

## کلید آزمون شماره ۱ درس سلامت و بهداشت

- ۱۲- ۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنر پیشه‌ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی و... (ص ۱۳۴)
- ۱۳- بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی (ص ۱۳۶)
- ۱۴- الف) دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود. (ص ۱۳۵)  
ب) فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. (ص ۱۳۹)
- ۱۵- الف) ۲. متادون ب) ۳. حشیش ج) ۱. کراک (ص ۱۴۴)
- ۱۶- ۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم (ص ۱۴۵)
- ۱۷- پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. (ص ۱۴۹)
- ۱۸- وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می‌شود. (ص ۱۵۶)
- ۱۹- افراد به دلایل متفاوتی همچون: ۱- عادات غلط هنگام ایستادن ۲- راه رفتن ۳- نشستن و خوابیدن ۴- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۶- اضافه وزن و چاقی ۷- کفش نامناسب و پاشنه بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند. (ص ۱۵۶)
- ۲۰- هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده و حتما دارای دو بند باشد. (ص ۱۶۳)
- ۲۱- د (ص ۱۶۵)
- ۲۲- الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (ص ۱۷۰)  
ب) سطح ۲- زمان وقوع حادثه (ص ۱۷۰)
- ۲۳- الف) مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است. (ص ۱۷۶)  
ب) بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش است. (ص ۱۷۶)  
ج) استفاده از گاز دی‌اکسید کربن می‌باشد. (ص ۱۷۷)
- ۲۴- کشیدن ضامن (ص ۱۷۷)

- ۱- الف) درست (ص ۱۲) ب) درست (ص ۳۴)  
ج) نادرست (ص ۱۶۴) د) درست (ص ۱۷۶)
- ۲- الف) بهداشت (ص ۵) ب) کارت بهداشت (ص ۴۱)  
ج) حفظ تعادل بدن (ص ۸۴) د) سرخچه (ص ۱۰۹)  
ه) ارزشمند بودن (ص ۱۱۲) و) خمیده (ص ۱۵۸)
- ۳- الف) قانون تعادل انرژی (ص ۳۹)  
ب) فشار خون بالا (ص ۵۳) ج) HDL (ص ۵۶)  
د) بلوغ جنسی زن و مرد (ص ۱۰۱)  
ه) افسردگی (ص ۱۲۱) و) دخانیات (ص ۱۲۹)
- ۴- الف) گزینه ۱- مکانیکی (ص ۴۵)  
ب) گزینه ۳- آستیگماتیسم (ص ۸۱)  
ج) گزینه ۴- تاب آوری (ص ۱۱۸)  
د) گزینه ۴- نیکوتین (ص ۱۳۰)  
۵- گروه نان و غلات (ص ۲۴)
- ۶- آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی (ص ۶۲)
- ۷- الف) رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (ص ۷۰)  
ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (ص ۷۴)
- ۸- او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. (ص ۱۱۵)
- ۹- ۱- بازداری (ص ۱۲۰)  
۲- برون ریزی (ص ۱۲۰)  
۳- جایگزین کردن خواسته‌ها (ص ۱۲۰)
- ۱۰- از آثار مثبت خشم این که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و ...) منجر می‌گردد. (ص ۱۲۳)
- ۱۱- در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. (ص ۱۳۳)

- ۲۵- ۱- برخی از عوامل به محیط سقوط مربوطاند. (ص ۱۸۱)
- ۲- گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد. (ص ۱۸۲)
- ۲۶- پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرار می‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود. (ص ۱۸۱)

### کلید آزمون شماره ۲ درس سلامت و بهداشت

- ۱- الف) نادرست (ب) درست  
 ج) درست (د) درست  
 ه) نادرست (و) نادرست  
 ز) نادرست (ح) درست  
 ط) نادرست (ی) درست
- ۲- الف) سیستولی - دیاستولی (ب) خود مراقبتی  
 ج) تاب آوری (د) اصل تعادل  
 ه) استرس
- ۳- الف) گزینه ۳ (ب) گزینه ۳  
 ج) گزینه ۴ (د) گزینه ۲  
 ه) گزینه ۱ (و) گزینه ۱  
 ز) گزینه ۳ (ح) گزینه ۲
- ۴- الف) BMI (ب) بلوغ اجتماعی  
 ج) سیگار (د) ۷۰ درجه به بالا  
 ه) دور بینی
- ۵- از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به آگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری اشاره کرد.
- ۶- ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال
- ۷- ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم
- ۸- الف) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی  
 ب) بیماری سیروز کبدی

- ۹- منبع گاز، مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید.
- ۱۰- الف) جسمانی (ب) روانی
- ۱۱- دود دست سوم هم داریم که در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود.
- ۱۲- ۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنرپیشه‌ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- اشتغال ذهنی و دغدغه‌های فکری
- ۱۳- الف) قطران (ب) آمونیاک (ج) سیانیدریک اسید
- ۱۴- الف) تنفس (ب) گوارش  
 ج) پوست و مو (د) خون  
 ۱۵- الف) بدنی (ب) تفکر  
 ج) بدنی (د) روانی
- ۱۶- برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسه‌ها و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.
- ۱۷- الف) جوانانی که دوستانی سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف موادمخدر گرایش پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، دوستان سالم نیز هرگز اطرافیان و دوستان خود را تحت فشار منفی نمی‌گذارند و به انجام کارهای ناسالم دعوت نمی‌کنند.
- ب) نوجوانان و جوانانی که با اعضای خانواده‌شان رابطه مطلوبی داشته باشند، کمتر از سایر همسالان خود به مصرف موادمخدر روی می‌آورند. داشتن روابط مطلوب با والدین موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول می‌شود. پیروی از ارزش‌های خانوادگی به حفظ احترام و اعتماد خانواده نیز کمک می‌کند. فردی که خانواده‌اش از او به خوبی حمایت نمی‌کند، باید یک مربی یا معلم مطلوب پیدا کند و با راهنمایی‌های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند. مدرسه باید در این زمینه به او کمک کند.
- ۱۸- شماره ۱: نادرست - شماره ۲: نادرست - شماره ۳: درست
- ۱۹- الف) درست (ب) نادرست  
 ج) نادرست (د) درست
- ۲۰- قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ‌هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده‌ها را جمع کنید.

- ۲۱- الف) انسداد خفیف (ب) انسداد کامل  
ج) انسداد کامل (د) انسداد خفیف

### کلید آزمون شماره ۳ درس سلامت و بهداشت

- ۱- الف) نادرست (ب) درست  
ج) نادرست (د) درست  
ه) درست (و) نادرست  
ز) درست (ح) نادرست  
۲- الف) گزینه ۳ (ب) گزینه ۱  
ج) گزینه ۳ (د) گزینه ۳  
۳- الف) نوجوانان (ب) الکل  
ج) اعتیاد (د) اختلالات مصرف  
۴- الف) دیابت نوع یک (ب) چشم  
ج) انسداد خفیف راه هوایی

۵- 
$$\text{وزن بر حسب کیلوگرم} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\text{مجدور قد بر حسب متر}}$$
  
$$\Rightarrow \frac{۸۸}{۲/۹۵} = ۲۹/۸۳$$

- ۶- شیمیایی - بیولوژیکی - مکانیکی - فیزیکی  
۷- احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد.

۸- بلوغ جسمانی - بلوغ روانی - بلوغ اجتماعی

- ۹- این افراد ۱- در برابر فشار روانی مقاوم تر ۲- نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. ۳- معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. ۴- نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند ۵- در قبال تغییرات پذیرا هستند.

۱۰- تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۱- دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال

۱۲- الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال  
ب) آتش سوزی خشک

۱۳- محیطی (سطوح ناصاف و لغزنده - نور بد و روشنایی ناکافی در محیط - قالیچه های سرخورنده - دمپایی یا کفش نامناسب / فردی (مشکلات بینایی، عصبی و قلبی - افت فشار خون - داروها - مشکلات مفصلی)

۱۴- عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند

۱۵- الف) درست (ب) نادرست

۱۶- از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد به این مدت زمان دوران پنجره می گویند.

۱۷- الف) بازداری (ب) برون ریزی (ج) جایگزین کردن خواسته ها  
۱۸- خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می دهد.

۱۹- الف) محرک هاب (توهم زها) (ج) مخدرها

۲۰- پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.

۲۱- مذهب و معنویت ما را به منبعی فراتر و بزرگ تر از خودمان وصل می کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آنها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می دهد. کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند. دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

۲۲- الف) سرطان لب (ب) نیکوتین

ج) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.

۲۳- الف) با استفاده از دو دست باشد

ب) ۲ عدد و بندهای شانه ای پهن باشد

ج) S (د) شکل الف

ه) کارهای سنگین تر کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک تر کمی بالاتر از ارتفاع آرنج

۲۴- الف) سطح ۱ (قبل از بروز حادثه)، سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)، سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)

ب) سطح ۲

۲۵- ۱- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید. ۲- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری، مواد غذایی و وسایل کودک

با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند. ۳- برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره‌کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید. ۴- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.

### کلید آزمون شماره ۴ درس سلامت و بهداشت

- ۱- الف) نادرست (ب) درست  
 ج) درست (د) درست  
 ۲- الف) قلبی-عروقی (ب) آزمایش شنوایی  
 ج) آکنه (د) ویتامین‌های B  
 ه) جوش شیرین (و) خمیده  
 ۳- الف) ایسکمی قلب (ب) بیماری تالاسمی  
 ج) سرخچه (د) فشار روانی (استرس)  
 ه) افسردگی (و) مسمومیت  
 ۴- الف) گزینه ۲ (ب) گزینه ۳  
 ج) گزینه ۳ (د) گزینه ۳  
 ۵- الف) نیکوتین (ب) دود دست دوم  
 ج) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه (د) خردسالان  
 ۶- الف) (۵) کربورهای هیدروژن  
 ب) (۴) قطران  
 ج) (۳) آرسنیک (د) مواد رادیواکتیو  
 ۷- پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینواسیدهای ضروری است و پروتئین‌های ناقص واجد تمام آمینواسیدهای ضروری نیستند.  
 ۸- پختن کامل غذا و نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد  
 ۹- فشار سیستولی (ماکزیمم) برابر ۱۲۰ و فشار دیاستولی (مینیمم) برابر ۸۰ میلی‌متر جیوه هستند.  
 ۱۰- به دلیل سرکوب سیستم ایمنی  
 ۱۱- می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.  
 ۱۲- چون خطر جذب جیوه توسط پوست دست وجود دارد.  
 ۱۳- کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند.  
 ۱۴- بارزترین اثر فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، بارزترین اثر طولانی مدت: سیروز کبدی  
 ۱۵- کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

- ۱۶- ایجاد وسوسه برای مصرف مجدد بدون مواجهه با سندرم ترک مواد  
 ۱۷- حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می‌شود.  
 ۱۸- انجام کارهای سنگین را کمی پایین‌تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع تنظیم کنید.  
 ۱۹- باید به دیوار تکیه بدهیم و در حالی که پاها ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد.  
 ۲۰- الف) دستگاه تنفسی (ب) پوست و مخاط (ج) خون و ترشحات بدن  
 ۲۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، برقراری رابطه سالم با دیگران  
 ۲۲- بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها  
 ۲۳- ۱- تشدید سینوزیت ۲- التهاب نواحی گوش و حلق و بینی ۳- افزایش بروز سکتة قلبی ۴- افزایش قند خون  
 ۲۴- ۱- عدم دانش و مهارت‌های مقابله‌ای موثر ۲- عدم دسترسی به حمایت لازم در خانواده و جامعه  
 ۲۵- الف) فرآورده‌های شاه دانه- حشیش- گراس  
 ب) تریاک- شیره تریاک (ج) ال.اس.دی (L.S.D)  
 د) هروئین- متادون- انواع قرص مسکن  
 ۲۶- اشیای سنگین‌تر در قسمت عقب کوله پشتی و نزدیک به پشت- اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی- اشیای سبک‌تر در جلوی کوله پشتی قرار بگیرد.  
 ۲۷- ۱- عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه ۲- عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه ۳- زندگی افراد مختلف از نظر سن، میزان آگاهی، تحصیلات، توانایی جسمانی  
 ۲۸- ۱- تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش ۲- باز کردن پنجره‌ها ۳- استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک‌کننده ۴- بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی  
 ۲۹- الف) تمرکز بر روی آتش (ب) کشیدن ضامن  
 ج) اسپری کردن (د) فشار آوردن بر روی اهرم