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشتی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پژوهش و آموزش کشور

سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی



شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور

آکا

زبختار

خدیجه
آزمون

کانون
فرهنگی
آموزش
قلم چی

آزمونهای سراسری
گاج



join us ...

ردیف	پاسخبرگ	نمره
<p>شما می‌توانید این پاسخبرگ را پرینت بگیرید و پاسخ‌های خود را در آن بنویسید، و سپس عکس یا فایل اسکن شده پاسخبرگ را در سایت آپلود کنید. در صورت عدم پرینت پاسخبرگ، می‌توانید پاسخ سوالات را در یک برگه A4 سفید به صورت خوش خط و منظم بنویسید و سپس در سایت آپلود کنید.</p>		
۱	الف) ب) ت) ج)	۲
۲	الف) ب) ت) ج)	۲
۳	الف) ب) ت) ج)	۲
۴	الف) ب) ت) پ)	۱
۵	الف) ب) پ)	۱
۶	الف) ب) پ)	۱
۷	الف) ب)	۱
۸	۰/۷۵
۹	۱) ۲) ۳) ۴)	۱
۱۰	الف) ب) ت)	۱
۱۱	۰/۵



ردیف	پاسخبرگ	نمره
۱۲	(۱) (۲) (۳)	۰/۷۵
۱۳	الف) ب) پ)	۱
۱۴	۰/۵
۱۵	الف) ب) پ)	۱
۱۶	الف) ب)	۱/۵
۱۷	الف) (ب) پ) (ت)	۱
۱۸	۱
	موفق باشید.	۲۰

ردیف	پاسخنامه	نمره
۱	الف) نادرست (صفحه ۵) (۰/۲۵) ت) نادرست (صفحه ۴۵) (۰/۲۵) ج) درست (صفحه ۱۲۰) (۰/۲۵) ب) درست (صفحه ۲۰) (۰/۲۵) ث) درست (صفحه ۵۳) (۰/۲۵) ح) درست (صفحه ۱۸۱) (۰/۲۵) پ) نادرست (صفحه ۳۴) (۰/۲۵) ج) درست (صفحه ۹۰) (۰/۲۵)	۲
۲	الف) اجتماعی (صفحه ۹) (۰/۲۵) ت) جسمانی (صفحه ۱۰۲) (۰/۲۵) ج) توهم‌زای طبیعی (صفحه ۱۴۳) ب) ایسکمی (صفحه ۵۱) (۰/۲۵) ث) سیانیدریک اسید یا جوهر بادام تلخ (صفحه ۱۳۰) (۰/۲۵) چ) ارگونومی (صفحه ۱۶۲) (۰/۲۵) پ) ویروسی (صفحه ۶۸) (۰/۲۵) ح) دختران (صفحه ۱۷۰) (۰/۲۵)	۲
۳	الف) مزمن (صفحه ۱۳) (۰/۲۵) ت) دوربینی (صفحه ۸۱) (۰/۲۵) ج) فرد بالغ (صفحه ۱۵۵) (۰/۲۵) ب) وزن مطلوب (صفحه ۳۵) (۰/۲۵) ث) سرخچه (صفحه ۱۱۰) (۰/۲۵) ح) سطح ۱ (صفحه ۱۷۰) (۰/۲۵) پ) فشار خون بالا (صفحه ۵۴) (۰/۲۵) ج) سیگار (صفحه ۱۲۹) (۰/۲۵)	۲
۴	الف) گزینه ۲ - عوامل ژنتیکی و فردی (صفحه ۱۱) (۰/۲۵) ب) گزینه ۴ - شیر و فرآورده‌های آن (صفحه ۲۴) (۰/۲۵) پ) گزینه ۱ - فشار سیستولی، که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود. (صفحه ۵۳) (۰/۲۵) ت) گزینه ۳ - شن و ماسه (صفحه ۱۷۶) (۰/۲۵)	۱
۵	الف) مادرزادی و اکتسابی (۰/۵) (صفحه ۸۷) ب) سلول‌های مویی (مژک‌دار) (۰/۲۵) پ) کم‌شنوایی (۰/۲۵)	۱
۶	الف) سبک زندگی سالم (صفحه ۱۲) (۰/۲۵) پ) اسیدهای چرب اشباع (صفحه ۵۷) (۰/۲۵) ب) عادات‌های غذایی (صفحه ۲۷) (۰/۲۵) ت) افسردگی (صفحه ۱۲۱) (۰/۲۵)	۱
۷	الف) تغذیه (۰/۲۵) و فعالیت بدنی (صفحه ۳۸) ب) ۱) انرژی دریافتی (۰/۲۵) ۲) انرژی مصرفی (۰/۲۵) (صفحه ۳۹)	۱
۸	بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، (۰/۲۵) عدم دسترسی به آب سالم، (۰/۲۵) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت (۰/۲۵) و ... به وجود می‌آیند. (صفحه ۴۵)	۰/۲۵
۹	۱) کلسترول (۰/۲۵) ۲) HDL (۰/۲۵) ۳) LDL (۰/۲۵) ۴) تری گلیسرید (۰/۲۵) (صفحه ۵۶)	۱
۱۰	الف) از طریق خون و ترشحات بدن (۰/۲۵) (صفحه ۷۰) پ) هیپاتیت نوع C (۰/۲۵) (صفحه ۷۱) ب) کبد (۰/۲۵) (صفحه ۷۰) ت) ویروس (۰/۲۵) (صفحه ۷۰)	۱
۱۱	قانون اول: نصف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. (۰/۲۵) (صفحه ۸۷) قانون دوم: ۶۰ درصد، یعنی استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید روزی حداکثر ۶۰ دقیقه باشد و هر چه شدت صدا بالاتر برود، باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود. (۰/۲۵) (صفحه ۸۷)	۰/۵
۱۲	۱) عزت نفس (۰/۲۵) ۲) سرسختی (۰/۲۵) ۳) تاب‌آوری (۰/۲۵) (صفحه ۱۱۲)	۰/۲۵
۱۳	الف) خشم، احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی بروز می‌کند. (۰/۵) (صفحه ۱۲۲) ب) خشم می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود؛ البته به شرطی که آن را کنترل کنیم. (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۲) پ) عصبانیت، خشونت، کینه‌ورزی، تنفر، غضب، توهین، تحقیر (یک مورد کافیس) (۰/۲۵) (صفحه ۱۲۳)	۱

ردیف	پاسخنامه	نمره
۱۴	بیماری سیروز کبدی (۰/۲۵) - بیماری سرطان کبد (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۷)	۰/۵
۱۵	الف) نیکوتین (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) ب) آرسنیک (۰/۲۵) (صفحه ۱۳۰) پ) موجب ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه می‌شود. (۰/۵) (صفحه ۱۳۰)	۱
۱۶	الف) منظور از وابستگی به مواد؛ اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط زندگی روزمره او را مختل می‌کند. (۰/۵) (صفحه ۱۳۹) ب) چهار مورد، هر مورد ۰/۲۵ ۱) ایمان به خدا ۲) اشتغال به تحصیل علم ۳) کسب و کار سالم ۴) پایبندی به مذهب و معنویت ۵) انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم (صفحه ۱۴۵)	۱/۵
۱۷	الف) شکل (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۶) ب) شکل (۱) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۶) پ) شکل (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۸) ت) شکل (۲) (۰/۲۵) (صفحه ۱۶۸)	۱
۱۸	چهار مورد، هر مورد (۰/۲۵) ۱) هنگام خوردن غذا و با دهان پر، از صحبت کردن و خندیدن خودداری کنید. ۲) غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان‌تر شود. ۳) هرگز طناب یا ریسمان را، حتی به منظور شوخی، دور گردن خود یا فرد دیگر نپیچد. ۴) اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید و به کودکان اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب‌بازی‌هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید. ۵) از نوزادان و کودکان، در هنگام خواب مراقب کنید، که مبادا بالش یا پتو مسیر تنفسی آنها را مسدود نماید. (صفحه ۱۸۱)	۱
	موفق باشید.	۲۰