

فصل چهارم : بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۴ نمره)

درس هشتم : بهداشت فردی (بارم نوبت اول ۲,۵ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال : سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	بهداشت چشم	
۷۹	حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تاثیر میگذارد؟ <u>افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند (۰,۲۵) و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) (۰,۲۵) در آنها می شود</u>	دی ۱۴۰۲
۸۰	چشم حساس ترین عضو بدن است. <u>درست</u>	شهریور ۹۸(خ)
۸۰	حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمها و حس بینایی را نشان می دهد. <u>سطح توانایی</u>	شهریور ۱۴۰۱(خ)
۸۰	حدت بینایی (دید مطلوب) <u>حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.</u>	شهریور ۹۸
۸۱	در چشمهای افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - <u>بزرگ تر</u>) از حد طبیعی است.	خرداد ۹۸(خ) خرداد ۹۹ دی ۹۹(خ)
۸۱	به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود. <u>درست</u>	دی ۱۴۰۰(خ)
۸۱	در رابطه با بیماریهای چشم، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ <u>دوربینی</u>	خرداد ۱۴۰۱
۸۱	بیماری انکساری در اثر شکل غیر عادی قرنیه چشم، ایجاد می شود. <u>آستیگماتیسم</u>	خرداد ماه ۱۴۰۲(خ)
۸۱	آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <u>درست</u>	خرداد ۹۹
۸۱	آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. <u>نادرست</u>	شهریور ۱۴۰۱
۸۱	در بیماری آستیگماتیسم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود. <u>درست</u>	دی ۱۴۰۱(خ)
۸۱	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ ۱. پیر چشمی ۲. نزدیک بینی ۳. <u>آستیگماتیسم</u> ۴. دوربینی	دی ۹۷
۸۱	در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ <u>آستیگماتیسم</u>	دی ۹۹
۸۱	شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟ ۱. نزدیک بینی ۲. دوربینی ۳. <u>آستیگماتیسم</u> ۴. آب مروارید	خرداد ماه ۱۴۰۲
۸۱	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می شود؟ ۱. <u>پیر چشمی</u> ۲. نزدیک بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. دوربینی	خرداد ۹۹(خ)
۸۱	در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می شود. ۱. <u>پیر چشمی</u> ۲. آستیگماتیسم ۳. دوربینی ۴. نزدیک بینی	دی ۱۴۰۰

۸۱	کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟ پیرچشمی	خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱
۸۱	پیرچشمی چگونه ایجاد می شود؟ به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.	شهریورماه ۱۴۰۲
۸۱	دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر	خرداد ۱۴۰۰
مراقبت در برابر آسیب های چشمی		
۸۲	در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟ لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهد.	دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۸۳	د. سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد است. برق زدگی چشم	دی ۱۴۰۱ (خ)
۸۳	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.	دی ۹۸
۸۴	هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ اشک مصنوعی	شهریور ۹۹
۸۴	در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.	خرداد ۱۴۰۰
۸۴	در هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهید. نادرست (پایین تر)	شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۸۴	برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، صفحه مانیتور را ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالاتر از/ پایین تر از/ سمت راست) چشم قرار دهید .	دی ۱۴۰۲
۸۴	در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش) - افزایش) یابد.	خرداد ۹۹
۸۴	در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ ۱. ۵۰ تا ۶۰ ۲. ۲۰ تا ۳۰ ۳. ۷۰ تا ۸۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰	خرداد ۹۹
۸۴	یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزیند. در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.	شهریور ۱۴۰۰
بهداشت گوش		
۸۴	حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. درست	خرداد ۹۸ (خ)
۸۴	دریافت امواج صوتی و ، دو وظیفه مهم گوش می باشد. حفظ تعادل بدن	دی ۹۷
مراقبت در برابر آسیب های گوش		
۸۶	استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. نادرست (باعث شدید عفونت می شود.)	خرداد ۹۹ (خ)

۸۹	آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. نور خورشید	شهریور ۹۸(خ)
۸۹	مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. آلودگی هوا و نور خورشید	دی ۹۹(خ)
۸۹	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است. الف. چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟ رابطه مستقیم (۹۰ درصد ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود). ب. عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ دستگاه ایمنی ج. قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟ آکنه د. سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است. DNA	دی ۱۴۰۱
۸۹	قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود؟(دو مورد) آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست	شهریور ۱۴۰۰
۸۹	قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، چه خطراتی دارد؟ سرطان پوست و پیری زودرس پوست	دی ۱۴۰۰(خ)
۸۹	یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، است. سرطان پوست و پیری زودرس پوست	دی ۱۴۰۰
۹۰	پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۰	از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی	شهریور ۱۴۰۱
۹۰	دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. آفتاب سوختگی - التهاب	دی ۱۴۰۱(خ)
۹۰	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱(خ)
۹۰	در ایجاد بوی نامطبوع بدن و پا، باکتری ها چه نقشی دارند؟ باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کند.	خردادماه ۱۴۰۲(خ)
۹۰	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند.	خرداد ۹۹
۹۰	بوی نامطبوع بدن، می تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. تخمیر	خردادماه ۱۴۰۲
۹۰	از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید.	دی ۱۴۰۰

	استحمام (حداقل دو بار در هفته) تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر، شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها، خشک کردن پاها پس از شست و شو، قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه (دو مورد)	
دی ۱۴۰۰ (خ)	کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پا کمک کند؟ ۱. قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه ۲. استفاده از گوش پاک کن ۳. استراحت و خواب کافی ۴. معاینه مرتب دندان ها	۹۰
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟ محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد	۹۱
خرداد ۱۴۰۰	تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.	۹۲
شهریور ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۰	چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.	۹۲
خواب یک احیا کننده عالی		
خرداد ۱۴۰۰	چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.	۹۳
دی ۱۴۰۰ (خ)	چرا داشتن خواب کافی در دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارد؟ خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.	۹۳
دی ۱۴۰۰	همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. <u>نادرست</u> این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست.	۹۳
خردادماه ۱۴۰۲	این عقیده که همه افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. <u>درست</u>	۹۴
دی ۹۹ (خ) شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)	به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود.	۹۴
دی ۱۴۰۲	انسانها در مرحله (نوزادی/نوجوانی/بزرگسالی)، در طول شبانه روز، نیاز کمتری به خواب دارند.	۹۴
خرداد ۱۴۰۱	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.	۹۴
شهریور ۱۴۰۰	دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. <u>افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن</u>	۹۴
خرداد ۱۴۰۱ (خ)	از عوارض کم خوابی می توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد. <u>درست</u>	۹۴
خرداد ۹۸	کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ ۱. کاهش دقت ۲. کاهش دمای بدن ۳. <u>افزایش میزان رشد</u> ۴. زودرنجی	۹۴
شهریورماه ۱۴۰۲	خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. <u>نادرست</u> <u>(دیابت نوع دو)</u>	۹۴
خرداد ۱۴۰۰	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. <u>درست</u>	۹۵

۹۵	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. <u>۳۰</u>	شهریور ۹۹
۹۵	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد.	خرداد ۹۹
۹۵	برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ <u>از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.</u>	شهریور ۹۹
بهداشت دهان و دندان		
۹۶	شایع ترین بیماری دندان (آبسه دندان - <u>پوسیدگی دندان</u>) است.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۹۶	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (<u>شش ماه</u> - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود.	خرداد ۱۴۰۰
۹۶	همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. <u>نادرست</u> (در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروبیها وجود دارند ولی همه میکروبیهای موجود در دهان پوسیدگی را نیستند.)	شهریور ۱۴۰۰
۹۶	دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. <u>۱. میکروب ها ۲. مواد قندی ۳. مقاومت شخص و دندان ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی</u>	شهریور ۹۹ دی ۹۹ دی ۱۴۰۰
۹۶	با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می- توان به جای علامت سؤال (?) قرار داد؟ <u>زمان</u>	شهریور ماه ۱۴۰۲
		
۹۷	کدام <u>مواد غذایی</u> از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ <u>مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)</u>	خرداد ۱۴۰۰
۹۷	با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. <u>نادرست</u> (<u>اسیدی نه قلیایی</u>)	خرداد ۱۴۰۰
۹۷	در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ <u>زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.</u>	خرداد ۱۴۰۰
۹۷	چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟ <u>هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.</u>	شهریور ۱۴۰۱
۹۸	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ <u>دو بار</u>	خرداد ۹۸
۹۸	برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) <u>پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان</u>	خرداد ۱۴۰۰
۹۸	تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. <u>درست</u>	خرداد ۹۹
۹۸	تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (<u>کاهش</u> - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.	شهریور ۹۹
۹۸	تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از (<u>کاهش</u> - افزایش) جریان بزاق حین شب است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۹۸	صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می‌شود. <u>ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می‌باشد.</u>	خرداد ۹۹ (خ)