



- ۱- کدام مرحله از زندگی انسان برای تداوم نسل‌های بعد سرنوشت‌ساز است؟
- ۲- عامل تکامل انسان چیست؟
- ۳- دو نظر پیامبر اکرم(ص) در رابطه با ازدواج را بنویسید.
- ۴- رعایت چه اصولی ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است؟
- ۵- اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
- ۶- چه عواملی سبب شده است که امروزه سن ازدواج از سن بلوغ جنسی فاصله بگیرد؟
- ۷- بنابر دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند چه مواردی است؟
- ۸- توانایی فرد از نظر تولید مثل مربوط به کدام مورد از نیازمندیهای ازدواج است؟
- ۹- رشد شخصیتی و شناخت کافی فرد از خود و همسر آینده‌اش مربوط به کدام مورد از نیازمندیهای ازدواج است؟
- ۱۰- توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان مربوط به کدام مورد از نیازمندیهای ازدواج است؟
- ۱۱- به سه نکته بهداشتی که قبل از ازدواج مورد تأکید است، اشاره کنید.
- ۱۲- در رابطه با رعایت نکات بهداشتی توسط زوجین به چهار نمونه اشاره کنید.
- ۱۳- به چهار آزمایش و واکسیناسیون معمول که قبل از ازدواج به آنها تأکید می‌شود، اشاره فرمایید.
- ۱۴- اگر ژن بیماری تالاسمی را ● و ژن سالم آن را ○ نمایش دهیم، با ارائه یک طرح ساده نشان دهید از ازدواج افراد سالم ولی ناقل چگونه بیماری به نسل بعد انتقال می‌یابد؟
- ۱۵- یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست؟
- ۱۶- یکی از پراحساس‌ترین تجربیات آدمی چیست؟
- ۱۷- سن مناسب برای بارداری خانم‌ها چه سنی است؟
- ۱۸- چه عامل جسمانی در تخمک‌گذاری خانم‌ها می‌تواند تأثیرگذار باشد؟
- ۱۹- چهار اثر ورزش به عنوان عامل مؤثر برای باروری زوجین را بنویسید.
- ۲۰- اثر مخرب داروهای محرک و مکمل‌ها که در بدنسازی استفاده می‌شوند، بر روی بدن انسان چیست؟
- ۲۱- چهار مورد از روش‌های دستیابی به آرامش را نام ببرید.
- ۲۲- سه عارضه‌ی ناشی از بیماری التهابی لگن خانم‌ها را بنویسید.
- ۲۳- فاصله دوره‌های قاعدگی از چه بازه‌ای بیشتر یا کمتر باشد، باید مورد توجه قرار گیرد؟
- ۲۴- چه بیماری‌های مزمنی می‌تواند بر روی بارداری تأثیرگذار باشد؟ (سه مورد را نام ببرید).

۲۵- چهار توصیه‌ی بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید.

۲۶- چهار توصیه‌ی بهداشتی برای باروری زنان را بنویسید.

۲۷- خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری‌ها، ترجیحاً تا زمان بهبودی باید بارداری خود را به تأخیر بیندازند؟ (چهار مورد را نام ببرید).

۲۸- امروزه چه عواملی سبب شده است که پیچیدگی‌های زندگی، افزایش یافته و انسان‌ها با چالش‌ها و فشارهای متعددی

روبه‌رو شوند؟ (چهار مورد را بیان کنید).

۲۹- نقطه‌چین‌ها را با کلمات مناسب پر کنید.

الف) علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری کند.

ب) احساس خودارزشمندی درونی همان است.

ج) شامل ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد را در شرایط ناگوار مقاوم می‌سازد.

د) داشتن علاوه بر احساس ارزشمندی درونی نیازمند کسب تجرب در زندگی است.

۳۰- چهار مورد از راه‌کارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

۳۱- سه ویژگی افراد تاب‌آور در برابر مشکلات زندگی را بنویسید.

۳۲- چهار توصیه در رابطه با حفظ و ارتقای تاب‌آوری مطرح کنید.

۳۳- از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی، چهار مورد را نام ببرید.

۳۴- فشار روانی سالم باعث شده ولی ناسالم آن موجب احساس در فرد می‌شود.

۳۵- عصبانیت - حواس‌پرتی - بی‌قراری هر کدام مربوط به کدام یک از علائم اضطراب است؟

۳۶- سه اصلی که برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب باید رعایت کرد، نام ببرید.

۳۷- چهار عامل از عوامل زمینه‌ساز افسردگی در دوره نوجوانی را مطرح کنید.

۳۸- نقطه‌چین‌ها را با کلمات مناسب پر کنید.

الف) در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار روانی ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود.

ب) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

ج) احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود.

د) نفس عمیق و آرام کشیدن یکی از روش‌های خود است.

ه) به عنوان بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن حاضر است.

و) پرمصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.

ز) در زمان استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌سازد.

ح) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب خون می‌شود.

۳۹- منظور از دود دست دوم و سوم مواد دخانی چیست؟

۴۰- از بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی چه بیماری‌هایی می‌باشند؟

۴۱- اعتیاد چیست؟ معتاد به چه کسی گفته می‌شود؟

۴۲- دو جنبه وابستگی به مواد اعتیادآور را بنویسید.

۴۳- از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر به چهار مورد اشاره کنید.

۴۴- سه گروه مواد اعتیادآور را براساس تأثیر آنها بر روی عملکرد دستگاه عصبی فرد مصرف کننده نام برده و از انواع طبیعی و مصنوعی هر کدام مثالی بنزید.

۴۵- یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان چیست؟

۴۶- عواملی که در بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی نقش دارند را نام ببرید.

۴۷- آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات کدام بخش است؟ و نقش آن را بنویسید.

۴۸- به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

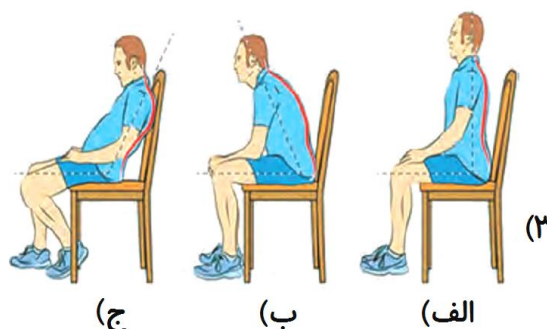
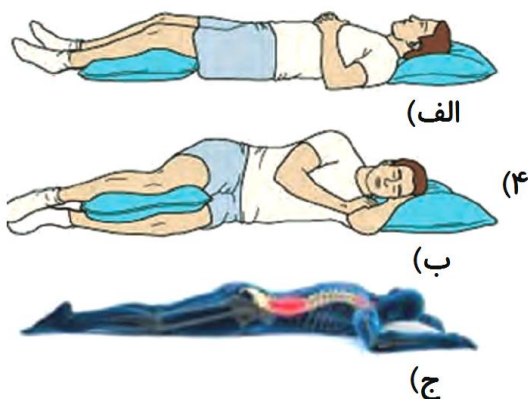
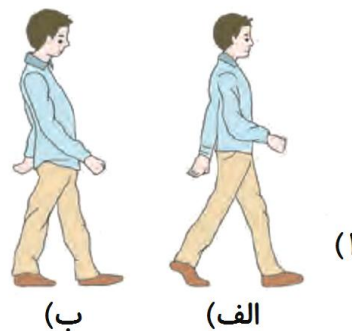
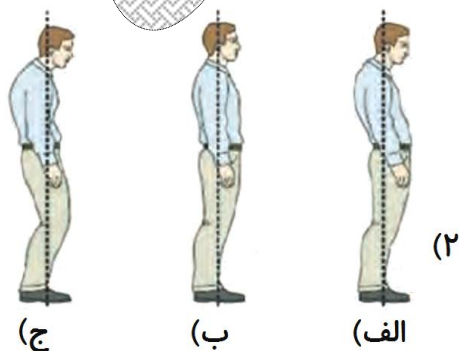
(الف) افرادی که وضعیت بدنی مناسب دارند، کارهای خود را با چه انرژی و با چه میزان فشاری به سیستم اسکلتی - عضلانی انجام می‌دهند؟

(ب) به فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد، چه می‌گویند؟

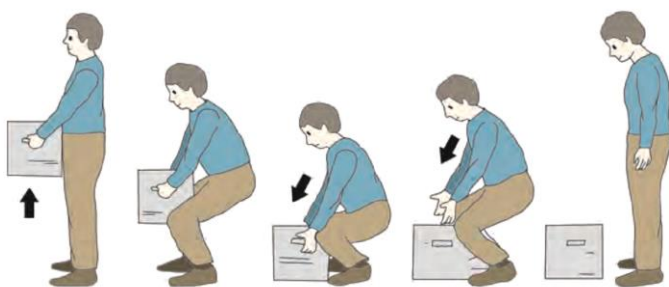
(ج) ۹۰٪ از علل بروز کمر درد چیست؟

(د) هنگام اتو کردن لباس، توجه به چه موضوعی بسیار مفید است؟

۴۹- الگو صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف را با (✓) مشخص کنید.



۵۰- کدام شکل روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین را نشان می‌دهد؟



(ب)



(الف)

۵۱- حرکت صحیح در انجام امور روزمره زندگی را با (✓) مشخص کنید.



(ب)

(الف)

(۲)



(ب)

(الف)

(۱)

۵۲- نقطه چین‌ها را با کلمات مناسب پر کنید.

الف) علم برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی، و تأمین سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار به یاری انسان می‌آید.

ب) در زمان دوچرخه‌سواری زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب است باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

ج) اگر دانش‌آموزی ۴۰ کیلوگرم باشد نباید کوله‌پشتی وی سنگین‌تر از کیلوگرم باشد.

د) اشیاء سنگین در قسمتی از کوله‌پشتی قرار می‌گیرد که به پشت است.

۵۳- با توجه به اصول ارگونومی، حالت صحیح را (✓) مشخص کنید.



(ب)



(الف)

(۲)



(ب)



(الف)

(۱)



(ب)



(الف)

(۴)



(ب)



(الف)

(۳)



(ب)



(الف)

(۶)



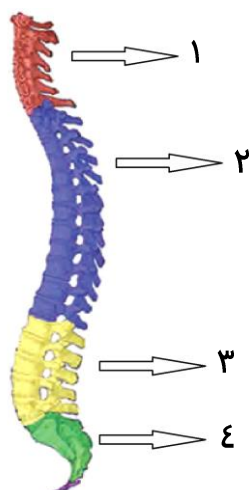
(ب)



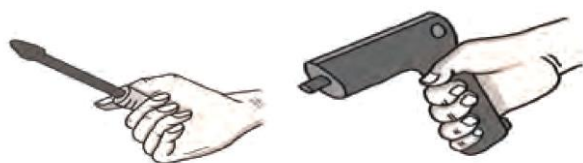
(الف)

(۵)

۵۴- بخش‌های مشخص شده ستون فقرات را نام‌گذاری کنید.



۵۵- شکل مقابل بیانگر کدام اصل ارگونومی می‌باشد؟



۵۶- شکل مقابل بیانگر کدام اصل ارگونومی می‌باشد؟



۵۷- سه سطح پیشگیری از حوادث را بنویسید.

۵۸- خطر را تعریف کنید.

۵۹- از عمده‌ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به چهار مورد اشاره کنید.

۶۰- سه عاملی که سبب می‌شود خانه محل کاملاً آملی نباشد را بیان کنید.

۶۱- از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی چهار مورد را بیان کنید.

۶۲- خطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی را بنویسید.

۶۳- به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

(الف) به جای سفیدکننده‌های قوی جهت تمیز کردن سینک ظرفشویی از چه ماده‌ی کم‌خطرتری می‌توان استفاده کرد؟

(ب) بخار متصاعد شده از ترکیب چه موادی برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است؟

(ج) هنگام کار با مواد شوینده با بستن دستمال ضخیم و مرطوب بر روی دهان و بینی می‌توان تا حد زیادی از بروز چه موردی پیشگیری کرد؟

(د) بعد از گذشتن چه زمانی از زدن اسپری حشره‌کش باید وارد اتاق شد؟

۶۴- پاکسازی خرده‌های لامپ کم‌مصرف مهتابی چرا باید با دقت صورت گیرد؟

۶۵- مهمترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی چیست؟

۶۶- آتش‌سوزی‌ها را براساس منشأ آتش‌سوزی به چند دسته تقسیم می‌کنند؟ نام ببرید.

۶۷- بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک چیست؟

۶۸- از مایعات قابل اشتعال چهارمورد را نام ببرید.

۶۹- مهمترین روش مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال چیست؟

۷۰- بهترین روش برای مهار آتش‌سوزی از برق چیست؟

۷۱- خفگی چه زمانی رخ می‌دهد؟

۷۲- علائم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید.

۷۳- آیا ضربه زدن به پشت فردی که انسداد خفیف راه هوایی برای آن رخ داده است، توصیه می‌شود؟ چرا؟

۷۴- علائم انسداد کامل راه هوایی را بنویسید.

۷۵- برای پیشگیری از خفگی، رعایت چه نکاتی توصیه می‌شود؟

۷۶- شایع‌ترین حادثه در دوران کودکی و سالمندی چیست؟

۷۷- در رابطه با سقوط، از عواملی که به محیط مربوط می‌شود چهار مورد را نام ببرید.

۷۸- در کدام انسداد راه هوایی، باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد؟

۷۹- زمانی که انسداد کامل راه هوایی صورت می‌گیرد در ابتدا از چه تکنیکی جهت برطرف شدن انسداد استفاده می‌شود؟

۸۰- جهت باز کردن راه تنفس هوایی (انسداد کامل) در مرحله دوم از چه تکنیکی بهره می‌برند؟

موفق باشید ...