



بارم	ردیف	
۱/۵	۱	<p>درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است.</p> <p>ب) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند.</p> <p>ج) خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.</p> <p>د) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.</p> <p>ه) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد.</p> <p>و) در فرد آلوده به اچ آی وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.</p>
۱/۵	۲	<p>در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.</p> <p>ب) سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با صورت می گیرد.</p> <p>ج) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین میتواند منجر به شود.</p> <p>د) چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است.</p> <p>ه) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکنه هستند.</p> <p>و) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند است.</p>
۱/۵	۳	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم.</p> <p>ب) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی (بیشتر - کمتر) می شود.</p> <p>ج) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.</p> <p>د) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی میشود.</p> <p>ه) برای تشخیص سرطان (روده - معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می شود.</p> <p>و) بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های (انتقال - درمان) به پنج دسته طبقه بندی کرد.</p>

۴	در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید. الف) "قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل" از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ ۱. اجتماعی ۲. جسمانی ۳. روانی ۴. معنویت ب) کدام گزینه بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد؟ ۱. وراثت ۲. عوامل محیطی ۳. خدمات بهداشتی - روانی ۴. سبک زندگی ج) شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می‌دهد؟ ۱. لاغر ۲. معمولی ۳. اضافه وزن ۴. چاقی د) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل فساد مواد غذایی است. ۱. مکانیکی ۲. فیزیکی ۳. شیمیایی ۴. بیولوژیکی
۵	از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.
۶	چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).
۷	خودمراقبتی به چه معناست و شامل چه چیزهایی می‌شود؟
۸	انواع پروتئین‌ها را نام برده و توضیح دهید.
۹	تغذیه صحیح به چه معناست؟
۱۰	۲ مورد از عوارض چاقی و ۲ مورد از عوارض جانی کاهش سریع وزن را بنویسید.
۱۱	منظور از الگوی سب و گلابی در چاقی چیست؟
۱۲	اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.
۱۳	چه زمانی می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است؟
۱۴	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) میشود، چه نام دارد؟ ب. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) ج. دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.
۱۵	از علائم هشدار دهنده سرطان ۴ مورد را بنویسید.
۱۶	گام‌های پیشگیری از دیابت را بنویسید. (۴ مورد).
۱۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف. پدیکلوزیس ب. ایدز
۱۸	بیماری هیپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟
۱۹	به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. الف. علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟ ب. ۳ مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.
۲۰	پیروز و سربلند باشید