



فصل اول

سلامت

درس اول سلامت چیست؟

- ۱ - معنی سلامت در فرهنگ فارسی معین و در لغت نامه دهخدا را بنویسید.
- ۲ - اخلاق چهارگانه که بقراط سلامت را در تعادل بین آنها می دانست را نام ببرید.
- ۳ - ابن سینا سلامت را چگونه تعریف کرده است؟
- ۴ - دانشمندان طب سنتی سلامت را چگونه تعریف کرده اند؟ چرا؟
- ۵ - سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از کدام موارد می داند؟
- ۶ - در اسلام، انسان موجودی است که هم دارد و هم، و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند .
- ۷ - در اسلام بدن انسان و برای تکامل روح به حساب می آید.
- ۸ - از نظر حضرت علی (ع) سخت تر از فقر و بالاتر از وسعت مالی چه مواردی هستند؟
- ۹ - در فرهنگ متعالی اسلام سلامت با کدام تعبیرات توصیف شده است؟
- ۱۰ - باتوجه به دیدگاه اسلام، چرا تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت تعریف کامل نیست؟
- ۱۱ - در تعریف سلامت از نظر سازمان جهانی بهداشت از کدام قسمت غفلت شده؟
- ۱۲ - تعریف جامع سلامت را بنویسید.
- ۱۳ - امروزه کدام موارد به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم، و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است .
- ۱۴ - کدام قوانین و پیمان نامه ها بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند؟
- ۱۵ - WHO - مخف کدام سازمان است؟
- ۱۶ - باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت چه عاملی است؟
- ۱۷ - بهداشت چیست؟
- ۱۸ - پس از رفع و بازگرداندن ، سلامت را حفظ و ارتقا داد
- ۱۹ - بنابراین وقتی از بهداشت سخن می گوییم کدام موضوع ها مورد توجه قرار می گیرند.
- ۲۰ - به نظر شما در حفظ و تأمین سلامت کدام یک مقدم است؟ پیشگیری یا درمان؟ دلایل خود را بیان کنید.
- ۲۱ - به چه دلایل پیشگیری بر درمان مقدم است؟
- ۲۲ - پیشگیری و درمان را از لحاظ هزینه و نگرانی مقایسه کنید.
- ۲۳ - پیشگیری و درمان را از لحاظ زمان و سطح آموزش مقایسه کنید.
- ۲۴ - پیشگیری و درمان را از لحاظ نیازی به کشورهای دیگر مقایسه کنید.
- ۲۵ - پیشگیری و درمان را از لحاظ روش های درمانی مقایسه کنید.
- ۲۶ - پیشگیری و درمان را از لحاظ فرصت کار و فعالیت و عوارض مقایسه کنید.
- ۲۷ - ابعاد سلامت را نام ببرید؟
- ۲۸ - چرا ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند؟
- ۲۹ - قابل درک ترین بعد سلامت کدام بعد است؟ چرا؟
- ۳۰ - سلامت جسمانی بیانگر چیست؟
- ۳۱ - از نظر زیست شناسی عملکرد کدام موارد نشانه سلامت جسمانی است؟
- ۳۲ - بعضی از نشانه های سلامت جسمانی را نام ببرید.

۳۳ - سلامت روانی را تعریف کنید.

۳۴ - نشانه های سلامت روانی را بنویسید.

۳۵ - سلامت اجتماعی را تعریف کنید.

۳۶ - سلامت اجتماعی شامل کدام مهارت ها و عملکردها است؟

۳۷ - چرا برخی افراد دارای احساس پوچی و بی هدفی در زندگی هستند؟

۳۸ - سلامت معنوی چه تاثیری بر زندگی افراد دارد؟ چرا؟

۳۹ - هرمورود بیانگر کدام بعد سلامت است؟

ظاهر خوب و طبیعی	وزن مناسب	اشتهای کافی	خواب راحت و منظم	اجابت مزاج منظم	
اندام مناسب	حرکات بدنی هماهنگ	طبیعی بودن نبض و فشار خون	افزايش مناسب وزن در سنین رشد		
وزن نسبتاً ثابت	سازگاری فرد با خودش و دیگران	قضاؤت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل			
داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	ارتباط سالم فرد با جامعه				
ارتباط سالم فرد با خانواده	ارتباط سالم فرد با مدرسه	ارتباط سالم فرد با محیط			
امیدواری	تعهد	کمال جویی	پایبندی به اخلاقیات	هدف داشتن در زندگی	
					۴۰ - عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.

۴۱ - تاثیر عامل ژنتیک بر سلامت را بررسی کنید.

۴۲ - در موارد زیر کدام عامل مؤثر بر سلامت را مشخص کنید.

آب	خاک	هوای	عوامل اقتصادی - اجتماعی	
تحویل ارتباطات	آگاهی ها	وضعیت اشتغال		
سابقه فامیلی ابتلا به بیماری	سن	جنسیت		
تأمین آب سالم آشامیدنی	توزیع عادلانه خدمات سلامت	معیشت		
	تحرک، گذراندن اوقات فراغت			۴۳ - آیا کنترل همه عوامل مؤثر بر سلامت در اختیار شما قرار دارد؟ چرا؟

درس دوم، سبک زندگی

- ۱ - انتخاب ها و رفتارهای افراد در سبک زندگی به چه عواملی بستگی دارند؟
- ۲ - آیا برای همه افراد در هر سنی و سطحی از تحصیلات، امکان انتخاب های بهتر برای ارتقا کیفیت زندگی فراهم است؟ چرا؟
- ۳ - در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام مورد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟
- ۴ - اهمیت سبک زندگی بیشتر از کدام جهت است؟
- ۵ - بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت مهم ترین بیماری های مزمن شناخته شده در جهان، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، کدامند؟
- ۶ - ویژگی های زندگی گذشته کدامند؟
- ۷ - چرا در شیوه زندگی های جدید چاقی و اضافه وزن افزایش یافته است؟
- ۸ - سبک زندگی را تعریف کنید.
- ۹ - شیوه زندگی امروزه و گذشته را با هم مقایسه کنید.
- ۱۰ - خود مراقبتی چیست؟
- ۱۱ - خود مراقبتی دارای چه اهمیتی است؟
- ۱۲ - ابعاد خود مراقبتی کدامند؟
- ۱۳ - خود مراقبتی شامل چه اعمالی است؟
- ۱۴ - چرا روش های متفاوتی مراقبت از خود و خانواده ایجاد شده است؟
- ۱۵ - چرا خود مراقبتی ایجاد شده است؟
- ۱۶ - در برنامه خود مراقبتی هدف دارای چه مشخصاتی است؟
- ۱۷ - منظور از پیمان بستن در برنامه خود مراقبتی چیست؟
- ۱۸ - گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید و برای هر کدام مثالی بنویسید.
- ۱۹ - هرمثال کدام گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی است؟
 - (الف) اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد
 - (ب) مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم مان بنویسیم.
 - به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم.
 - (ت) از زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

فصل دوم

تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس سوم، برنامه‌ی غذایی سالم

- ۱ - چرا برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است؟
- ۲ - چرا تغذیه سالم ضروری است؟ (چرا غذا می خوریم؟)
- ۳ - نوع انتخاب تغذیه به چه عواملی وابسته است؟
- ۴ - چرا نوع انتخاب تغذیه معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می شود؟
- ۵ - مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد کدامند؟
- ۶ - مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل کدام گروه‌های غذایی هستند؟
- ۷ - غذاهایی که به طور روزانه مصرف می کنیم شامل کدام مواد است؟
- ۸ - شش گروه مواد غذایی مورد نیاز برای بدن را نام ببرید.
- ۹ - نقش کربوهیدرات‌ها در بدن چیست؟
- ۱۰ - به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کیلوکالری انرژی ایجاد می شود؟
- ۱۱ - کربوهیدرات‌های در بدن به چه شکلی ذخیره می شوند؟
- ۱۲ - کربوهیدرات‌های در کدام اندام‌های بدن ذخیره می شوند؟
- ۱۳ - مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی به چه شکل در می آید و در بدن ذخیره می شود؟
- ۱۴ - کربوهیدرات‌های در عملکرد کدام اندام‌های درونی نقش بازی می کنند؟
- ۱۵ - از لحاظ پیچیدگی و سادگی چند نوع کربوهیدرات وجود دارد؟
- ۱۶ - کربوهیدرات‌های ساده، در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۱۷ - کربوهیدرات‌های پیچیده که شامل کدام موادرد هستند؟
- ۱۸ - منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده کدامند؟
- ۱۹ - چربی‌ها چه نقش‌هایی مهمی در بدن دارند؟
- ۲۰ - در ازای مصرف هر گرم چربی، چند کیلوکالری انرژی تولید می شود؟
- ۲۱ - چربی‌های اضافی به چه شکلی در بدن ذخیره می شوند؟
- ۲۲ - ویتامین‌های محلول در چربی را نام ببرید.
- ۲۳ - چند نوع چربی وجود دارد؟
- ۲۴ - چربی اشباع شده در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۲۵ - مصرف کدام چربی‌ها مناسب تر است؟ (اشباع یا غیر اشباع) چرا؟
- ۲۶ - چربی غیر اشباع شده در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۲۷ - چرا بدن به پروتئین‌ها نیاز دارد؟
- ۲۸ - نقش پروتئین‌ها را در بدن بنویسید.
- ۲۹ - هر گرم پروتئین چند کیلوکالری انرژی تولید می کند؟
- ۳۰ - برای پروتئین اضافی در بدن چه اتفاقی رخ می دهد؟
- ۳۱ - واحد سازنده پروتئین چه نام دارد؟ و تعداد آنها چند عدد است؟
- ۳۲ - آمینواسید اساسی (ضروری) را تعریف کنید.
- ۳۳ - چند نوع پروتئین از لحاظ تعداد آمینواسید وجود دارد؟ نام ببرید.

- ۳۴ پروتئین کامل چه نوع پروتئینی است؟
- ۳۵ پروتئین ناقص چه نوع پروتئینی است؟
- ۳۶ مهم ترین منابع غذایی آمینو اسیدهای ضروری کدامند؟
- ۳۷ پروتئین های ناقص از طریق کدام منابع غذایی تأمین می شوند؟
- ۳۸ پروتئین کامل چه تفاوتی با پروتئین ناقص دارد؟
- ۳۹ نقش ویتامین ها در بدن چیست؟
- ۴۰ -ویتامین ها به چند گروه کلی تقسیم می شوند؟ نام ببرید.
- ۴۱ -ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید.
- ۴۲ -ویتامین های محلول در آب را نام ببرید.
- ۴۳ -ویتامین های محلول در چربی می توانند در کدام اندام بدن ذخیره می شوند؟
- ۴۴ -تفاوت ذخیره ای ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب چیست؟
- ۴۵ -کدام گروه از افراد ممکن است با کمبود ویتامین ها مواجه شوند؟ چرا؟
- ۴۶ -چرا احتمال کمبود ویتامین های محلول در آب بیشتر از ویتامین های محلول در چربی است؟
- ۴۷ -نقش های مواد معدنی در بدن را بنویسید
- ۴۸ -مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون کدام ماده معدنی وجود دارد؟
- ۴۹ -نقش هموگلوبین در بدن چیست؟
- ۵۰ -نقش کلسیم در بدن چیست؟
- ۵۱ -نقش سدیم در بدن چیست؟
- ۵۲ -حیاتی ترین نیاز غذایی انسان کدام ماده است؟
- ۵۳ -کدام ماده پر مصرف ترین ماده غذایی است و در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد؟
- ۵۴ -چند درصد حجم بدن را آب تشکیل می دهد؟
- ۵۵ -نقش آب در بدن چیست؟
- ۵۶ -هر فردی بدون آب چند روز قادر به دوام است؟
- ۵۷ -منابع تأمین آب بدن را نام ببرید.
- ۵۸ -کدام عوامل در میزان آب مصرفی افراد مؤثرهستند؟
- ۵۹ -میزان نوشیدن آب باید به چه اندازه ای باشد؟
- ۶۰ -هرم غذایی چیست؟
- ۶۱ -شش گروه غذاها که در هرم غذایی طبقه بندی می شوند را نام ببرید.
- ۶۲ -میزان مصرف مواد غذایی که در بالای هرم قراردارند، چه تفاوتی با مواد غذایی پایین هرم دارند؟ چرا؟
- ۶۳ -کدام گروه مواد غذایی در بالای هرم غذایی قرار می گیرند؟
- ۶۴ -کدام گروه مواد غذایی در پایین هرم غذایی قرار می گیرند؟
- ۶۵ -میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگ سال چه مقدار است؟
- ۶۶ -هر واحد از گروه غلات برابر با چه مقدار است؟
- ۶۷ -هر واحد از گروه سبزی برابر با چه مقدار است؟

- ۶۸ هر واحد از گروه میوه برابر با چه مقدار است؟
- ۶۹ یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر با چه مقدار است؟
- ۷۰ هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ برابر چه مقدار است؟
- ۷۱ هر واحد از گروه حبوبات و مغزها برابر چه مقدار است؟
- ۷۲ گروه متفرقه شامل کدام مواد غذایی هستند؟
- ۷۳ تغذیه صحیح به چه معنی است؟
- ۷۴ دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی در افراد مختلف به چه مواردی بستگی دارد؟
- ۷۵ افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت کدام اصول در برنامه غذایی روزانه خود هستند؟
- ۷۶ اصل تعادل؛ در برنامه غذایی روزانه یعنی چه؟
- ۷۷ اصل تنوع؛ در برنامه غذایی روزانه یعنی چه؟
- ۷۸ نیازمندی‌های تغذیه‌ای را تعریف کنید.
- ۷۹ یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد را نام ببرید.
- ۸۰ عادت غذایی تعیین کننده چه مواردی هستند؟
- ۸۱ سریشه‌های عادت‌های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در چه مواردی نهفته است؟
- ۸۲ علت تفاوت عادت‌های غذایی در جوامع و افراد مختلف چیست؟
- ۸۳ به چه دلایل امروزه عادت‌های رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دست خوش تغییر است؟
- ۸۴ برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است را نام ببرید.
- ۸۵ کدام عادت‌های غذایی نادرست و کدام درست است؟
- پرخوری در مهمانی و مسافت خوردن صبحانه مصرف زیاد غذاهای شور خوب جویدن غذا نوشیدن آب به میزان کم نوشیدن چای با فاصله بعد از غذا مصرف زیادی تنقلات چرب به آرامی غذا خوردن مصرف زیاد آب میوه‌های مصنوعی پرهیز از خوردن غذای داغ پرهیز از خوردن به هنگام سیری لقمه بزرگ برداشتن
- ۸۶ کدام موارد باعث ایجاد عوارض جسمانی بلند مدت برای افراد می‌شوند؟
- ۸۷ اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.
- ۸۸ سوء تغذیه به چه علت ایجاد می‌شود؟
- ۸۹ عوارض سوء تغذیه را نام ببرید.
- ۹۰ عوارض کمبود روی در کودکان و نوجوانان کدامند؟
- ۹۱ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها چه اقداماتی لازم است؟
- ۹۲ کدام گروه از افراد ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیز داشته باشند؟
- ۹۳ دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن از سوی کدام وزارتاخانه‌ها ابلاغ شده است؟
- ۹۴ دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن را توضیح دهید.
- ۹۵ چرا برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است؟

درس چهارم، کنترل وزن و تناسب اندام

- ۱ - نتیجه زندگی صنعتی و شهرنشینی و تغییرات سبک زندگی انسان چیست؟
- ۲ - چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی چه مشکلاتی را به همراه دارد؟
- ۳ - روند چاقی در ایران در چند دهه اخیر چگونه بوده است؟
- ۴ - چاقی را تعریف کنید.
- ۵ - الگوهای چاقی را نام ببرید.
- ۶ - الگوهای چاقی سبب چگونه است؟
- ۷ - الگوهای چاقی گلابی چگونه است؟
- ۸ - الگوهای چاقی سبب و الگوهای چاقی گلابی را با هم مقایسه کنید.
- ۹ - کدام الگوهای چاقی در بین مردان شایع تر است؟
- ۱۰ - کدام الگوهای چاقی در بین زنان شایع تر است؟
- ۱۱ - کدام الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟
- ۱۲ - عوامل چاقی را نام ببرید.
- ۱۳ - کدام عوامل محیطی عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می شود؟
- ۱۴ - کدام عامل روانی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند؟ چرا؟
- ۱۵ - کدام بیماری های جسمی موجب بروز چاقی می شوند؟
- ۱۶ - کوشینگ چه نوع بیماری است؟
- ۱۷ - یک دارو نام ببرید که موجب چاقی می شوند.
- ۱۸ - برخی از عوارض چاقی را نام ببرید.
- ۱۹ - هریک از عوارض زیر جزء کدام یک از مشکلات چاقی است؟
اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی، دیابت نوع دو، بلوغ زودرس، تخدمان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران، وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی، سنگ صفراء، التهاب کبد، تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطرشکستگی وزن مطلوب را تعریف کنید.
- ۲۰ - وزن مطلوب برای هر فرد وابسته به کدام عوامل است؟
- ۲۱ - فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد دچار کدام عوارض است؟
- ۲۲ - شاخص توده بدنی (BMI) را چگونه محاسبه می کنند؟
- ۲۳ - افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به چه گروه های تقسیم بندی می شوند؟
- ۲۴ - شاخص توده بدنی (BMI) برای کدام افراد کاربرد ندارد؟
- ۲۵ - چه افرادی لازم است برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟
- ۲۶ - افرادی مبتلا به کدام بیماری ها لازم است وزن خود را کاهش دهند؟
- ۲۷ - روش های نامناسب کاهش وزن را نام ببرید.
- ۲۸ - روش های نامناسب کاهش وزن چه تاثیری بر افراد می گذارند؟

- ۳۰ عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.
- ۳۱ انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های حیاتی بدن و فعالیت های روزمره زندگی از چه طریق تأمین می شود؟
- ۳۲ واحد اندازه گیری انرژی چیست؟
- ۳۳ بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۳۴ بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورتی وزن افزایش می یابد؟
- ۳۵ بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.
- ۳۶ افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود باید چه اقداماتی را انجام دهند؟
- ۳۷ افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن کدام اصول را باید رعایت کنند؟
- ۳۸ اصل اول برای کاهش وزن افراد چاق و دارای اضافه را بیان کنید.
- ۳۹ اصل دوم برای کاهش وزن افراد چاق و دارای اضافه را بیان کنید.
- ۴۰ حد اکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته و یک ماه چقدر است؟
- ۴۱ چرا کاهش وزن مجاز در طول یک هفته 500 تا 700 گرم معادل 2 تا 3 کیلوگرم در ماه است؟
- ۴۲ پس از کاهش وزن افراد چگونه می توانند وزن خود را ثابت نگه دارند؟

درس پنجم، بهداشت و ایمنی مواد غذایی

- ۱ - برای برخورداری از تغذیه مناسب کدام موارد را باید رعایت کنیم؟
- ۲ - اهمیت رعایت بهداشت مواد غذایی را بنویسید.
- ۳ - برای در امان ماندن از ابتلا به بیماری هایی مانند مسمومیت ها و بیماری های انگلی کدام موارد را باید رعایت کنیم؟
- ۴ - برای آنکه کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود کدام موارد را باید رعایت کنیم؟
- ۵ - بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در چه مراحلی ایجاد می شوند؟
- ۶ - اطلاع از کدام اصول می تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند؟
- ۷ - اصول و موازین بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را تعریف کنید.
- ۸ - اصول و موازین بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید.
- ۹ - نکات بهداشت فردی را که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند نام ببرید.
- ۱۰ - برای افراد شاغل در مکان های تهییه، تولید و توزیع غذا، داشتن و از اهمیت بسزایی برخوردار است .
- ۱۱ - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهییه تا مصرف شامل کدام موارد است؟
- ۱۲ - نکات بهداشت فردی که برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی باید به آنها توجه کرد را نام ببرید.
- ۱۳ - برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟
- ۱۴ - چه موقعی پختن غذا کامل است؟
- ۱۵ - نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد در چه دماهایی باید انجام شود؟
- ۱۶ - رعایت بهداشت محیط در چه مراحلی برای مواد غذایی باید رعایت شود؟
- ۱۷ - اصولی بهداشت محیط که در رعایت در تأمین سلامت و ایمنی غذا لازمند را نام ببرید.
- ۱۸ - هر یک از موارد زیر جزو کدام اصول و موازین بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی است؟
 - (الف) پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
 - (ب) پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
 - (پ) نداشتن زیورآلات
 - (ت) گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها دست
 - (ث) کوتاه نگهداری ناخن ها
 - (ج) شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار
 - (چ) استفاده از دستکش بهداشتی
 - (خ) نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد
 - (د) دفع صحیح زباله و مواد دفعی
 - (ذ) مبارزه با حشرات و جوندگان
 - (ر) تهییه آب سالم و کافی
 - (ز) پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا
- ۱۹ - فساد مواد غذایی یعنی چه؟
- ۲۰ - عوامل ایجاد فساد مواد غذایی کدام اند؟
- ۲۱ - به طور کلی چهار دسته از عوامل که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
- ۲۲ - عوامل شیمیایی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
- ۲۳ - عوامل شیمیایی چگونه سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند؟
- ۲۴ - عوامل بیولوژیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
- ۲۵ - سوسک های خانگی (سوسزی) چگونه میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند .
- ۲۶ - بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک را بنویسید.
- ۲۷ - عوامل فیزیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
- ۲۸ - اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب

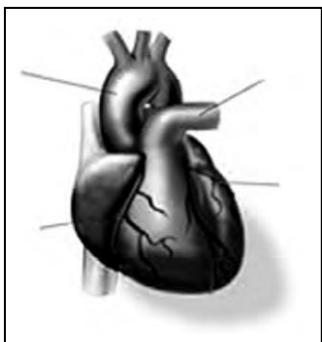
- ۲۹ چرا لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند؟
- ۳۰ عوامل مکانیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید.
- ۳۱ چرا میوه‌های ضربه دیده زودتر فاسد می‌شوند؟
- ۳۲ در موقع خرید میوه‌ها باید به چه مواردی توجه کرد؟
- ۳۳ بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده چه تاثیر بر جوامع بشری دارد؟
- ۳۴ بر اساس گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کدام کشورها شیوع بیشتری دارند؟
- ۳۵ بیماری‌های غذازad یعنی چه؟
- ۳۶ عوامل ایجاد کننده بیماری‌های غذازad یا بیماری‌های ناشی از غذا کدامند؟
- ۳۷ بیماری‌های غذازad یا بیماری‌های ناشی از غذا چگونه بیماری‌هایی هستند؟

فصل سوم

پیشگیری از بیمارها

درس ششم، بیماری های غیر واگیر

- ۱ - بیماری را تعریف کنید.
- ۲ - طیف های بیماری را نام ببرید.
- ۳ - چرا انسان بیمار در رنج به سر می برد؟
- ۴ - دردی که بیمار از آن رنج می برد چه دلایلی می تواند داشته باشد؟
- ۵ - به طور کلی بیماری ها به دو دسته تقسیم می شوند. آنها را نام ببرید.
- ۶ - چرا در طی سالیان اخیر میزان بیماری های واگیر و عفونی کاسته شده است؟
- ۷ - چرا در طی سالیان اخیر میزان افزایش امید به زندگی، در جمعیت سالم‌مندان افزایش یافته است؟
- ۸ - افزایش امید به زندگی چه تاثیری بر جمعیت دارد؟
- ۹ - کدام مورد به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان شناخته شده است؟
- ۱۰ - چرا در طی سالیان اخیر بیماری های غیرواگیر و مزمن افزایش یافته است؟
- ۱۱ - چرا در طی سالیان اخیر بیماری های غیرواگیر و مزمن در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گرفته اند؟
- ۱۲ - چند درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است؟
- ۱۳ - در نمودار نسبتهاي علل مرگ و میر در ایران ، سهم مربوط به هر بیماری ها، چند درصد می باشد؟
- ۱۴ - چند درصد مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های قلبی-عروقی و چند درصد مربوط به سرطان است؟
- ۱۵ - بیماری های غیرواگیر را تعریف کنید.
- ۱۶ - عوامل خطر را تعریف کنید.
- ۱۷ - عوامل خطر شامل چه عواملی هستند؟
- ۱۸ - بیماری های غیرواگیر را نام ببرید. (چهار مورد)
- ۱۹ - در شکل رو به رو اجزا مشخص شده را نام گذاری کنید.
- ۲۰ - بیماری قلبی - عروقی را تعریف کنید.
- ۲۱ - بیماری قلبی عروقی شامل کدام بیماری ها است؟
- ۲۲ - اندازه قلب هر فرد به طور تقریبی چقدر است؟
- ۲۳ - کار قلب چیست؟
- ۲۴ - قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود چند لیتر خون را پمپ می کند؟
- ۲۵ - قلب در طول روز چند بار می تپد؟
- ۲۶ - کار شریان های کرونری چیست؟
- ۲۷ - عضله قلب چگونه تغذیه می شوند؟
- ۲۸ - بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی کدام مورد است؟
- ۲۹ - بیماران قلبی در چه صورت می توانند زندگی کامل و مولد داشته باشند؟
- ۳۰ - علت انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) چیست؟
- ۳۱ - انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) چه تاثیری بر قلب دارد؟
- ۳۲ - یوسکمی قلب یعنی چه؟
- ۳۳ - پلاک چیست؟



- ۳۴ پلاک در کدام قسمت قلب تشکیل می شود؟
- ۳۵ پلاک چگونه تشکیل می شود؟
- ۳۶ آنژین صدری چیست و علت آن را بیان کنید.
- ۳۷ سکته قلبی چگونه ایجاد می شود؟
- ۳۸ سکته مغزی چگونه ایجاد می شود؟
- ۳۹ تشکیل پلاک در سرخرگ ها، چگونه منجر به سکته قلبی و مغزی می شود؟
- ۴۰ -وظیفه پلاکت ها چیست؟
- ۴۱ -پلاک ها چگونه جریان خون را در عروق خونی مسدود می کنند؟
- ۴۲ عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را نام ببرید.
- ۴۳ کدام عوامل خطر در بیماری های قلبی - عروقی ، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهند؟
- ۴۴ کدام عوامل خطر در بیماری های قلبی - عروقی ، قابل درمان و کنترل هستند؟
- ۴۵ در بین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی، کدام یک از مهم ترین عوامل خطر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند؟
- ۴۶ در بین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی، کدام یک در اختیار ما نیستند؟
- ۴۷ در بین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی اطلاع از کدام یک آنها می تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؟
- ۴۸ چرا از فشارخون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟
- ۴۹ فشارخون را تعریف کنید؟
- ۵۰ -اهمیت فشار خون چیست؟
- ۵۱ -محدوده فشار خون طبیعی را بیان کنید.
- ۵۲ فشار سیستولی (ماکزیمم) چقدر است ؟
- ۵۳ فشار سیستولی (ماکزیمم) چه زمانی ایجاد می شود؟
- ۵۴ فشار دیاستولی(مینیمم) چقدر است ؟
- ۵۵ فشار دیاستولی(مینیمم) چه زمانی ایجاد می شود؟
- ۵۶ فشار خون در طول روز تحت تأثیر چه عواملی قرار می گیرد؟
- ۵۷ در کدام شرایط فشار خون بالا می رود؟
- ۵۸ علت ابتلا به فشارخون بالا چیست؟
- ۵۹ عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا کدامند؟
- ۶۰ فشارخون بالا چه زمانی علامت دار می شود؟
- ۶۱ -علائم فشارخون بالا را نام ببرید.
- ۶۲ برای پیشگیری و کنترل فشارخون چه عواملی باید مورد توجه قرار گیرند؟
- ۶۳ میزان توصیه شده نمک مصرفی روزانه برای افراد زیر ۵۰ سال و بالای ۵۰ سال چقدر است؟
- ۶۴ افزایش چربی های موجود در خون با کدام بیماری ها در ارتباط است؟
- ۶۵ میزان قابل قبول انواع چربی های خون را بیان کنید.
- ۶۶ در خون چند نوع چربی وجود دارد؟ آنها را نام ببرید.

- ۶۷ جنس کلسترول از کدام ماده است؟
- ۶۸ بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کدام اندام، ساخته می شود؟
- ۶۹ کلسترول در داخل بدن، از چه طریقی وارد بدن می گردد؟
- ۷۰ چرا به HDL کلسترول خوب می گویند؟
- ۷۱ چرا مصرف غذاهای حاوی HDL مفید است؟
- ۷۲ سطح چربی HDL با بروز بیماری های قلبی - عروقی چه ارتباطی دارد؟
- ۷۳ چرا با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد؟
- ۷۴ چرا به LDL کلسترول بد می گویند؟
- ۷۵ تاثیر HDL و LDL را بر بدن مقایسه کنید.
- ۷۶ چرا بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون خطرناک است؟
- ۷۷ در یک رژیم غذایی سالم، چند درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود؟
- ۷۸ مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، خطر ابتلا به چه بیماری هایی را افزایش می دهد؟
- ۷۹ توصیه های لازم برای جلوگیری از افزایش چربی های خون را بنویسید.
- ۸۰ چربی های موجود در مواد غذایی روزانه، مصرف اسید های چرب اشباع محدود شود؟
- ۸۱ چرا توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف اسید های چرب اشباع نام ببرید.
- ۸۲ کدام مواد غذایی حاوی اسید های چرب اشباع هستند؟
- ۸۳ چرا توصیه می شود اسید های چرب غیراشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟
- ۸۴ کدام مواد غذایی حاوی اسید های چرب غیر اشباع هستند؟
- ۸۵ چرا مصرف اسید های چرب ترانس خطرناک است؟
- ۸۶ میزان چربی ترانس روغن ها باید در چه محدوده ای باشد؟
- ۸۷ اسید های چرب ترانس در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۸۸ برخی از علایم احتمال بروز حمله قلبی و یا سکته مغزی را ذکر کنید.
- ۸۹ اگر با فردی که دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه ای را انجام خواهید داد؟
- ۹۰ -مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی را نام ببرید.
- ۹۱ -علامت بالینی در سکته قلبی را نام ببرید.
- ۹۲ دردهایی که نشانه حمله قلبی هستند در کدام قسمت ایجاد می شوند؟
- ۹۳ دردهای کدام ناحیه نشانه که نشانه جدی تر حمله قلبی هستند؟
- ۹۴ آیا سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد؟ چرا؟
- ۹۵ چرا درد در بازو و گلو باید جدی تلقی شوند؟
- ۹۶ هنگام مواجه شدن با هریک از علائم حمله قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است؟
- ۹۷ علایم سکته مغزی کدامند؟
- ۹۸ علت سکته مغزی چیست؟
- ۹۹ -مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی حدود چند ساعت است؟
- ۱۰۰ مهم ترین اقدام در صورتی که هریک از علایم سکته مغزی در فرد مشاهده گردد چیست؟

- ۱۰۱- خشن گام پیشگیری از بیماری های قلبی -عروقی را نام ببرید.
- ۱۰۲- هر چند سال یک بار فشار خون باید توسط پزشک کنترل شود؟
- ۱۰۳- در افرادی دارای اضافه وزن، کاهش چند درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت؟
- ۱۰۴- فعالیت بدنی و ورزش منظم در کاهش اثر کدام بیماریها موثر هستند؟
- ۱۰۵- مدت فعالیت بدنی روزانه چند دقیقه توصیه شده است؟ توصیه شده و وضعت انجام آن باید چگونه باشد؟
- ۱۰۶- وضعت انجام فعالیت بدنی روزانه باید چگونه باشد؟
- ۱۰۷- آمار و میزان بروز سرطان در ایران نسبت به متوسط جهانی چگونه است؟
- ۱۰۸- مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان را نام ببرید.
- ۱۰۹- می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱۱۰- افزایش تعداد سالمدان چه تاثیری بر میزان بروز سرطان دارد؟
- ۱۱۱- مصر کدام مواد بروز سرطان را افزایش می دهد؟
- ۱۱۲- تغییر در شیوه زندگی چه تاثیری بر میزان بروز سرطان دارد؟ چرا؟
- ۱۱۳- کدام عوامل محیطی بروز سرطان را افزایش می دهند؟
- ۱۱۴- آیا استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی برای انسان مضر است؟ چرا؟
- ۱۱۵- آیا استفاده از افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی برای انسان مفید است؟ چرا؟
- ۱۱۶- بیماری سرطان چیست؟
- ۱۱۷- آیا بیماری سرطان قابل پیشگیری و درمان است؟
- ۱۱۸- چگونه یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی تبدیل می شود؟
- ۱۱۹- بدن هر روز در بسیاری از اعضاء، سلول های ایجاد می کند
- ۱۲۰- سلول جهش یافته چگونه سلولی است؟
- ۱۲۱- سلول جهش یافته چگونه ایجاد می شود؟
- ۱۲۲- تفاوت سلول جهش یافته با سلول های دیگر چیست؟
- ۱۲۳- تومور چیست؟
- ۱۲۴- تومور چگونه ایجاد می شود؟
- ۱۲۵- انواع تومور را نام ببرید.
- ۱۲۶- تفاوت تومور بدخیم و خوش خیم چیست؟
- ۱۲۷- تومور بدخیم چگونه عملکرد و سلامت بیمار را از بین می برد؟
- ۱۲۸- چرا سرطان منجر به مرگ می شود؟
- ۱۲۹- پیشگیری از سرطان را تعریف کنید.
- ۱۳۰- راه های پیشگیری از سرطان را بنویسید؟
- ۱۳۱- سرطان ها چه موقع قابل هستند؟
- ۱۳۲- سرطان ها چگونه تشخیص داده می شوند؟
- ۱۳۳- چرا پزشکان آزمون ها و آزمایش های غربالگری را برای تشخیص سرطان به کار می برنند؟
- ۱۳۴- آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.

- ۱۳۵ - هریک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص سرطان کدام قسمت به کار می رود؟
- ۱۳۶ - (الف) ماموگرافی (ب) پاپ اسمیر (پ) آزمایش خون (ت) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی
- ۱۳۷ - بر اساس توصیه پزشکان که از کدام سن افراد نسبت به آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند؟
- ۱۳۸ - علایم هشداردهنده سرطان را نام ببرید.
- ۱۳۹ - ده گام در پیشگیری از سرطان را نام ببرید.
- ۱۴۰ - دیابت چیست؟
- ۱۴۱ - علل ابتلا به بیماری دیابت کدامند؟
- ۱۴۲ - مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت چه قندی درمی آیند؟
- ۱۴۳ - از قند گلوکز در بدن به چه منظوری استفاده می شود .
- ۱۴۴ - هورمون انسولین از کدام غده بدن ترشح می شود؟
- ۱۴۵ - نقش هورمون انسولین در بدن چیست؟
- ۱۴۶ - کمبود انسولین چگونه باعث دیابت می شود؟
- ۱۴۷ - کمبود انسولین چگونه باعث آسیب سلولها و بافت‌های بدن می شود؟
- ۱۴۸ - شایع ترین انواع دیابت را نام ببرید.
- ۱۴۹ - تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دورا بیان کنید.
- ۱۵۰ - چرا به دیابت نوع یک، دیابت جوانان نیز می گویند؟
- ۱۵۱ - عوامل ایجاد کننده دیابت نوع یک کدامند؟
- ۱۵۲ - چرا به دیابت نوع دو دیابت بزرگ سالان می گویند؟
- ۱۵۳ - دیابت نوع دو در اثر چه عواملی در بدن ایجاد می شود؟
- ۱۵۴ - عوامل خطرساز قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع دو را بنویسید.
- ۱۵۵ - عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری بیماری دیابت نوع دو را بنویسید.
- ۱۵۶ - علایم چه زمانی آشکار می شود؟
- ۱۵۷ - نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟
- ۱۵۸ - علایم دیابت در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک کدامند؟
- ۱۵۹ - علایم دیابت در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو کدامند؟
- ۱۶۰ - دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت ، چه مقدار است؟
- ۱۶۱ - عوارض شایع بیماری دیابت را بنویسید؟
- ۱۶۲ - چرا عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین گیری بیمار منجر می شود؟
- ۱۶۳ - هفت گام پیشگیری از دیابت را نام ببرید.

درس هفتم، بیماری های واگیر

- ۱ - از چه راه هایی تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شده اند؟
- ۲ - بیماری های واگیر چیست؟
- ۳ - راه های انتقال و انتشار بیماری های واگیر کدام اند؟
- ۴ - از بیماری های واگیر چهار مورد را نام ببرید.
- ۵ - پدیکلوزیس چیست؟
- ۶ - نگرانی و خطر بیماری های واگیر چیست؟
- ۷ - بیماری های واگیر را می توان بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به چند دسته طبقه بندی می شوند؟
- ۸ - کدام بیماری ها از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند؟
- ۹ - بیماری هایی دستگاه گوارش از چه طریقی منتقل می شوند؟
- ۱۰ - برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت کدام نکات لازم است؟
- ۱۱ - در صورت شیوع بیماری های روده ای بهتر است از خوردن کدام مواد خود داری شود؟
- ۱۲ - کدام بیماری ها از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند؟
- ۱۳ - مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند کدامند؟
- ۱۴ - سرما خوردگی و آنفلوآنزا چگونه به دیگران سرایت می کنند؟
- ۱۵ - کدام بیماری ها از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند؟
- ۱۶ - پدیکلوزیس چگونه بیماری است؟
- ۱۷ - بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می کند؟
- ۱۸ - عامل ایجاد بیماری پدیکلوزیس چه نام دارد؟
- ۱۹ - عامل ایجاد بیماری پدیکلوزیس در کدام ناحیه بدن زندگی می کند؟
- ۲۰ - علت خارش شدید در بیماری پدیکلوزیس چیست؟
- ۲۱ - راه های انتقال بیماری پدیکلوزیس را نام ببرید.
- ۲۲ - بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس چیست؟
- ۲۳ - کدام بیماری ها از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند؟
- ۲۴ - بیماری های آمیزشی را تعریف کنید.
- ۲۵ - چرا بیماری های آمیزشی بیشتر از سایر بیماری ها منتقل می شوند؟
- ۲۶ - علایم بیماری های آمیزشی کدامند؟
- ۲۷ - عوارض علایم بیماری های آمیزشی در صورت درمان نشدن را بنویسید.
- ۲۸ - راه های جلوگیری از انتقال بیماری های آمیزشی کدامند؟
- ۲۹ - کدام بیماری ها از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند؟
- ۳۰ - بیماری هپاتیت به چه علتی ایجاد می شود؟
- ۳۱ - در بیماری هپاتیت کدام اندام آسیب می بیند؟
- ۳۲ - بیماری هپاتیت را به چند نوع نام گذاری می کنند؟ آنها را نام ببرید.
- ۳۳ - علت نام گذاری بیماری هپاتیت به انواع مختلف چیست؟

- ۳۴ جدی ترین نوع بیماری هپاتیت کدام یک است؟
- ۳۵ برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت چه راهکار هایی را پیشنهاد می کنید؟
- ۳۶ علایم بیماری هپاتیت B معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد کدامند؟
- ۳۷ افراد مبتلا به بیماری مزمن شده هپاتیت B دچار چه مشکلاتی می شوند؟
- ۳۸ امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B چه اقدامی صورت می گیرد؟
- ۳۹ چرا بعد از ابتلا به بیماری هپاتیت B چه اقدامات احتیاطی لازم است؟
- ۴۰ در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B رعایت چه نکاتی ضروری است؟
- ۴۱ چند دهه از شناخت اج آی وی و بیماری ایدز می گذرد؟
- ۴۲ چرا بیماری ایدز موجب ایجاد یکی از بزرگ ترین چالش ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به خصوص نوجوانان شده؟
- ۴۳ اچ آی وی (HIV) چه تفاوتی با ایدز دارد؟
- ۴۴ اچ آی وی (HIV) چیست؟
- ۴۵ ایدز چیست؟
- ۴۶ در چه صورتی فرد آلوده به اچ آی وی (HIV)، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود؟
- ۴۷ برای اینکه بتوانیم اچ آی وی (HIV) را کنترل کنیم چه چیزی ابتدا لازم است؟
- ۴۸ علایم و نشانه های این بیماری اچ آی وی (HIV) کدام اند؟
- ۴۹ چگونه می توان از خود در برابر ویروس اچ آی وی (HIV) محافظت کرد؟
- ۵۰ در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر میلیون نفر از جمله میلیون کودک با اچ آی وی زندگی می کنند.
- ۵۱ آنتی بادی چیست؟
- ۵۲ علت ترشح آنتی بادی چیست؟
- ۵۳ وجود آنتی بادیدر خون چگونه قابل تشخیص است؟
- ۵۴ منظور از دوران پنجره چیست؟
- ۵۵ چرا زمانی که ویروس اچ آی وی (HIV) وارد بدن می شود بلاfacile ورود آن قابل تشخیص نیست؟
- ۵۶ چرا در دوران پنجره علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است؟
- ۵۷ علایم اصلی بیماری ایدز چه زمانی ظاهر می شوند؟
- ۵۸ علایم بیماری ایدز کدامند؟
- ۵۹ چرا در مرحله پیشرفتی اچ آی وی (HIV) (ایدز) بیماری های مختلف در فرد بروز پیدا می کند؟
- ۶۰ در مرحله پیشرفتی اچ آی وی (HIV) (ایدز) کدام بیماری های در فرد بروز پیدا می کند؟
- ۶۱ اچ آی وی آزمایش دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی شود.
- ۶۲ با توجه به اینکه تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد شناخته نشده، چرا به افراد مبتلا به اچ آی وی (HIV) دارو داده می شود؟
- ۶۳ چگونه می توان در افراد مبتلا به اچ آی وی (HIV) بیماری را به تعویق انداختن و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟
- ۶۴ اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟
- ۶۵ چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟
- ۶۶ بیماری اچ آی وی (HIV) چه زمانی فرد را به بیماری مبتلا می کند؟

- ۶۷ بیماری اچ آی وی (HIV) مخصوص و یا نیست.
- ۶۸ راه های انتقال ویروس اچ آی وی (HIV) کدام اند؟
- ۶۹ برای پیشگیری از ابتلا به ویروس اچ آی وی (HIV) چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
- ۷۰ - مبتلا به بیماری اچ آی وی (HIV) از چه راه هایی باعث انتقال ویروس اچ آی وی به نوزاد و جنین می شود؟
- ۷۱ - دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را نام ببرید.
- ۷۲ - چرا اقدام برای درمان افراد مبتلا به اچ آی وی (HIV)، یکی از راه های مهم پیشگیری است؟
- ۷۳ - در چه صورتی تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا به اچ آی وی، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟
- ۷۴ - ویروس اچ آی وی (HIV) تنها در کدام گلبولها قادر به ادامه حیات است؟
- ۷۵ - گلبول سفید هم فقط در وجود دارد.
- ۷۶ - چرا ویروس اچ آی وی (HIV) از طریق تماسهای عادی منتقل نمی شود؟
- ۷۷ - در کدام تماسهای عادی ویروس اچ آی وی (HIV) منتقل نمی شود؟
- ۷۸ - آیا لازم است در فعالیت های روزانه افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی (HIV) جدا سازی شوند؟
- ۷۹ - آیا زندگی در کنار افراد مبتلا به اچ آی وی یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب می شود؟ چرا؟
- ۸۰ - برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت چه مواردی زیر توصیه می شود؟

فصل چهارم

بهداشت در دوران نوجوانی

درس هشتم، بهداشت فردی

- ۱- کدام موارد از حقوق اولیه افراد در هر جامعه ای محسوب می شوند؟
- ۲- صاحب نظران مسائل بهداشتی، کدام قشر جامعه را آسیب پذیرترین می دانند؟
- ۳- دانش آموزان در معرض تهاجم انواع کدام تهدیدات قرار دارند؟
- ۴- بخش اعظم این آسیب ها واردہ به دانش آموزان ناشی از چیست؟
- ۵- چرا بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا می تواند دانش آموزان زیادی را درگیر کنند؟
- ۶- آموزش و فراغیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، چه مزیت هایی برای افراد دارد؟
- ۷- چرا لازم است افراد عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، آموزش بینند و فراغیرند؟
- ۸- بهداشت فردی را تعریف کنید.
- ۹- بهداشت فردی شامل چه فعالیت ها و اقداماتی است؟
- ۱۰- رعایت بهداشت فردی چه اهمیتی دارد؟
- ۱۱- مراقبت بهداشت فردی شامل کدام موارد است؟
- ۱۲- رعایت بهداشت فردی چگونه به تأمین سلامت جامعه کمک می کند؟
- ۱۳- رعایت بهداشت فردی چگونه باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در افراد می شود؟
- ۱۴- چشم عضو بدن است.
- ۱۵- برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، کدام مراقبت های چشم ها ضروری است؟
- ۱۶- چرا افراد با مشکلات بینایی به پزشک مراجعه می کنند؟
- ۱۷- کدام گروه از افراد متوجه نشانه ها و مشکلات بینایی نمی شوند؟
- ۱۸- چرا لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد؟
- ۱۹- کدام علامت ها نشانه ای از مشکلات بینایی هستند؟
- ۲۰- حدت بینایی و یا دید مطلوب چیست؟
- ۲۱- عیوب انکساری چشم به چه علت به وجود می آیند؟
- ۲۲- عیوب های انکساری چشم را نام ببرید.
- ۲۳- چه عواملی می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند؟
- ۲۴- نزدیک بینی چه حالتی از عیوب انکساری چشم است؟ (تعریف نزدیک بینی)
- ۲۵- علت نزدیک بینی چیست؟
- ۲۶- دوربینی چه حالتی از عیوب انکساری چشم است؟ ::(تعریف دوربینی)
- ۲۷- علت دور بینی چیست؟
- ۲۸- علت ایجاد آستیگماتیسم چیست؟
- ۲۹- علت ایجاد پیرچشمی چیست؟
- ۳۰- پیرچشمی از چه سنی شروع می شود؟
- ۳۱- عیوب انکساری چشم را چگونه می توان اصلاح کرد؟
- ۳۲- چراغینک ها و لنزهای طبی باعث حدت بینایی به حالت طبیعی برگرد و دید فرد اصلاح شود؟
- ۳۳- علت استفاده از عینک ها و لنزهای طبی چیست؟

- ۳۴ چرا نظافت و نگهداری مطلوب لنزها ضروری است؟
- ۳۵ هر کدام از موارد زیر نشانه کدام یک از عیب‌های انکساری چشم است؟
الف) اشیای دور را تار می‌بینند. ب) کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی است. پ) تصلب عدسی چشم
- ت) اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند. ث) کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است. ج) شکل غیرعادی قرنیه
- ۳۶ چرخی از شایع ترین آسیب‌های چشمی را نام ببرید?
- ۳۷ برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه ای را باید انجام داد؟
- ۳۸ برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۳۹ در صورت ورود گرد و غبار به چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۰ چگونه چشم را با آب شست و شو می‌دهید؟
- ۴۱ مواد شیمیایی که باعث ناراحتی‌های چشمی می‌شوند را نام ببرید.
- ۴۲ برای محافظت از چشم در برابر مواد شیمیایی چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۳ ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۴ چه عواملی باعث فرو رفتن جسم خارجی به چشم می‌شوند؟
- ۴۵ برای جلوگیری از فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۶ هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۷ چه مواردی باعث برق زدگی چشم می‌شوند؟
- ۴۸ برای جلوگیری از برق زدگی چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۹ در صورت برق زدگی چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۵۰ علت عارضه خشکی و سوزش چشم چیست؟
- ۵۱ علائم عارضه خشکی و سوزش چشم کدامند؟
- ۵۲ برای جلوگیری و کاهش عارضه خشکی و سوزش، رعایت کدام نکات ضروری است؟
- ۵۳ اندام شنوایی انسان چه نام دارد؟
- ۵۴ دو وظیفه مهم گوش را بیان کنید.
- ۵۵ کدام اندام‌ها ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم می‌کنند؟
- ۵۶ علامت‌هایی که نشانه ای از مشکلات شنوایی هستند را نام ببرید.
- ۵۷ بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) شامل کدام قسمت‌ها است؟
- ۵۸ وظیفه بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) چیست؟
- ۵۹ چرا رعایت بهداشت گوش خارجی و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است؟
- ۶۰ روش‌های رعایت بهداشت گوش خارجی و مراقبت از آن را بیان کنید.
- ۶۱ چرا نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد؟
- ۶۲ آسیب به پرده گوش چگونه ایجاد می‌شود؟
- ۶۳ آسیب به پرده گوش چه تاثیری بر شنوایی دارد؟
- ۶۴ علت التهاب و حساسیت گوش خارجی چیست؟
- ۶۵ علت عفونت گوش خارجی چیست؟

- ۶۶ چرا هنگام عفونت گوش خارجی نباید آن را خاراندن و از گوش پاک کن استفاده کرد؟
- ۶۷ تداوم عفونت گوش خارجی چرا خطرناک است؟
- ۶۸ آیا صدا همیشه می تواند مایه آرامش باشد؟ چرا؟
- ۶۹ برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود، چه روش هایی را به کار می گیرید؟
- ۷۰ -آلودگی صوتی را تعریف کنید؟
- ۷۱ -آلودگی صوتی چه تاثیری بر افراد دارد؟
- ۷۲ -آلودگی صوتی به چه معنا است؟
- ۷۳ یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است .
- ۷۴ کم شنوایی به چند دسته طبقه بندی می شود؟
- ۷۵ چرا استفاده طولانی از پخش کننده های قابل حمل موسیقی گوش خطرناک است؟
- ۷۶ استفاده طولانی از پخش کننده های قابل حمل موسیقی گوش چگونه باعث ایجاد کم شنوایی می شود؟
- ۷۷ تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟
- ۷۸ نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدما کدامند؟
- ۷۹ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بیان کنید.
- ۸۰ منظور از قانون نصف میزان حداکثر چیست؟
- ۸۱ منظور از قانون ، **60** درصد، **60** دقیقه چیست؟
- ۸۲ پوست بدن چه نقش هایی دارد؟
- ۸۳ پوست سموم و مواد زاید بدن را به چه شکل از بدن خارج می کند؟
- ۸۴ پوست از چه راه هایی سلامت انسان را محافظت می کند ؟
- ۸۵ خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می کنند، کدام اند؟
- ۸۶ برای مراقبت از پوست خود چه روش هایی را به کار می گیرید؟
- ۸۷ پوست حساس چه خصوصیاتی دارد؟
- ۸۸ افراد با پوست حساس چه زمانی ضرورت دارد به متخصص پوست مراجعه کنند؟
- ۸۹ یکی دیگر از عوارض شایع پوستی است.
- ۹۰ -آکنه معمولاً به چند شکل دیده می شود؟
- ۹۱ -آکنه چیست؟
- ۹۲ علت ایجاد آکنه چیست؟
- ۹۳ آکنه چگونه درمان می شود؟
- ۹۴ ضایعات آکنه عمدتاً روی پوست کدام نواحی بدن دیده می شود؟
- ۹۵ آکنه در کدام دوران زندگی بروز می کند؟
- ۹۶ چرا در آکنه جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردد؟
- ۹۷ چرا ضایعات آکنه در حوالی بلوغ پدیدار می شوند؟
- ۹۸ چرا در حوالی بلوغ چربی بیشتری در سطح پوست تولید می شود؟
- ۹۹ در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک

- ۱۰۰- کدام عوامل باعث تشدید آکنه می شوند؟
- ۱۰۱- مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.
- ۱۰۲- عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را نام ببرید.
- ۱۰۳- اشعه ماورای بنفش نور خورشید چه تأثیر بر روی پوست دارد؟
- ۱۰۴- چرا قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای بدن ضرورت دارد؟
- ۱۰۵- چرا قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی، برای بدن خطر دارد؟
- ۱۰۶- به توصیه پزشکان در بیرون خانه پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب؛ کلاه و عینک آفتابی بزنید. چرا؟
- ۱۰۷- برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید چه اقداماتی لازم است؟
- ۱۰۸- چرا قرارگرفتن در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ناک است؟
- ۱۰۹- علت ایجاد بوی نامطبوع بدن چیست؟
- ۱۱۰- فعالیت غدد مولد عرق در چه سنینی زیاد است؟
- ۱۱۱- کدام عوامل فعالیت غدد مولد عرق را بیشتر می کنند؟
- ۱۱۲- علت ایجاد بوی نامطبوع پا چیست؟
- ۱۱۳- برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
- ۱۱۴- موی سر، به طور میانگین، هر ماه حدود چند سانتی متر رشد می کند؟
- ۱۱۵- وظیفه اصلی مو چیست؟
- ۱۱۶- وظیفه مو در قسمت های زیر را بنویسید. الف) جمجمه ب) ابرو پ) مژه ها
- ۱۱۷- عوامل موثر بر سرعت رشد مو را نام ببرید.
- ۱۱۸- روش صحیح شست وشوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟
- ۱۱۹- برای شست وشوی مو از چه محصولات بهداشتی را باید انتخاب کرد؟
- ۱۲۰- نکته بسیار مهم هنگام استفاده از هر محصول بهداشتی چیست؟
- ۱۲۱- برای شست وشوی مو، همیشه چه محصولی بهتر است انتخاب شود؟
- ۱۲۲- دستورالعمل های روی بسته را به دقت بخوانید و انجام دهید.
- ۱۲۳- عوارض مواد موجود در محصولات شوینده موکدامند؟
- ۱۲۴- استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده مو چه تأثیری بر مو دارد؟
- ۱۲۵- عوارضی استفاده از رنگ مو در بعضی از افرادی را نام ببرید.
- ۱۲۶- روش شست وشوی مناسب موی سر را شرح دهید.
- ۱۲۷- چرا فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد؟
- ۱۲۸- روش خشک کردن موی سر را شرح دهید.
- ۱۲۹- چرا موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد؟
- ۱۳۰- چرا باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند؟
- ۱۳۱- تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیب هایی به مو می رساند؟
- ۱۳۲- سه وسیله آراستن مو که در حالت داغ به مو آسیب می رسانند، را نام ببرید.
- ۱۳۳- موها به طور طبیعی در کدام مناطق مختلف رشد می کنند؟

- ۱۳۴ - کوتاه نگه داشتن موها، به خصوص حذف موهای زائد بدن مهم است؟
- ۱۳۵ - چرا دربه کارگیری روش های مختلف حذف موهای زائد باید دقیق صورت گیرد؟
- ۱۳۶ - خواب یک است.
- ۱۳۷ - چرا بدن به استراحت و خواب کافی نیاز دارد؟
- ۱۳۸ - خواب کافی چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۱۳۹ - چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟
- ۱۴۰ - کدام هورمون در طول خواب آزاد می شود؟
- ۱۴۱ - تأثیر عادت کم خوابی بر سلامت چیست؟
- ۱۴۲ - پیشنهاد شما درباره الگوی صحیح مدت خواب و زمان خوابیدن چیست؟
- ۱۴۳ - ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟
- ۱۴۴ - نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر به چه عواملی وابسته است؟
- ۱۴۵ - آیا نیاز به خواب از فردی به فرد دیگریکسان است؟ چرا؟
- ۱۴۶ - این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست است یا خیر؟ چرا؟
- ۱۴۷ - میزان نیاز به خواب افراد در سنین زیر را مشخص کنید:
 الف) نوزادان حدود ب) در ۵ سالگی پ) در نوجوانی ت) در 70 سالگی
- ۱۴۸ - عوارض کم خوابی کدامند؟
- ۱۴۹ - کمک راهنمای خواب خوب شبانه را بیان کنید.
- ۱۵۰ - دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از کجا شروع شده و به کجا ختم می گردد؟
- ۱۵۱ - دهان کدام اعمال را انجام می دهد؟
- ۱۵۲ - ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید.
- ۱۵۳ - دندان ها در داخل کدام استخوان ها قرار دارند؟
- ۱۵۴ - وظایف اصلی دندان ها چیست؟
- ۱۵۵ - دندان ها براساس شکل خود به چند دسته تقسیم می شوند؟ آنها را نام ببرید.
- ۱۵۶ - هر عمل مربوط به کدام نوع دندان ها است؟
 الف) بربیدن غذاها ب) پاره کردن غذاها پ) نرم و خرد کردن غذاها
- ۱۵۷ - وظیفه هر یک از دندان های زیر براساس شکل چیست؟
 الف) دندان های پیش ب) دندان نیش پ) دندان های آسیا
- ۱۵۸ - هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟
- ۱۵۹ - نشانه های پوسیدگی دندان چیست؟
- ۱۶۰ - چه عواملی باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟
- ۱۶۱ - روش های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها چیست؟
- ۱۶۲ - چرا مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها توصیه می شود؟
- ۱۶۳ - مراجعه به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها چند بار در سال توصیه می شود؟
- ۱۶۴ - چهار عامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.

- ۱۶۵ - کدام نوع از میکروب ها می توانند پوسیدگی را به وجود آورند؟
- ۱۶۶ - کدام خصوصیات موادقندی و کربوهیدرات ها باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟
- ۱۶۷ - کدام خصوصیات فردی بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارد؟
- ۱۶۸ - بعد از خوردن غذا و رسیدن موادقندی به میکروب های پلاک، چند دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود؟
- ۱۶۹ - در طی چه مدتی میزان اسید میکروب های پلاک به حداقل مقدار خود می رسد؟
- ۱۷۰ - چند دقیقه میزان اسید میکروب های پلاک در همان حال حداقل باقی می ماند؟
- ۱۷۱ - چرا با خوردن غذای حاوی موادقندی دندان ها دچار پوسیدگی می شوند؟
- ۱۷۲ - چرا بعد از خوردن غذای حاوی موادقندی نیاز است دندان ها شسته شوند؟
- ۱۷۳ - مراحل پوسیدگی دندان را بنویسید.
- ۱۷۴ - روند پوسیدگی دندان چگونه است؟
- ۱۷۵ - وقتی پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان می رسد چه علائمی بروز می کند؟
- ۱۷۶ - هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) دندان برسد چه علائمی بروز می کند؟
- ۱۷۷ - آبسه دندانی چه زمانی ایجاد می شود؟
- ۱۷۸ - علت ایجاد آبسه دندانی چیست؟
- ۱۷۹ - برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه اقداماتی را باید انجام دهیم؟
- ۱۸۰ - هر یک از موارد زیر مربوط به کدام مرحله از پوسیدگی دندان است؟
 الف) حساس به سرما ب) دردهای شدید شبانه پ) ایجاد تورم بر روی لثه
- ۱۸۱ - دوبار مسوак زدن در روز در چه موقعی باید صورت گیرند؟
- ۱۸۲ - علت ایجاد بوی بد دهان چیست؟
- ۱۸۳ - علت بد بوی صحبتگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از چیست؟
- ۱۸۴ - بد بوی صحبتگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چگونه برطرف می شود؟
- ۱۸۵ - چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشان گرچیست؟
- ۱۸۶ - روش های صحیح مسوак زدن واستفاده از نخ دندان را توضیح دهد.
- ۱۸۷ - نحوه صحیح گرفتن مسواك چگونه است؟
- ۱۸۸ - سطح خارجی دندان ها را با مسواك چگونه تمیز می کنید؟
- ۱۸۹ - سطح داخلی دندان ها را چگونه مسواك می زنید؟
- ۱۹۰ - پشت دندان های جلویی را چگونه مسواك می زنید؟
- ۱۹۱ - روی دندان های آسیاب را چگونه مسواك می زنید؟

ازدواج و باروری

درس نهم بهداشت

- ۱ چرا ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است؟
- ۲ که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل های دو حديث از پیامبر اکرم (ص) درباره ازدواج بیان کنید.
- ۳ موفقیت در ازدواج مستلزم کسب کدام شرایط توسط زوجین است؟
- ۴ چرا رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری لازم است؟
- ۵ اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
- ۶ چرا امروزه سن ازدواج تغییرات زیادی کرده است؟
- ۷ در آموزه های اسلامی درباره ازدواج جوانان چه سفارشی شده است؟
- ۸ به نظر شما سن مناسب برای ازدواج چه سنی است؟ چرا؟
- ۹ - چرا برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج لازم است؟
- ۱۰ - بنا بر دیدگاه روا نشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند کدام بلوغ های زوجین است؟
- ۱۱ - بلوغ جسمانی را تعریف کنید.
- ۱۲ - بلوغ روانی را تعریف کنید.
- ۱۳ - بلوغ جسمانی برای دختران از حدود چند سالگی شروع می شود؟
- ۱۴ - بلوغ جسمانی برای پسران از حدود چند سالگی شروع می شود؟
- ۱۵ - بلوغ روانی را تعریف کنید.
- ۱۶ - رشد شخصیت به چه معناست؟
- ۱۷ - بلوغ اجتماعی را تعریف کنید.
- ۱۸ - آیا همه افراد در یک سن خاص زمینه های لازم برای ازدواج یکجا و کامل پیدا می کنند؟ چرا؟
- ۱۹ - چرا افراد در سنین مختلف ازدواج می کنند؟
- ۲۰ - علاوه برآمادگی های لازم برای ازدواج، زوجین باید نسبت به هم از چه مواردی اطمینان حاصل کنند؟
- ۲۱ - بی توجهی نسبت به چه مواردی علاوه بر ایجاد مشکلات برای زوجین سبب تولد کودکانی بیمار می گردد؟
- ۲۲ - چرا انجام یک رشته اقدامات و توجه به پاره ای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است؟
- ۲۳ - به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟
- ۲۴ - اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج کدام اند؟
- ۲۵ - رعایت کدام موارد بهداشت فردی برای زوجین بسیار ضروری است؟
- ۲۶ - بیوی نامطبوع دهان، بیماری های لثه ای، آلدگی های میکروبی چه تاثیری بر زندگی مشترک دارد؟
- ۲۷ - چرا زوجین نباید به نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری مبتلا باشند؟
- ۲۸ - کدام بیماری ها به کیفیت زندگی مشترک زوجین لطمه می زند؟
- ۲۹ - چرا انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد امری الزامی است؟
- ۳۰ - آزمایش های مربوط به ازدواج شامل کدام موارد است؟
- ۳۱ - علت شرکت زوجین در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره چیست؟
- ۳۲ - در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره چه مواردی آموزش داده می شوند؟
- ۳۳ - علت انجام هریک از آزمایش های مربوط به ازدواج زیر چیست؟

- الف) آزمایش ادرار**
- ۱۳) آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی هپاتیت و ایدز
- ۱۴) چرا به اعتقاد محققان، مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است؟
- ۱۵) مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟
- ۱۶) چند نوع بیماری ارثی از طریق به ارث رسیدن ژن های مشترک از پدر و یا مادر در فرزندان بروز می کنند؟
- ۱۷) چند ژن در تک تک سلول های بدنمان داریم؟
- ۱۸) ژن نهفته (مغلوب) چیست؟
- ۱۹) برای نمونه بیماری تالاسمی چگونه از والدین به فرزندان منتقل می شود؟
- ۲۰) ۱ین ژن نهفته (مغلوب) چگونه منجر به بروز بیماری در فرزند می شوند؟
- ۲۱) -تالاسمی مینور چیست؟
- ۲۲) -تالاسمی ماژور چیست؟
- ۲۳) تفاوت تالاسمی مینور تالاسمی ماژور چیست؟
- ۲۴) -تالاسمی ماژور چگونه ایجاد می شود؟
- ۲۵) از ازدواج پدر و مادر دارای تالاسمی مینور درصد احتمالی تولد فرزندان سالم و تالاسمی ماژور چقدر است؟
- ۲۶) به کدام گروه دختران و پسران توصیه می شود قبل از ازدواج مشاوره ژنتیک انجام دهند؟
- ۲۷) چرا به دختران و پسران توصیه می شود قبل از ازدواج مشاوره ژنتیک انجام دهند؟
- ۲۸) وجود کدام موارد در سابقه فامیلی زوجین، قبل از ازدواج حتماً مشاوره ژنتیک را لازم می کند؟
- ۲۹) فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از تجربیات آدمی است.
- ۳۰) اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از و خود در زندگی مشترک مدنظر دارند.
- ۳۱) بزرگان دینی به والدین پیش از انعقاد نطفه و نیز در طول بارداری چه مراقبت هایی را توصیه می کنند؟
- ۳۲) کارشناسان بهداشتی به والدین پیش از فرزند آوری چه مواردی را توصیه می کنند؟
- ۳۳) مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- ۳۴) عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شوند، کدام اند؟ آیا می توان از آنها پیشگیری کرد؟
- ۳۵) عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام ببرید؟
- ۳۶) سن مناسب بارداری از چند سالگی تا چند سالگی است؟
- ۳۷) چرا سن مناسب بارداری 18 تا 35 سالگی است؟
- ۳۸) افزایش سن در مردان چه تأثیری بر باروری آن ها دارد؟ چرا؟
- ۳۹) کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی چه تأثیری بر باروری زوجین دارد؟ چرا؟
- ۴۰) وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم چه تأثیری بر تخمک گذاری در خانم ها دارد؟
- ۴۱) عوارض چاقی مادران برای بارداری کدامند؟
- ۴۲) رژیم غذایی متعادل ترکیبی برای بارداری چگونه است؟
- ۴۳) فواید ورزش برای زوجین را بیان کنید؟
- ۴۴) انجام روزانه چند دقیقه پیاده روی تند برای بهره مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می شود؟
- ۴۵) چرا استفاده بی رویه از داروهای محرک و مکمل ها احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد؟

- ۶۶ راه های دستیابی به آرامش در هر شغل و مسئولیتی کدامند؟
- ۶۷ کدام مواد آلوده کننده بر باروری تأثیر می گذارند؟
- ۶۸ چرا استفاده از سفیدکننده های حاوی کلر خطرناک است؟
- ۶۹ سفیدکننده های حاوی کلر چه تأثیری بر باروری دارند؟
- ۷۰ بیماری های منتقله از راه جنسی را نام ببرید.
- ۷۱ علت بیماری التهابی لگن چیست؟
- ۷۲ عوارض بیماری التهابی لگن کدامند؟
- ۷۳ کدام عوارض احتمال بچه دار شدن را کم می کنند؟
- ۷۴ مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان چه تأثیری بر باروری دارند؟
- ۷۵ وضعیت تخمک گذاری در زنان دارای قاعده‌گی های نامنظم چگونه است؟
- ۷۶ ابتلا به کدام بیماری های مزمن بر روی بارداری و یا جنین ممکن است تأثیر داشته باشند؟
- ۷۷ در ابتلا به کدام بیماری های مزمن مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می گردد؟
- ۷۸ توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بیان کنید.
- ۷۹ توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بیان کنید.
- ۸۰ بهترین سن برای بارداری در زنان بینچه سنینی است؟
- ۸۱ در بارداری مجدد با فاصله کمتر از چند سال از زایمان قبلی باید خودداری گردد؟
- ۸۲ خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذا های سرشار از کدام ماده را مصرف کنند؟
- ۸۳ برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را نام ببرید.
- ۸۴ چرا همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند؟
- ۸۵ چرا ابتلای مادر در دوران بارداری، به سرخجه خطرناک است؟
- ۸۶ لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً قبل از بارداری تجویز شود
- ۸۷ از تکرار هر 10 سال یک بار واکسن و برای مادران اطمینان حاصل شود.
- ۸۸ اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بیان کنید.
- ۸۹ چرا قبل از بارداری اطمینان از سلامت لثه و دندان، و مراجعه به دندان پزشک ضروری است؟
- ۹۰ -خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری های بارداری خود را تا زمان بھبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟
- ۹۱ -برخی از بیماری های خود ایمنی را نام ببرید.

درس دهم بهداشت روان

- ۱- کدام عوامل پیچیدگی های زندگی را بالا برده و انسان ها را با چالش ها و فشار های متعدد رو به رو ساخته است؟
- ۲- افراد به چه دلایلی ممکن است دچار آشفتگی های هیجانی شوند؟
- ۳- حالات و هیجانات، معمولاً طبیعی چه ویژگی دارند؟
- ۴- حالات و هیجانات، در چه صورتی ناخوشایند می شوند؟
- ۵- در چه صورتی حالات و هیجانات در فرد ایجاد اضطراب و خشم می کنند و یا افسردگی بر او مستولی شود؟
- ۶- برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از حالات و هیجانات، چه اقداماتی لازم است؟
- ۷- برای آنکه فرد تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد، چه اقداماتی لازم است؟
- ۸- همه شناختی که از ما خودمان در ذهن داریم شامل کدام موارد است؟
- ۹- خودشناسی ما چه زمانی کامل تر می شود؟
- ۱۰- چرا دانستن اطلاعاتی مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و ... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و ... برای پاسخ به خود شناسی کافی نیست؟
- ۱۱- خودشناسی چیست؟
- ۱۲- خودشناسی یا همان شناخت فرد شامل چه مواردی از خویشتن است؟
- ۱۳- اهمیت خود آگاهی چیست؟
- ۱۴- چرا لازم است همه افراد، بخصوص نوجوانان شناخت خود واقعی شان فراهم آورند؟
- ۱۵- کدام رده سنی در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند؟
- ۱۶- نوجوانان چگونه در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد، حرکت می کنند؟
- ۱۷- عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را نام ببرید.
- ۱۸- منظور از عزت نفس چیست؟
- ۱۹- چرا عده ای احساس بی ارزشی و حقارت می کنند؟
- ۲۰- کدام موارد ملاک ارزشمندی و محترم بودن نیست؟
- ۲۱- عده ای به اشتباه کدام موارد را ملاک ارزشمندی و محترم بودن می دانند؟
- ۲۲- مشروط کردن احترام و ارزش خود به کدام موارد اشتباه است؟
- ۲۳- احساس خودارزشمندی درونی همان است.
- ۲۴- خود آگاهی به انسان چه کمکی می کند؟
- ۲۵- اهمیت عزت نفس در چیست؟
- ۲۶- در چه صورتی فرد درمی یابد ارزشمند و محترم است؟
- ۲۷- افرادی که دچار عزت نفس هستند، در درون ذهن خود چه پیام هایی را می شنوند؟
- ۲۸- افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود چه پیام هایی را می شنوند؟
- ۲۹- جوانانی که دارای عزت نفس هستند چه خصوصیاتی دارند؟
- ۳۰- نداشتن عزت نفس چه خطری برای افراد دارد؟
- ۳۱- چرا لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند؟
- ۳۲- برشی از راهکار های بهبود عزت نفس را نام ببرید.

- ۳۳ داشتن عزت نفس نیازمند چیست؟
- ۳۴ زندگی می تواند منبع کدام لذت ها و چالش ها باشد؟
- ۳۵ کدام موارد در زندگی نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست؟
- ۳۶ چرا زمانی که برف ها به روی شاخه درختان سنگینی می کنند به ندرت می شکنند؟
- ۳۷ آیا رشد کردن در یک محیط خاص همیشه عامل موفقیت یا ناکامی در زندگی است؟ چرا
- ۳۸ به نظر شما ویژگی هایی که موجب موفقیت در برابر ناملایمات و دشواری های زندگی می شود چیست؟
- ۳۹ تستدلal افراد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟
- ۴۰ شخص تاب آور به یک موقعیت پر خطر چگونه می نگرد؟
- ۴۱ -کدام موارد از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد هستند؟
- ۴۲ -همیت سر سختی و تاب آوری در بهداشت روان افراد چیست؟
- ۴۳ سر سختی و تاب آوری روانی در مورد کدام افرادی به کار برده می شود؟
- ۴۴ افرادی که سر سختی و تاب آوری روانی دارند دارای چه ویژگی هایی هستند؟
- ۴۵ تفاوت افراد سرسخت و تاب آور با افراد فاقد تاب آوری چیست؟
- ۴۶ تاب آوری را تعریف کنید.
- ۴۷ چرا در برخی افراد هر قدر هم بر شدت عوامل استرس زا در زندگی آنها افزوده می شود، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران دارند؟
- ۴۸ چرا برخی افراد توان تاب آوردن در برابر سختی ها و ناملایمات را دارند؟
- ۴۹ -دو نمونه از تاب آوری هموطنان ما ذکر کنید.
- ۵۰ -تاب آوری قابلیتی است.
- ۵۱ چگونه تاب آوری می تواند تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود؟
- ۵۲ به کارگیری کدام توصیه های به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کنند؟
- ۵۳ به کارگیری کدام توصیه به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک نمی کند؟
- الف) داشتن عزت نفس ب) داشتن هدف پ) ارتباطات با دیگران ت) عدم انعطاف پذیری
- ۵۴ به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
- ۵۵ دلایل بروز مشکلات روانی - رفتاری چیست؟ و چگونه می توان بر آنها فائق آمد؟
- ۵۶ -کدام دوره، دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگ سالی است
- ۵۷ کدام تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی اتفاق می افتد؟
- ۵۸ برخورد صحیح با تغییرات و تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی نیازمند کدام فرایندها است؟
- ۵۹ نوجوانان چگونه قادر خواهند بود در برخورد با تغییرات دوران گذر تعادل روانی خود را حفظ نمایند، و از بروز اختلالات و بحران های روانی در امان بمانند؟
- ۶۰ -علایم هشدار دهنده و احتمالی اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟
- ۶۱ -دلایل ایجاد اختلالات روانی را نام ببرید.
- ۶۲ چرا شناخت دلایل ایجاد اختلالات روانی اهمیت دارد؟
- ۶۳ شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید.

۶۴- فشار روانی (استرس) را تعریف کنید.

۶۵- استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا

۶۶- فشار روانی (استرس) (ذاتاً خوب است یا بد؟ چرا؟

۶۷- فشار روانی (استرس) سالم چه تاثیری بر فرد دارد؟

۶۸- فشار روانی (استرس) ناسالم چه تاثیری بر فرد دارد؟

۶۹- فشار روانی (استرس) چه تاثیری بر بدن دارد؟

۷۰- اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) کدامند؟

۷۱- تکرار فشار روانی (استرس) موجب ایجاد کدام اثرات جسمی پایدار می شود؟

۷۲- برشی از موقعیت های استرس زا در زندگی خود را نام ببرید.

۷۳- واژه اضطراب در چه مواردی به کار برده می شود؟

۷۴- اضطراب چه زمانی مفید است؟

۷۵- اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟

۷۶- علائم اضطراب کدامند؟

۷۷- علائم بدنی اضطراب کدامند؟

۷۸- علائم تفکری اضطراب کدامند؟

۷۹- علائم روانی اضطراب کدامند؟

۸۰- هریک از موارد زیر جزو کدام یک از علائم اضطراب هستند؟(روانی، تفکری، بدنی)

تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی، بی قراری،

سردرگمی، حواس پرتی، افکار تکراری، دلواپسی، بی تابی، عصبانیت،

ترس از دست دادن کنترل،

۸۱- اصل های توصیه شده برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدامند؟

۸۲- اصل بازداری برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.

۸۳- اصل برون ریزی برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.

۸۴- اصل جایگزین کردن خواسته ها برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.

۸۵- در هر یک از موارد زیر روشهایی که برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده کدام اصل (بازداری، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها)، به کار گرفته شده است؟

الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم.

ب) یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.

پ) با نگرانی ها و اضطراب هاییمان می گوییم نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحمم نشو

ت) نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم.

ث) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان بپردازیم

۸۶- افسردگی چیست؟

۸۷- چرا فراز و نشیب های زندگی در برشی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می گردد؟

۸۸- عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.

- ۸۹ کدام نوجوانان بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند؟
- ۹۰ در موقع ابتلا به افسردگی چرا باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع تر اقدام کرد؟
- ۹۱ علائم هشدار دهنده افسردگی را نام ببرید.
- ۹۲ در صورت مشاهده کدام علائم به مدت بیش از دو هفته در فرد، باید با مشاور و روان درمانگر گفت و گو کند؟
- ۹۳ خشم چگونه احساسی است؟
- ۹۴ علت ایجاد خشم چیست؟
- ۹۵ در نوجوانان خشم چه زمانی بروز می کند؟
- ۹۶ احساس خشم می تواند به چه صورت هایی بروز کند؟
- ۹۷ خشم اغلب با جلوه هایی از همراه است.
- ۹۸ جلوه های پرخاشگری خشم کدامند؟
- ۹۹ آثار مثبت خشم کدامند؟
- ۱۰۰ آثار منفی خشم کدامند؟
- ۱۰۱ هریک از موارد زیر جزو کدام یک از علائم خشم منفی هستند؟ (جسمی، روانی، اجتماعی)
سر درد، سکته های قلبی، ناراحتی های گوارشی فشار روانی، اضطراب،
افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر درمانگی، انزوا و تنها یی،
برای مقابله با خشم چه اقداماتی لازم است؟
- ۱۰۲ چگونه یک فرد کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار می گیرد؟
- ۱۰۳ مهم ترین روش مقابله با خشم چیست؟
- ۱۰۴ روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید.
- ۱۰۵ توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بیان کنید.

فصل پنجم

پیشگیری از رفتارهای پر خطر

درس یازدهم مصرف دخانیات و الکل

- ۱ هرسال چند میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف دخانیات از دست می دهند؟
- ۲ چنانچه روند مصرف دخانیات به همین ترتیب ادامه یابد؛ در قرن بیست و یکم چند میلیارد نفر به علت ابتلا به بیماری های ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست خواهند داد؟
- ۳ آیا دخانیات فقط منحصر به سیگار است؟ چرا؟
- ۴ مواد دخانی را نام ببرید.
- ۵ مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار کدامند؟
- ۶ سوختن مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار با هم موجب پدید آمدن چه موادی می شوند؟
- ۷ پر مصرف ترین نوع مواد دخانی در سراسر جهان چیست؟
- ۸ چرا دود سیگار و قلیان اثرات سوء شدید بر روی اندام های مختلف بدن دارند؟
- ۹ مضر ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید.
- ۱۰ -نیکوتین چیست؟
- ۱۱ تاثیرات نیکوتین بر عروق، گوش و حلق و بینی و قلب و قند خون را بیان کنید.
- ۱۲ -قطران (تار) چیست؟
- ۱۳ -قطران (تار) حاوی چه عوامل است؟
- ۱۴ -آرسنیک از چه طریقی جذب بدن می شود؟
- ۱۵ -آرسنیک در کدام اندام ها جایگزین می شود؟
- ۱۶ -آرسنیک چه تاثیری بر لب دارد؟
- ۱۷ -نام دیگر جوهر بادام تلخ چیست؟
- ۱۸ -سیانیدریک اسید(جوهر بادام تلخ) چگونه وارد ریه ها می شود؟
- ۱۹ -سیانیدریک اسید(جوهر بادام تلخ) چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۲۰ -مواد رادیواکتیو(پرتوزا) دخانیات چگونه وارد بدن می شوند؟
- ۲۱ -مواد رادیواکتیو(پرتوزا) دخانیات چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۲۲ -آمونیاک دخانیات چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۲۳ -کربور های هیدروژن دخانیات چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۲۴ -هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می شود؟
- ۲۵ -مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت چند برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف آن می شود؟
- ۲۶ -در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، چند نخ سیگار در سال تولید می کنند؟
- ۲۷ -روزانه چند نخ سیگار در جهان مصرف می شود؟
- ۲۸ -رونده صعودی قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان چگونه است؟ چرا؟
- ۲۹ -برخی از باورهای عمومی درباره مصرف قلیان را بیان کنید.
- ۳۰ -عوارض مصرف قلیان کدامند؟
- ۳۱ -دود منتشره از قلیان باعث ایجاد چه بیماری هایی می شود؟ چرا؟

- ۳۲ فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق دود حیات خود را در معرض کدام عوامل خطرناک قرار می دهد؟
- ۳۳ عوارض مصرف تنباکوهای میوه ای کدامند؟
- ۳۴ چرا مصرف تنباکوهای میوه ای عوارض بیشتری دارد؟
- ۳۵ چرا کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک خطرناکتر است؟
- ۳۶ استفاده مشترک از قلیان چه بیماری های مسری را منتقل می کند؟
- ۳۷ قلیان از چه راه هایی باعث انتقال بیماری ها مسری می شود؟
- ۳۸ افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از چه سینی شروع به استعمال این مواد کرده اند؟
- ۳۹ افراد معتاد به مواد مخدر اظهار داشته اند که اعتیاد خود را با چه ماده ای شروع کرده اند؟
- ۴۰ به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می دهد؟
- ۴۱ برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
- ۴۲ -مهمن ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهند کدامند؟
- ۴۳ باورهای غلط در مورد مصرف سیگار را نام ببرید.
- ۴۴ منظور از دود دست دوم چیست؟
- ۴۵ قرار گیری در معرض دود مواد دخانی چه بیماری هایی را ایجاد می کند؟
- ۴۶ طبق آمار سازمان جهانی بهداشت چند درصد بیماران قلبی و تنفسی در معرض دود مواد دخانی قرار دارند؟
- ۴۷ میزان بروز کدام بیماری ها در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند بیش تر است؟
- ۴۸ دود دست سوم چیست؟
- ۴۹ -سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از چه طریقی به دیگران منتقل می شود؟
- ۵۰ -نیکوتین تنباکوی دود شده به کدام سطوح می چسبد؟
- ۵۱ چرا افراد سیگاری بوی دود سیگار می دهند؟
- ۵۲ چگونه خود و دیگران را در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت می کنید؟
- ۵۳ تلکل ماده ای شیمیایی است که هم بر عملکرد و هم بر عملکرد افراد اثر می گذارد.
- ۵۴ خشانه ها و پیامدهای زیان بار مصرف الكل را بیان کنید.
- ۵۵ آثار و عوارض کوتاه مدت ناشی از مصرف الكل کدامند؟
- ۵۶ آثار و عوارض بلند مدت ناشی از مصرف الكل کدامند؟
- ۵۷ آثار فوری مصرف الكل چیست؟
- ۵۸ آثار طولانی مدت مصرف الكل چیست؟
- ۵۹ تلکل چه تاثیری بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی دارد؟
- ۶۰ -الكل چه تاثیری بر تعادل، تکلم، تنفس، ضربان قلب و فشار خون دارد؟
- ۶۱ -نوشیدن مشروب چه تاثیری بر مغز دارد؟
- ۶۲ -یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الكلی، بیماری است .
- ۶۳ بیماری سیروز کبدی چگونه ایجاد می شود؟
- ۶۴ -کبد چرب چگونه ایجاد می شود؟
- ۶۵ -تفاوت کبد چرب با بیماری سیروز کبدی چیست؟

درس دوازدهم اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

- ۱- افراد در دوره نوجوانی تغییرات سریع را در کدام جنبه های زندگی تجربه می کنند؟
- ۲- علت فشارهایی که بر نوجوانان تحمیل می شود چیست؟
- ۳- کدام فشارها که بر نوجوانان تحمیل می شود عادی هستند؟
- ۴- کدام عوامل (فشارهایی که بر نوجوانان تحمیل می شود) نوجوانان را دچار مشکل می کنند؟
- ۵- چرا برخی از نوجوانان دچار مشکل می شوند؟
- ۶- مشکلاتی که نوجوانان به آنها دچار می شوند کدامند؟
- ۷- مشکلات اولیه نوجوانان چه عواقب و پیامدهای ناگواری برای آنها دربی دارند؟
- ۸- چرا نوجوانان دچار اعتیاد می شوند؟
- ۹- اعتیاد چیست؟
- ۱۰- فرد معتاد کیست؟
- ۱۱- چه عواملی باعث اعتیاد فرد به مواد مخدر می شود؟
- ۱۲- اگر از اعتیاد جلوگیری نشود، نسل بشر به خصوص نوجوانان و جوانان را درمعرض چه انحطاط هایی قرار می دهد؟
- ۱۳- اعتیاد چه هزینه هایی را بر فرد و جامعه تحمیل می کند؟
- ۱۴- اعتیاد اغلب سیری دارد.
- ۱۵- چرا درمان اعتیاد به مواد مخدر آسان نیست؟
- ۱۶- چرا پیشگیری از اعتیاد، به مراتب بهتر از درمان است؟
- ۱۷- شناخت کدام عوامل می تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید؟
- ۱۸- منظور از اختلالات مصرف چیست؟ برای آن مثالی ذکر کنید.
- ۱۹- برای اختلالات مصرف مثالی ذکر کنید.
- ۲۰- تفاوت استفاده بیش از حد از هر دارویی با استفاده نامناسب از هر دارویی چیست؟
- ۲۱- منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد چیست؟
- ۲۲- چرا افراد بعد از اولین بار مصرف مواد برای دفاعت بعد به سمت مصرف آن گرایش می یابند؟
- ۲۳- وابستگی به داروها یا مواد مخدر چه تاثیری بر فرد دارد؟
- ۲۴- چرا معتادان به تدریج از فعالیت های روزمره و روابط دوستانه و اجتماعی فاصله می گیرند؟
- ۲۵- چرا معتادان به مواد وابستگی پیدا می کنند؟
- ۲۶- وابستگی به یک ماده به چه معنی است؟
- ۲۷- وابستگی دارای چند جنبه است؟
- ۲۸- برخی از ویژگی های جسمانی، روانی و اجتماعی افراد معتاد را بیان کنید.
- ۲۹- وابستگی جسمانی چیست؟
- ۳۰- چرا فرد معتاد مجبور است هر بار مقدار بیشتری مواد مصرف کند؟
- ۳۱- مواد مخدر چگونه باعث شکل گیری اعتیاد می شوند؟
- ۳۲- وابستگی روانی چیست؟
- ۳۳- وابستگی روانی چگونه فرد معتاد را به مصرف دوباره مواد مخدر وادر می کند؟

- ۳۴ عدم مصرف مواد مخدر در وابستگی روانی باعث بروز چه علایمی می شود؟
- ۳۵ فرد معتاد برای رهایی از کدام مشکلات جسمی مجبور است دوباره مواد مصرف کند؟
- ۳۶ چرا فرد معتاد ممکن است بارها تحریک و مت怯اعد به مصرف مواد شود؟
- ۳۷ اختلالات مصرف مواد چه تفاوتی با وابستگی به یک ماده مخدر دارد؟
- ۳۸ چرا پیشگیری از اختلالات مصرف مواد دارای اهمیت زیادی است؟
- ۳۹ دلایل پیشگیری از اختلالات مصرف مواد کدامند؟
- ۴۰ نشانه های وابستگی به مواد مخدر را بیان کنید.
- ۴۱ نشانه های سندروم ترک کدامند؟
- ۴۲ ترکیبات مواد اعتیاد آور بر چه قسمتی از دستگاه عصبی اثر می گذارند؟
- ۴۳ گنون در جهان چند نوع ماده مخدر طبیعی و چند نوع ماده مخدر صنعتی تولید می شود؟
- ۴۴ گروه های مواد اعتیاد آور بر اساس نوع تأثیر بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، را نام ببرید.
- ۴۵ چرا مواد اعتیاد آور محرک ها فرد را به هیجان می آورند؟
- ۴۶ محرک های طبیعی را نام ببرید.
- ۴۷ محرک های مصنوعی را نام ببرید.
- ۴۸ از محرک های زیر کدام طبیعی و کدام مصنوعی هستند؟
کوکائین، کافئین، کراک، آمفاتامین ها، اکستازی، ریتالین، ترامadol
- ۴۹ چرا بعد از مصرف محرک ها شخص احساس شدید افسردگی می کند و در جست وجو برای مواد بیشتر است؟
- ۵۰ مصرف توهם زاها فرد را دچار کدام اوهام می کند؟
- ۵۱ توهם زاهای طبیعی را نام ببرید.
- ۵۲ توهם زاهای مصنوعی را نام ببرید.
- ۵۳ از توهם زاها زیر کدام طبیعی و کدام مصنوعی هستند؟
شاهدانه، حشیش، ال.اس.دی(L.S.D)
- ۵۴ مخدراها چه تاثیراتی بر فرد دارند؟
- ۵۵ مخدراها چه خصوصیاتی دارند؟
- ۵۶ چرا مصرف مخدراها فعالیت فکری و بدنی فرد را سست می کند؟
- ۵۷ مخدراهای طبیعی را نام ببرید.
- ۵۸ مخدراهای مصنوعی را نام ببرید.
- ۵۹ از مخدراهای زیر کدام طبیعی و کدام مصنوعی هستند؟
تریاک، شیره تریاک، هروئین، متادون، کدئین
- ۶۰ نوع هریک از مواد نام بده زیر را مشخص کنید. (مخدرا، توهם زا، محرک)
تریاک، شیره تریاک، هروئین، متادون، کدئین، شاهدانه، حشیش، گراس، ترامadol
ال.اس.دی(D.L.S.D)
- ۶۱ دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر را بیان کنید.
- ۶۲ موانع عمدۀ روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان کدامند؟

- ۶۳ بـ چـه دـلـیـل بـرـخـی اـز نـوـجوـانـان، مـصـرـف موـادـمـخـدـر رـا اـمـتـحـان مـی کـنـند؟
- ۶۴ بـ چـه دـلـیـل مـصـرـف موـادـمـخـدـر رـا نـبـایـد اـمـتـحـان کـرـد؟
- ۶۵ بـیـکـی اـز مـهـمـه تـرـین عـوـاـمـل مـؤـثـر در شـرـوع مـصـرـف موـادـمـخـدـر، اـصـرـار و است.
- ۶۶ چـرا اـفـرـاد مـصـرـف کـنـنـدـه سـعـی مـی کـنـنـدـه دـوـسـتـان خـود رـا وـاـدـار به هـمـراهـی نـمـایـنـد؟
- ۶۷ چـرا فـرـد سـالـم در مـقـابـل اـصـرـار دـوـسـتـان نـمـی توـانـد مـقاـوـمـتـه کـنـد و به پـیـشـنـهـاد مـصـرـف موـاد آـنـهـا پـاسـخ مـثـبـت مـی دـهـد؟
- ۶۸ بـیـکـی اـز رـاهـکـارـهـای بـهـرـه گـیرـی اـز مـهـارـتـهـای مـقاـوـمـتـی [مـهـارـت است؟
- ۶۹ در چـه شـرـايـطـی ما مـسـئـول مـراـقـبـت اـز خـودـمـان شـدـه اـيمـ؟
- ۷۰ چـرا گـاهـی نـمـی توـانـیـم به درـخـواـست دـوـسـتـان، آـشـنـایـان نـه بـگـوـیـیـم و تـسلـیـم خـواـست آـنـهـا مـی شـوـیـم؟
- ۷۱ چـگـونـه بـایـد بـتوـانـیـم بـدـون درـگـیرـشـدـن، با دـوـسـتـان، آـشـنـایـان نـه بـگـوـیـیـم و تـسلـیـم خـواـست آـنـهـا نـشـوـیـم؟
- ۷۲ خـموـنـه اـی اـز فـشاـرـهـای رـوـانـی اـسـت کـه نـوـجوـانـان رـا تـهـدـیدـمـی کـنـد رـا نـامـ بـبـرـیدـ.
- ۷۳ دـسـتـورـالـعـلـمـهـای مـهـارـتـهـای مـقاـوـمـتـی کـه با تـمـرـين و به کـارـگـیرـی آـنـهـا مـی توـان در بـرـاـبـر دـعـوتـهـ بـه مـصـرـف موـاد مـقاـوـمـتـهـ کـرـد رـا بـیـانـ کـنـیدـ.
- ۷۴ روـشـنـه گـفـتنـ با اـعـتـمـادـهـ بـه نـفـسـ چـگـونـهـ اـسـتـ؟
- ۷۵ چـرا بـایـد بـا دـلـیـلـنـه گـفـتنـ؟
- ۷۶ چـرا پـاسـخـ منـفـی رـا مـثـلـ یـکـ نـوـارـ ضـبـطـ شـدـه چـنـدـیـنـ بـارـ بـایـد تـکـرارـ کـرـدـ؟
- ۷۷ تـوـصـيـهـهـای خـودـمـراـقـبـتـی در زـمـيـنـه پـيـشـگـيرـي اـز رـفـتـارـهـای پـرـخـطـرـ (استـعـمـالـ دـخـانـيـاتـ و اـخـتـلاـلـاتـ مـصـرـفـ موـادـ) رـا بـنـوـيـسـيدـ.
- ۷۸ جـوـانـانـی کـه بـه خـودـ اـحـتـرـامـ مـی گـذـارـنـدـ دـارـاـیـ چـه خـصـوصـيـاتـیـ هـسـتـنـدـ؟
- ۷۹ اـهـمـيـتـ اـحـتـرـامـ بـه اـرـزـشـهـاـ و قـوـانـينـ بـرـايـ جـوـانـانـ چـيـسـتـ؟
- ۸۰ اـهـمـيـتـ مـهـارـتـهـای مـقاـوـمـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ چـيـسـتـ؟
- ۸۱ اـهـمـيـتـ دـاشـتـنـ دـوـسـتـانـ سـالـمـ بـرـايـ جـوـانـانـ چـيـسـتـ؟
- ۸۲ خـودـكـنـترـلـیـ چـه اـهـمـيـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ دـارـدـ؟
- ۸۳ مـقاـوـمـ بـودـنـ در شـرـايـطـ و مـحـيـطـهـای نـاسـالـمـ چـه اـهـمـيـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ دـارـدـ؟
- ۸۴ اـهـمـيـتـ بـرـخـورـدـارـیـ اـز مـهـارـتـهـای اـجـتمـاعـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ چـيـسـتـ؟
- ۸۵ دـاشـتـنـ هـدـفـ و بـرـنـامـهـ اـی بـرـايـ رسـيـدـنـ بـه هـدـفـ چـه اـهـمـيـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ دـارـدـ؟
- ۸۶ رـوابـطـ خـانـوـادـگـیـ مـطـلـوبـ چـه اـهـمـيـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ دـارـدـ؟
- ۸۷ اـهـمـيـتـ دـاشـتـنـ الـگـوـیـ سـالـمـ بـرـايـ جـوـانـانـ چـيـسـتـ؟
- ۸۸ مـهـارـتـهـای مدـيـرـيـتـ استـرـسـ هـدـفـ چـه اـهـمـيـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ دـارـدـ؟
- ۸۹ مـهـارـتـهـای كـنـتـرـلـ خـشـمـ چـه اـهـمـيـتـیـ بـرـايـ جـوـانـانـ دـارـدـ؟
- ۹۰ چـرا جـوـانـانـی کـه در فـعـالـيـتـهـای وـرـزـشـیـ یـا كـلـاسـیـ شـرـكـتـ مـی کـنـنـدـ، مـعـمـولاـ تـماـيلـ کـمـتـرـیـ بـه مـصـرـفـ موـادـمـخـدـرـ دـارـندـ؟

فصل ششم

محط کار و زندگی سالم

درس سیزدهم

پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد)

- ۱ دلایل ابتلا به کمردرد را در افراد بیان کنید.
- ۲ در بدن هر فرد بالغ چند استخوان و بیش از چند ماهیچه وجود دارد؟
- ۳ در بدن انسان استخوان ها و ماهیچه ها چگونه به یکدیگر متصل شده اند؟
- ۴ وظیفه استخوان ها و ماهیچه ها در بدن انسان چیست؟
- ۵ یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان اختلالات است.
- ۶ در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدام قسمت ها دچار آسیب می شوند؟
- ۷ عوامل مؤثر در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدامند؟
- ۸ شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند کدامند؟
- ۹ در اختلالات اسکلتی - عضلانی، آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات همواره است
- ۱۰ - نقش کمر در بدن انسان چیست؟
- ۱۱ - وضعیت بدنی به زبان ساده را بنویسید.
- ۱۲ - پوسچر یعنی چه؟
- ۱۳ - وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است؟
- ۱۴ - چگونه فرد بسیار نادر دچار کمردرد و ناراحتی های اسکلتی - عضلانی می شود؟
- ۱۵ - چگونه فرد می توانند کار های خود را با انرژی بیشتر و خستگی کمتر به انجام برسانند؟
- ۱۶ - آزمون دیوار وضعیت بدنی چگونه انجام می شود؟
- ۱۷ - علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه می توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟
- ۱۸ - وضعیت بدنی نامناسب چه تاثیری بر اسکلت و ستون مهره ها دارد؟
- ۱۹ - الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) چگونه است؟
- ۲۰ - چرا تمام کار ها باید در یک وضعیت مناسب بدنی انجام شوند؟
- ۲۱ - علل بروز کمردرد را بیان کنید.
- ۲۲ - چگونه در کار های روزمره و وظایف شغلی می توان از بروز کمردرد پیشگیری کرده؟
- ۲۳ - طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا چه تاثیری بر کمر دارد؟
- ۲۴ - از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روشنی این تر، بلند کردن بار چگونه است؟
- ۲۵ - روش برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین چگونه است؟
- ۲۶ - روش برداشتن اشیای سنگین از روی زمین چگونه است؟
- ۲۷ - روش صحیح انجام هریک از حرکات زیر را بیان کنید.
- الف) ایستادن به مدت طولانی ب) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو پ) اتو کردن لباس ت) پوشیدن کفش
- ث) برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، ج) نوشتن با استفاده از میز
- چ) کارهایی در حالت ایستاده ح) هنگام نشستن روی صندلی
- ۲۸ - اهمیت انجام تمرین های تقویت عضلات کمر چیست؟
- ۲۹ - انواع حرکات مناسب برای تقویت عضلات کمر را بیان کنید.
- ۳۰ - چه عواملی باعث مشکلات و بیماری های متعددی به ویژه اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند؟

۳۱ علم ارگونومی چیست؟

۳۲ چرا علم ارگونومی ایجاد شده است؟

۳۳ هدف علم ارگونومی چیست؟

۳۴ اهمیت علم ارگونومی چیست؟

۳۵ بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس استوار است.

۳۶ نحوه استفاده از گوشی بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟

۳۷ نحوه استفاده از دوچرخه بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟

۳۸ نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشود چه عوارضی به دنبال دارد؟

۳۹ نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی کدامند؟

۴۰ هنگام خرید، کوله پشتی به چه نکاتی باید توجه نمود؟

۴۱ چیدمان وسایل کوله پشتی به چه صورتی باید باشد؟

۴۲ کوله پشتی چگونه روی پشت باید بسته شود؟

۴۳ اصول ارگونومی را نام ببرید.

۴۴ شکل ستون فقرات انسان شبیه است.

۴۵ برای حفظ حالت منحنی طبیعی پشت، در حالت های نشسته یا ایستاده، رعایت چه نکاتی لازم است؟

۴۶ بخش های ستون فقرات را نام ببرید.

۴۷ چرا در حالت ایستاده باید از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده شود؟

۴۸ چرا لازم است برای کارکردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود؟

۴۹ چگونه زاویه مناسب گردن را باید حفظ شود؟

۵۰ -زاویه مناسب گردن باید چگونه شود؟

۵۱ -وضعیت قرار گیری بازوها باید چگونه شود؟

۵۲ چرا سطح کار نباید بیش از اندازه بالا باشد؟

۵۳ چگونه مج دست در وضعیت خنثی قرار می گیرد؟

۵۴ اصل اول ارگونومی را بیان کنید.

۵۵ اصل دوم ارگونومی را بیان کنید.

۵۶ اصل سوم ارگونومی را بیان کنید.

۵۷ اصل چهارم ارگونومی را بیان کنید.

۵۸ همچنین ارتفاع سطح کار تان را با توجه به نوع تنظیم کنید .

۵۹ ارتفاع انجام کارهای سنگین در چه حدی تنظیم می شود؟

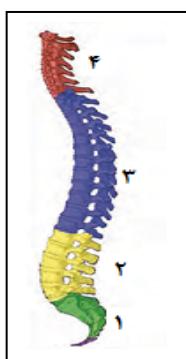
۶۰ ارتفاع انجام کارهای سبک در چه حدی تنظیم می شود؟

۶۱ اصل پنجم ارگونومی را بیان کنید.

۶۲ اصل ارگونومی چرا استفاده از دریل به جای پیچ گوشته را توصیه می کند؟

۶۳ در شکل رو به رو بخش های مشخص شده را نام گذاری کنید.

۶۴ اصل ششم ارگونومی را بیان کنید.



۶۵ اصل هفتم ارگونومی را بیان کنید.

۶۶ اصل هشتم ارگونومی را بیان کنید.

۶۷ اصل نهم ارگونومی را بیان کنید.

۶۸ اصل دهم ارگونومی را بیان کنید.

۶۹ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل ارگونومی است؟

(الف) فراهم آوردن یک محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی خود

(ب) از استفاده حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت

(پ) انجام کارهای ایستاد (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریبل روی سقف را به حداقل برسانید.

(ت) حرکات اضافی انگشت‌ها، مج دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

(ث) ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع کار تنظیم کنید.

(ج) قراردادن ثابت جعبه‌ها و کارتان بر روی یک سطح شیب دار

(چ) مج دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

(ح) قرار دادن بازوها را در کنار بدن

پیشگیری از حوادث خانگی

درس چهاردهم

- ۱ بسیاری از مردم، خانه را محل زندگی می دانند.
- ۲ براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در رخ می دهد.
- ۳ براساس شواهد پسران بیشتر در خارج دچار حادثه می شوند.
- ۴ حوادث خانگی به چه معنا هستند؟
- ۵ در خانه، احتمال وقوع چه حوادثی، اینمی افراد را تهدید می کند؟
- ۶ پیامدها و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل چیست؟
- ۷ چرا پیشگیری از هرآسیب اهمیت دارد؟
- ۸ پیشگیری از حوادث را در سه سطح تعریف کنید.
- ۹ منظور از سطح ۱ پیشگیری چیست؟ (چه زمانی به کار می رود؟)
- ۱۰ -منظور از سطح ۲ پیشگیری چیست؟(چه زمانی به کار می رود؟)
- ۱۱ منظور از سطح ۳ پیشگیری چیست؟(چه زمانی به کار می رود؟)
- ۱۲ -در سطح ۱ پیشگیری بر روی چه چیزی تمکن صورت می گیرد؟
- ۱۳ -در سطح ۲ پیشگیری آمادگی برای اتخاذ چه تدبیری است؟
- ۱۴ -در سطح ۳ پیشگیری روی چه چیزی تمکن صورت می گیرد؟
- ۱۵ -هر یک از موارد ذکر شده مربوط به کدام سطح پیشگیری از حوادث است؟
 - (الف) تمکن بر روی کاهش عوامل خطر
 - (ب) حوادث توان بخشی فرد آسیب دیده
 - (پ) اتخاذ تدبیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن
 - (ت) جلوگیری از ناکارآمد شدن فرد آسیب دیده
 - (ث) تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش نشانی؛
 - ۱۶ -نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید.
 - ۱۷ خطر به چه معنی است؟
 - ۱۸ -عمده ترین عوامل خطرساز در حوادث خانگی را نام ببرید.
 - ۱۹ -چرا استرس و هیجان؛ باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شوند؟
 - ۲۰ -علی رغم تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً امنی نیست. چرا؟
 - ۲۱ -چه عواملی باعث شده علی رغم تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً امنی نباشد؟
 - ۲۲ -کدام ویژگی های افراد مختلف خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی می کند؟
 - ۲۳ -شايع ترین حادث که در خانه ها رخ می دهنده کدامند؟
 - ۲۴ -سمومیت با مواد شیمیایی را تعریف کنید.
 - ۲۵ -مواد شیمیایی که باعث سمومیت می شوند کدامند؟
 - ۲۶ -استفاده نابجا از مواد شیمیایی چه اثرات زیان باری را باقی می گذارند؟
 - ۲۷ -علایم ناشی از سمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید.
 - ۲۸ -مخاطرات (خطرات) ناشی از کار با مواد شیمیایی را نام ببرید

- ۲۹ چگونه می توان بروز خطرات کار با مواد شیمیایی را کاهش داد؟
- ۳۰ -توصیه های لازم برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی را نام ببرید.
- ۳۱ -توصیه های لازم برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شوینده در منزل را نام ببرید.
- ۳۲ چرا تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه موادی استفاده شود؟
- ۳۳ بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و واپتکس برای کدام اندام خطرناک است؟
- ۳۴ چرا از ترکیب کردن جوهر نمک و واپتکس جداً باید خود داری نمود؟
- ۳۵ چرا از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته باید خودداری شود؟
- ۳۶ چگونه می توان از بروز آرژی مصرف مواد شوینده و پاک کننده پیشگیری کند.
- ۳۷ هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل به کدام دستورالعمل های سازنده و بر چسب مواد باید توجه نمود؟
- ۳۸ هرگز روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید.
- ۳۹ اگر بر چسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن بزنید.
- ۴۰ -روش نگهداری محصولات شیمیایی و پاک کننده در منزل چگونه است؟
- ۴۱ -روش استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل را شرح دهید.
- ۴۲ -اسپری حشره کش را چطوری در دست می گیرید؟
- ۴۳ بعد از گذشتن چه مدت از اسپری حشره کش وارد اتاق می شوید؟
- ۴۴ بعد از اسپری حشره کش چگونه وارد اتاق می شوید؟
- ۴۵ -روش پاک سازی خرد های لامپ های کم مصرف در منزل را شرح دهید.
- ۴۶ چرا نباید از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرد های لامپ استفاده کرد؟
- ۴۷ قبل از پاک کردن خرد های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند چه اقدامی باید انجام داد؟
- ۴۸ کدام لامپ ها حاوی حاوی گاز جیوه هستند؟
- ۴۹ -روش جمع کردن خرد های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه چگونه است؟
- ۵۰ بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی، در اتفاق می افتد.
- ۵۱ آتش سوزی سریعاً گسترش پیدا کرده و می تواند در عرض دقیقه جان عده زیادی را به خطر بیندازد.
- ۵۲ چرا گرما و دود حاصل از آتش سوزی به مراتب از شعله های آن خطرناک تر است؟
- ۵۳ لستنشاق هوای بسیار گرم می تواند به انسان آسیب برساند.
- ۵۴ خطر گازهای سمی تولید شده در آتش سوزی چیست؟
- ۵۵ مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده.
- ۵۶ کدام عامل در آتش سوزی می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد؟
- ۵۷ خفگی در مقایسه با سوختگی چند برابر تلفات بیشتری به همراه دارد؟
- ۵۸ با بررسی انواع آتش سوزی ها، آنها را بر اساس منشأ آتش سوزی به چند دسته تقسیم بندی می کنند؟ نام ببرید.
- ۵۹ -روش های مقابله با آتش سوزی خشک چگونه است؟
- ۶۰ چرا در آتش سوزی خشک، مواد سوختنی را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر باید پوشاند؟
- ۶۱ -مایعات قابل اشتعال را نام ببرید
- ۶۲ چرا مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال مهم ترین روش قطع است .

- ۶۳ روش های مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را نام ببرید.
- ۶۴ برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، هرگز نباید از استفاده شود.
- ۶۵ درآتش سوزی ناشی از مایعات شعله را باید با کدام مواد خفه کرد؟
- ۶۶ آتش سوزی ناشی از برق به چه علت ایجاد می شود؟
- ۶۷ چگونه آتش سوزی ناشی از برق را باید خاموش کرد؟
- ۶۸ آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال چگونه را باید خاموش کرد؟
- ۶۹ روش های کاهش احتمال بروز آتش سوزی را نام ببرید.
- ۷۰ هریک از روش های زیر برای مقابله با آتش سوزی کدام مواد استفاده می شود؟
- الف) سرد کردن آتش با آب
- ب) پوشاندن سریع مواد سوختی با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند.
- پ) استفاده از پودر، کف، شن و ماسه،
- ت) خفه کرد شعله با نمک و یا کپسول اطفای حریق
- ث) استفاده از گاز دی اکسید کربن
- ۷۱ در صورت بروز آتش سوزی در منزل رعایت چه نکاتی الزامی است؟
- ۷۲ خفگی چه زمانی رخ می دهد؟
- ۷۳ علت انسداد راه تنفس چیست؟
- ۷۴ شایع ترین عوامل ایجاد کننده انسداد راه هوایی کدام اند؟
- ۷۵ ختیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی است.
- ۷۶ انسداد خفیف راه هوایی چیست؟
- ۷۷ علائم انسداد خفیف راه هوایی کدامند؟
- ۷۸ روش خارج کردن جسم جارجی در انسداد خفیف راه هوایی چگونه است؟
- ۷۹ چرا در انسداد خفیف راه هوایی از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود؟
- ۸۰ انسداد کامل راه هوایی چگونه است؟
- ۸۱ علائم انسداد کامل راه هوایی کدامند؟
- ۸۲ روش باز کردن راه تنفس هواییدر انسداد کامل راه هوایی چگونه است؟
- ۸۳ روش باز کردن راه تنفس هواییدر انسداد کامل راه هوایی در افراد خیلی چاق و خانم های باردار چگونه است؟
- ۸۴ برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی الزامی است؟
- ۸۵ عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به چند گروه تقسیم می کنند؟ نام ببرید.
- ۸۶ عوامل محیطی که منجر به سقوط می شوند را نام ببرید.
- ۸۷ عوامل فردی که منجر به سقوط می شوند را نام ببرید.
- ۸۸ کدام داروهایی ممکن است منجر به سقوط شوند؟ چرا؟