موسسه : Vipبخون

عنوان آزمون : سوالات تشریحی فصل۴

نام درس : سلامت و بهداشت

۱ از بین موارد داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.
بلوغ روانی همان رشد (شخصیت / عقلی / معنوی) می‌باشد.

۲ هر یک از موارد زیر به کدام‌یک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟
الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه ب) حرف زدن دربارهٔ نگرانی‌های خود

۳ جای خالی را براساس مطالب کتاب درسی با کلمهٔ مناسب پر کنید.
در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از ..... خودداری کنید.

۴ خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، در چه موارد دیگری می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

۵ دو مورد از عوامل اصلی مؤثر در پوسیدگی دندان‌ها را بنویسید.

۶ سن مناسب بارداری زنان چه سنی است؟

۷ اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟

۸ انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟

۹ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- تاب‌آوری اگر چه قابلیت درونی است، اما می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.

۱۰ عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.

۱۱ تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.

۱۲ یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.

۱۳ از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید.

۱۴ جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد، آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید.

الف	ب
الف) بی‌تابی	۱) علائم بدنی
ب) بی‌اشتهایی	۲) علائم تفکر
ج) حواس‌پرتی	۳) علائم روانی

۱۵ جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ..... دقیقه باشد.

۱۶ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی است.

۱۷ داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید.

۱۸ دو مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.

۱۹ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.

۲۰ جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی ..... را افزایش می‌دهد.

پاسخنامه تشریحی

۱ شخصیت

۲ الف) جایگزین کردن خواسته‌ها ب) برون‌ریزی

۳ مالش چشم

۴ بروز اختلالات روانی - شکل‌گیری رفتارهای پرخطر

۵ میکروب‌ها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۶ سن کمتر از ۳۵ سال

۷ فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

۸ برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۹ درست

۱۰ عزت نفس، سرسختی و تاب‌آوری

۱۱ تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. (دو مورد کافی است.)

۱۲ لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.
پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.
پرهیز از قرار دادن طولانی‌مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.
پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان.
پرهیز از کار نشسته طولانی‌مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است.)

۱۳ افزایش ناگهانی هورمون‌ها و تحریک غده‌های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها (دو مورد کافی است.)

۱۴ الف) ۳ ب) ۱ ج) ۲

۱۵ ۳۰

۱۶ نادرست

۱۷ روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند.

۱۸ • غمگینی مداوم
• نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند.
• خستگی مفرط و فقدان انرژی
• افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه و گریه زاری و ...)
• اختلال خواب
• تغییر وزن یا تغییر اشتها
• عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
• احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
• بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ (ذکر ۲ مورد کافی است.)

۱۹ درست

۲۰ اکتسابی