



سوالات احتمالی

خرداد ماه

نهایی امتحان

ویژه دوازدهم ها



نام درس:



سلامت و بهداشت

جهت آمادگی در امتحانات نهایی



Alirezashafiei_konkooor

کانال تلگرام

t.me/moshaverehtahsili

قراره کاری کنیم هیچکس امسال پشت کنکور نمونه نه به پشت کنکور هوندن

رایگان

رایگان

خدمات رایگان بنیاد برای زمان باقی مانده تا کنکور

۲ LIVE های پیش بین سوالات امتحان نهایی

کلاس های آمادگی امتحان نهایی

پیش بین سوالات امتحان نهایی
توسط بهترین اساتید کشور

در صفحه
آپارات

 aparat.com/alirezashafiei/live

۱ سوالات احتمالی امتحان نهایی

صد درصد تضمینی و رایگان

به همراه پاسخ تشریحی
همین چند صفحه رو بخون
امتحان تو رو ۲۰ بگیر

۴ همایش های جمع بندی دوپینگ

لایو های پیش بین سوالات کنکور

توسط بهترین اساتید کشور

در صفحه
آپارات

 aparat.com/alirezashafiei/live

جمع بندی خلاصه و مفید

۳ صفحات طلایی کنکور سراسری

یه جزوه خلاصه و مفید که

صفحات و مباحثی که در کنکور

از آن ها سوال مطرح میشود را

پیش بینی کرده است

۶ LIVE آموزش انتخاب رشته

اصول و نجات دهنده

خیلی ها ازم سوال می پرسن؟ 😞 با چه رتبه ای 😞

میتونیم تو رشته رو یا ایمون قبول بشیم؟ 😊

جواب من: مهم نیست رتبه چند میشه مهم اینه

چه کسی برات انتخاب رشته کنه!!! 🤔

۵ تحلیل کنکور برگزار شده هر روز

بعد از برگزاری هر کنکور

سوالاتش رو به کمک بهترین اساتید

تحلیل میکنیم که ۳۰ درصد آن

در کنکور شما تکرار خواهد شد

رایگان

رایگان

جهت رزرو، آگاہی و دریافت خدمات رایگان بالا
عدد ۲ را به ۱۰۰۰۰۷۰۰۷ پیامک کنید

نَه به پشت گنگور هوندن

رایگان

رایگان

برنامه امتحانات پیش بین سوالات امتحان نهایی

درس	تاریخ	روز	ساعت	رشته
دین و زندگی	۲۹ اردیبهشت	جمعه	۱۹:۰۰	تمامی رشته ها
تاریخ	۳۱ اردیبهشت	یکشنبه	۱۷:۰۰	انسانی
فیزیک	۳۱ اردیبهشت	یکشنبه	۱۹:۰۰	ریاضی و تجربی
فارسی	۳ خرداد	چهارشنبه	۱۷:۰۰	تمامی رشته ها
ریاضی	۵ خرداد	جمعه	۱۷:۰۰	تجربی
هندسه	۵ خرداد	جمعه	۱۹:۰۰	ریاضی
جامعه شناسی	۶ خرداد	شنبه	۱۷:۰۰	انسانی
زبان انگلیسی	۸ خرداد	دوشنبه	۱۷:۰۰	تمامی رشته ها
فلسفه	۹ خرداد	سه شنبه	۱۹:۰۰	انسانی
شیمی	۱۰ خرداد	چهارشنبه	۱۷:۰۰	ریاضی و تجربی
علوم و فنون ادبی	۱۲ خرداد	جمعه	۱۷:۰۰	انسانی
زیست	۱۳ خرداد	شنبه	۱۷:۰۰	تجربی
حسابان	۱۴ خرداد	یکشنبه	۱۷:۰۰	ریاضی
سلامت و بهداشت	۱۷ خرداد	چهارشنبه	۱۷:۰۰	تمامی رشته ها
گسسته	۱۹ خرداد	جمعه	۱۷:۰۰	ریاضی
ریاضی و آمار	۲۰ خرداد	شنبه	۱۷:۰۰	انسانی
عربی	۲۲ خرداد	دوشنبه	۱۷:۰۰	تمامی رشته ها
علوم اجتماعی	۲۴ خرداد	چهارشنبه	۱۷:۰۰	ریاضی و تجربی
جغرافیا	۲۴ خرداد	چهارشنبه	۱۹:۰۰	انسانی

رایگان

رایگان

جهت رزرو، آگاہی و دریافت خدمات رایگان بالا
عدد ۲ را به ۷۰۰۷۰۰۰۰ پیامک کنید

۱. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
الف) چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) سگته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ج) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ه) مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده، ایجاد وابستگی می کند. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

و) کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

۲. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) بدن برای مصرف ویتامین K به چربی نیاز دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ج) در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

د) ویروس اچ آی وی از طریق اشک و بزاق منتقل می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ه) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

و) قلیان پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

۳. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ج) بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

یادداشت

۴. درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ج) اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ه) پرت کردن حواس خود از موضوع استرسزا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

و) مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ز) برای برداشتن اشیاء سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

۵. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ج) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) ویروس اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ه) در هنگام اتوکردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو، باید نصف قد فرد باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

و) در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

۶. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ب) مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ج) افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

د) مواد بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

یادداشت

۷. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
الف) غلات واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ب) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ج) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ه) تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمی شوند. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چندعلتی است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

۸. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
الف) در پیشگیری، هرگونه اقدام بسیار آسان تر و اطمینان بخش تر از درمان است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ج) سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ه) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

و) افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

۹. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
الف) در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

د) یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

یادداشت

۱۰. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
الف) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ج) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

د) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ه) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

و) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

۱۱. درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معین کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ج) از آزمایش پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است. (۰/۲۵)

پاسخ: نادرست

ه) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

و) ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. (۰/۲۵)

پاسخ: درست

یادداشت

۱۲. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: روان

ب) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: کاهش

ج) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: اکتسابی

د) داشتن موجب می‌شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. (۰/۲۵)

پاسخ: مدیریت زمان (و یا برنامه‌ریزی)

ه) فرد مصرف کننده قلیان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می‌دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: منوکسید کربن

و) هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت. (۰/۲۵)

پاسخ: عمودی

۱۳. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است. (۰/۲۵)

پاسخ: جسمانی

ب) حذف برخی وعده‌ها به ویژه ، از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. (۰/۲۵)

پاسخ: صبحانه

ج) سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم از علائم سکته هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: مغزی

د) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند. (۰/۲۵)

پاسخ: ایمنی

ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: ۳۰

و) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها، پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که نامیده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: قطران

یادداشت

۱۴. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) با توجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت از جنبه آن غفلت شده است. (۰/۲۵)

پاسخ: معنوی

ب) بنا به فرموده پیامبر(ص) «هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.» (۰/۲۵)

پاسخ: ازدواج

ج) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به علت بودن عضلات کمر است. (۰/۲۵)

پاسخ: ضعیف

د) بسیاری از لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: جیوه

۱۵. در هر یک از عبارت‌های زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است. (۰/۲۵)

پاسخ: جسمانی

ب) داروی یکی از عوامل ایجادکننده چاقی می‌باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: کورتون

ج) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: پاپ اسمیر

د) مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق است. (۰/۲۵)

پاسخ: دستگاه تناسلی

ه) یکی از عوارض قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نور خورشید، است. (۰/۲۵)

پاسخ: سرطان پوست و پیری زودرس پوست (یک مورد)

و) کمبود ویتامین‌های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: B

ز) ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: آرسنیک

ح) شایع‌ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. (۰/۲۵)

پاسخ: کمردرد

۱۶. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. (۰/۲۵)

پاسخ: بهداشت

ب) جگر منبع غنی ویتامین است. (۰/۲۵)

پاسخ: آ (A)

ج) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تأمین می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: چربی‌ها

د) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: اکتسابی

ه) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، نام دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: وابستگی روانی

و) بخار متصاعدشده از ترکیب و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است. (۰/۲۵)

پاسخ: جوهر نمک

۱۷. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار است. (۰/۲۵)

پاسخ: کوتاه

ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فرد تعیین می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: فعالیت بدنی

ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد. (۰/۲۵)

پاسخ: سرطان سینه

د) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است. (۰/۲۵)

پاسخ: اجتماعی

ه) تاب‌آوری اگرچه قابلیت است، می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. (۰/۲۵)

پاسخ: درونی

و) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی و زمین خوردن است. (۰/۲۵)

پاسخ: سقوط

۱۸. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.

الف) با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت است. (۰/۲۵)

پاسخ: بهداشت

ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ذخیره می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: گلیکوژن

ج) غنی‌ترین منبع ویتامین ، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است. (۰/۲۵)

پاسخ: D یا (د)

د) مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را می‌نامند. (۰/۲۵)

پاسخ: ایدز

ه) احساس ناخوشایند مداوم و طولانی‌مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است نامیده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: افسردگی

و) ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است. (۰/۲۵)

پاسخ: ستون فقرات

یادداشت

۱۹. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان با ارتباط مستقیم دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: سبک زندگی

ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، است. (۰/۲۵)

پاسخ: آب

ج) چاقی با الگوی در بین زنان شایع‌تر است. (۰/۲۵)

پاسخ: گلابی

د) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: ۷۰

ه) مرحله انتهایی و پیشرفته از اچ‌آی‌وی را می‌نامند. (۰/۲۵)

پاسخ: ایدز

و) در اثر استفاده از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. (۰/۲۵)

پاسخ: مشترک

۲۰. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و می‌باشند. (۰/۲۵)

پاسخ: آنفولانزا

ب) پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان است. (۰/۲۵)

پاسخ: سیگار

ج) همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است. (۰/۲۵)

پاسخ: کمر

د) آتش‌نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند. (۰/۲۵)

پاسخ: اورژانس

۲۱. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. (۰/۲۵)

پاسخ: ۴

ب) یکی از عادت‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به ویژه است. (۰/۲۵)

پاسخ: صبحانه

ج) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می‌کند. (۰/۲۵)

پاسخ: روان

د) بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: تناسلی

ه) احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع

کند. (۰/۲۵)

پاسخ: عزت نفس

(و) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است. (۰/۲۵)

پاسخ: کار

۲۲. در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

(الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود. (۰/۲۵)

پاسخ: مسمومیت

(ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. (۰/۲۵)

پاسخ: بو

(ج) در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. (۰/۲۵)

پاسخ: ۳

(د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است. (۰/۲۵)

پاسخ: پدیکلوزیس

(ه) کم‌شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه‌بندی می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: اکتسابی

(و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. (۰/۲۵)

پاسخ: تجارب

۲۳. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

(الف) ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. (۰/۲۵)

پاسخ: چربی

(ب) ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: کمی

(ج) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: کمتر

(د) بیماری‌های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می‌باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: پایدار

(ه) قرارگرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف‌کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: دوم

(و) کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۰ - ۱۵) درصد وزن شما باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: ۱۰ درصد

یادداشت

۲۴. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) افراد باید از گروه‌های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می‌گیرند، (کم‌تر - بیشتر) مصرف کنند. (۰/۲۵)

پاسخ: کم‌تر

ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: سیب

ج) اسیدهای چرب (اشباع - غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: غیراشباع

د) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. (۰/۲۵)

پاسخ: کاهش

ه) لازم است واکسن (سرخچه - دیفتی) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. (۰/۲۵)

پاسخ: سرخچه

و) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: سوم

۲۵. از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی (بیشتر - کم‌تر) می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: کم‌تر

ب) اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی - گوارش) منتقل می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: گوارش

ج) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی - ویروسی) است. (۰/۲۵)

پاسخ: انگلی

د) به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می‌گردد. (۰/۲۵)

پاسخ: اجتماعی

یادداشت

۲۶. در هر یک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.

الف) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها - حکومت‌ها) است. (۰/۲۵)

پاسخ: حکومت‌ها

ب) ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. (۰/۲۵)

پاسخ: سدیم

ج) الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع‌تر است. (۰/۲۵)

پاسخ: مردان

د) وقتی سلول‌های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست‌اندازی کنند، تومور (خوش‌خیم - بدخیم) محسوب می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: بدخیم

ه) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد. (۰/۲۵)

پاسخ: هپاتیت B

و) عواملی چون (قاعدگی - کم‌خوابی) باعث تشدید آکنه می‌شوند. (۰/۲۵)

پاسخ: قاعدگی

ز) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی - اضطراب) است. (۰/۲۵)

پاسخ: احقاق حق در روابط بین فردی

ح) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است. (۰/۲۵)

پاسخ: دخانیات

ط) آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است. (۰/۲۵)

پاسخ: کمر

۲۷. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) بدن ما برای مصرف ویتامین (C - E) به چربی نیاز دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: E

ب) چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: سیب

ج) بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است. (۰/۲۵)

پاسخ: غیرواگیر

د) سطح (LDL - HDL) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: HDL

ه) برای برداشتن اشیای (سبک - سنگین) از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد. (۰/۲۵)

پاسخ: سبک

و) مهم‌ترین روش برای مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال (قطع اکسیژن - سردکردن آتش) است. (۰/۲۵)

پاسخ: قطع اکسیژن

یادداشت

۲۸. در پرسش‌های زیر کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کنید.

(الف) بیماری‌های واگیردار را می‌توان بر اساس شیوه‌های (انتقال - درمان) به پنج دسته طبقه‌بندی کرد. (۰/۲۵)

پاسخ: انتقال

(ب) در دوران پنجره ویروس اچ‌آی‌وی در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی - مثبت) است. (۰/۲۵)

پاسخ: منفی

(ج) افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می‌توانند کارهای خود را با انرژی (بیشتر - کمتر) به انجام برسانند. (۰/۲۵)

پاسخ: کمتر

(د) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها از علائم انسداد (خفیف - کامل) راه تنفس هوایی است. (۰/۲۵)

پاسخ: کامل

۲۹. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

(الف) قند و چربی در (بالای - پایین) هرم غذایی قرار می‌گیرند. (۰/۲۵)

پاسخ: بالای

(ب) چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع‌تر است. (۰/۲۵)

پاسخ: مردان

(ج) از آزمایش خون برای تشخیص سرطان (پروستات - دهانه رحم) استفاده می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: پروستات

(د) درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است. (۰/۲۵)

پاسخ: اجتماعی

(ه) بوی سیگار پراکنده در محیط که لوازم منزل را در بر می‌گیرد دود دست (دوم - سوم) نام دارد. (۰/۲۵)

پاسخ: سوم

(و) بر اساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالتر - پایین‌تر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند. (۰/۲۵)

پاسخ: بالاتر

۳۰. کلمه مناسب را از داخل پرانتز انتخاب کرده و در پاسخنامه بنویسید.

(الف) اصل (تبادل - تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. (۰/۲۵)

پاسخ: تبادل

(ب) ضربه دیدن میوه‌ها در حین برداشت از عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث فساد آن‌ها می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: مکانیکی

(ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است. (۰/۲۵)

پاسخ: غیرواگیر

(د) در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش - افزایش) یابد. (۰/۲۵)

پاسخ: کاهش

(ه) تزریق واکسن (کزاز - سرخچه) برای خانم‌ها قبل از عقد امری الزامی است. (۰/۲۵)

پاسخ: کزاز

(و) سردرگمی و حواس‌پرتی از علائم (تفکر - روانی) اضطراب است. (۰/۲۵)

پاسخ: تفکر

یادداشت

۳۱. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم. (۰/۲۵)

پاسخ: کوچک

ب) ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: B

ج) در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد. (۰/۲۵)

پاسخ: نوع ۲

د) محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: کاهش

۳۲. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کمتر است. (۰/۲۵)

پاسخ: حبوبات

ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است. (۰/۲۵)

پاسخ: ماه

ج) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیرمستقیم) بر DNA می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: مستقیم

د) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندانپزشک مراجعه شود. (۰/۲۵)

پاسخ: شش ماه

ه) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کمتری) دارند. (۰/۲۵)

پاسخ: بیشتری

و) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سبکته قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: افزایش

۳۳. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) ویتامین (B - E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: E

ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: فیزیکی

ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL - HDL) خون می‌شود. (۰/۲۵)

پاسخ: LDL

د) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم (کوچک‌تر - بزرگ‌تر) از حد طبیعی است. (۰/۲۵)

پاسخ: بزرگ‌تر

ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ - ۳۰) دقیقه باشد. (۰/۲۵)

پاسخ: ۳۰

و) تالاسمی (ماژور - مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است. (۰/۲۵)

پاسخ: ماژور

یادداشت

۳۴. هر یک از عبارت‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (یک کلمه اضافی است). (۱)
(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)

- الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.
ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.
ج) از آثار مثبت آن این‌که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود.
د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.

پاسخ: الف) تاب‌آوری ب) خودآگاهی ج) خشم د) اضطراب

۳۵. هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد. (یک مورد از کلمات اضافه است). (۱)

- (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)
الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.
ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.
ج) از آثار مثبت آن این‌که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود.
د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.

پاسخ: الف) تاب‌آوری

ب) خودآگاهی

ج) خشم

د) اضطراب

۳۶. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟ (۰/۲۵)
(۱) غلات (۲)
(۳) حبوبات (۴)
قند
سبزی‌ها

پاسخ: گزینه «۱» - غلات

- ب) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ (۰/۲۵)
(۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می‌شود. (۲)
درمان قطعی دارد.

- (۳) تعریق باعث تشدید آن می‌شود. (۴) معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.

پاسخ: گزینه «۲» - درمان قطعی دارد.

- ج) در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ (۰/۲۵)
(۱) حضور در محافل دینی - اجتماعی (۲)
گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که درب محکمی دارد.

- (۳) خواندن داستان‌های پندآموز (۴) گفت‌وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها

پاسخ: گزینه «۲» - گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که درب محکمی دارد.

- د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ (۰/۲۵)

- (۱) آمونیاک (۲) آرسنیک (۳) کربورهای هیدروژن (۴) نیکوتین

پاسخ: گزینه «۴» - نیکوتین

یادداشت

۳۷. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟ (۰/۲۵)
 تخم مرغ
 خشکبار
 (۱) غلات (۲)
 (۳) مغزها (۴)

پاسخ: گزینه «۲» - تخم مرغ

- ب) گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب هستند. (۰/۲۵)
 کلسیم
 ید
 (۱) آهن (۲)
 (۳) روی (۴)

پاسخ: گزینه «۴» - ید

- ج) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ (۰/۲۵)
 ضعف سیستم ایمنی
 احساس گرما
 (۱) التهاب‌های پوستی (۲)
 (۳) اختلالات گوارشی (۴)

پاسخ: گزینه «۴» - احساس گرما

- د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد؟ (۰/۲۵)
 نیکوتین
 سیانیدریک اسید
 (۱) آمونیاک (۲)
 (۳) کربورهای هیدروژن (۴)

پاسخ: گزینه «۲» - نیکوتین

۳۸. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر می‌شود؟ (۰/۲۵)
 (۱) ید (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D

پاسخ: گزینه «۱» - ید

- ب) کدام یک از علائم بدنی اضطراب نمی‌باشد؟ (۰/۲۵)
 (۱) تپش قلب (۲) تنگی نفس (۳) بی‌اشتهایی (۴) حواس پرتی

پاسخ: گزینه «۴» - حواس پرتی

- ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش دارد؟ (۰/۲۵)
 آرسنیک
 نیکوتین
 (۱) سیانیدریک اسید (۲)
 (۳) آمونیاک (۴)

پاسخ: گزینه «۳» - آمونیاک

- د) کدام یک از علائم ناشی از مسمومیت نمی‌باشد؟ (۰/۲۵)
 دردهای شکمی و اسهال
 خفگی
 (۱) تغییر رنگ پوست (۲)
 (۳) سردرد (۴)

پاسخ: گزینه «۴» - خفگی

یادداشت

۳۹. گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تأمین‌کننده پروتئین کامل باشد؟ (۰/۲۵)

- (۱) تخم‌مرغ (۲) غلات (۳) حبوبات (۴) خشکبار

پاسخ: گزینه «۱» - تخم‌مرغ

ب) ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین است که این ویتامین محلول در می‌باشد. (۰/۲۵)

- (۱) د - آب (۲) د - چربی (۳) آ - چربی (۴) آ - آب

پاسخ: گزینه «۲» - د - چربی

ج) کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش وزن نیست؟ (۰/۲۵)

- (۱) ریزش موها (۲) افت فشار خون (۳) چین و چروک و شل شدن پوست صورت (۴) اختلالات انعقاد خون

پاسخ: گزینه «۳» - اختلالات انعقاد خون

د) راه انتقال کدامیک متفاوت است؟ (۰/۲۵)

- (۱) هیپاتیت (۲) بیماری انگل‌های روده‌ای (۳) وبا (۴) اسهال خونی

پاسخ: گزینه «۱» - هیپاتیت

ه) در بیماری ، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود. (۰/۲۵)

- (۱) پیرچشمی (۲) آستیگماتیسم (۳) دوربینی (۴) نزدیک‌بینی

پاسخ: گزینه «۱» - پیرچشمی

و) نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟ (۰/۲۵)

- (۱) خشم (۲) اضطراب (۳) تاب‌آوری (۴) افسردگی

پاسخ: گزینه «۴» - افسردگی

ز) ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟ (۰/۲۵)

- (۱) نیکوتین (۲) قطران (۳) آمونیاک (۴) سیانیدریک اسید

پاسخ: گزینه «۱» - نیکوتین

ح) کدام گزینه، از عوارض عدم رعایت نکات ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی نیست؟ (۰/۲۵)

- (۱) تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات (۲) درد کمر و شانه (۳) بروز تغییرات قلبی - عروقی (۴) کف پای صاف

پاسخ: گزینه «۴» - کف پای صاف

یادداشت

۴۰. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) کدام یک می‌تواند از علائم سکتة مغزی باشد؟ (۰/۲۵)

- (۱) عرق سرد (۲) از دست دادن تکلم (۳) ضعف و خستگی بدون علت (۴) رنگ‌پریدگی پوست

پاسخ: گزینه «۲» - از دست دادن تکلم

ب) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است. (۰/۲۵)

- (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D

پاسخ: گزینه «۳» - C

ج) کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی‌باشد؟ (۰/۲۵)

- (۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد

پاسخ: گزینه «۲» - کاهش فشار خون

د) وزن فردی ۵۰ کیلوگرم است. در صورتی که وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن کیلوگرم باشد، اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی رعایت نشده است. (۰/۲۵)

- (۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۵ کیلوگرم (۳) ۴ کیلوگرم (۴) ۶ کیلوگرم

پاسخ: گزینه «۴» - ۶ کیلوگرم

۴۱. در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟ (۰/۲۵)

- (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی

پاسخ: گزینه «۲» - روانی

ب) چربی‌های غیراشباع در کدام یک از مواد زیر یافت می‌شود؟ (۰/۲۵)

- (۱) ماهی (۲) گوشت (۳) مرغ (۴) محصولات لبنی

پاسخ: گزینه «۱» - ماهی

ج) التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ (۰/۲۵)

- (۱) مشکلات عضلانی - استخوانی (۲) مشکلات گوارشی

- (۳) مشکلات غددی (۴) سیستم عصبی

پاسخ: گزینه «۲» - مشکلات گوارشی

د) کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟ (۰/۲۵)

- (۱) فشار خون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات

پاسخ: گزینه «۱» - فشار خون بالا

یادداشت

۴۲. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) کدام یک از گزینه‌های زیر به سبک زندگی مربوط است؟ (۰/۲۵)

- (۱) نحوه ارتباطات (۲) الگوی خرید و مصرف (۳) امنیت (۴) توزیع عادلانه خدمات سلامت

پاسخ: گزینه «۲» - الگوی خرید و مصرف

ب) کدام یک از نقش‌های چربی‌ها در بدن به شمار نمی‌رود؟ (۰/۲۵)

- (۱) تامین انرژی (۲) ساخت سلول‌های مغزی (۳) کمک به مصرف ویتامین E در بدن (۴) رشد و ترمیم

پاسخ: گزینه «۴» - رشد و ترمیم

ج) کدام یک از علایم تفکر اضطراب می‌باشد؟ (۰/۲۵)

- (۱) حواس پرتی (۲) تنگی نفس (۳) عصبانیت (۴) تپش قلب

پاسخ: گزینه «۱» - حواس پرتی

د) کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در فلج‌شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی نقش دارد؟ (۰/۲۵)

- (۱) کربورهای هیدروژن (۲) نیکوتین (۳) سیانیدریک اسید (۴) آمونیاک

پاسخ: گزینه «۲» - نیکوتین

۴۳. گزینه صحیح را انتخاب کنید.

الف) «قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه‌های کدام یک از ابعاد سلامت است؟ (۰/۲۵)

- (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) روانی (۴) معنویت

پاسخ: گزینه «۳» - روانی

ب) ویتامین مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. (۰/۲۵)

- (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D

پاسخ: گزینه «۴» - D

ج) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان از در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. (۰/۲۵)

- (۱) کولونوسکوپی (۲) آزمایش خون (۳) ماموگرافی (۴) پاپ‌اسمیر

پاسخ: گزینه «۲» - آزمایش خون

د) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد، حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ (۰/۲۵)

- (۱) ۵ (۲) ۱۰ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰

پاسخ: گزینه «۱» - ۵

یادداشت

۴۴. در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟ (۰/۲۵)
عامل ژنتیک
داروها
(۱) فعالیت بدنی زیاد (۲)
(۳) بیماری‌های جسمی (۴)

پاسخ: گزینه «۱» - فعالیت بدنی زیاد

- ب) کدام مورد از آثار و عوارض کم‌خوابی نمی‌باشد؟ (۰/۲۵)
کاهش دمای بدن
زودرنجی
(۱) کاهش دقت (۲)
(۳) افزایش میزان رشد (۴)

پاسخ: گزینه «۳» - افزایش میزان رشد

- ج) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟ (۰/۲۵)
آرسنیک
نیکوتین
(۱) سیانیدریک اسید (۲)
(۳) آمونیاک (۴)

پاسخ: گزینه «۲» - آرسنیک

- د) وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد؟ (۰/۲۵)
۴ کیلوگرم
۷ کیلوگرم
(۱) ۳ کیلوگرم (۲)
(۳) ۶ کیلوگرم (۴)

پاسخ: گزینه «۳» - شش کیلوگرم

۴۵. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) کدام یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟ (۰/۲۵)
غلات
خشکبار
(۱) حبوبات (۲)
(۳) شیر (۴)

پاسخ: گزینه «۳» - شیر

- ب) کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟ (۰/۲۵)
نوع B و C
نوع E و G
(۱) نوع A و B (۲)
(۳) نوع C و D (۴)

پاسخ: گزینه «۲» - B و C

- ج) بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی اشیای سنگین‌تر در قسمت قرار بگیرند. (۰/۲۵)
(۱) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت (۲)

عقب کوله‌پشتی، نزدیک به جلو

- (۳) میانی کوله‌پشتی
(۴) جلوی کوله‌پشتی

پاسخ: گزینه «۱» - عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت

یادداشت

۴۶. در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟

تعهد

ابراز مکنونات قلبی

پاسخ: گزینه «۲» - تعهد

ب) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟

غلات سبوس‌دار

قلوه

پاسخ: گزینه «۴» - قلوه

ج) «التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟

سیستم عصبی

روانی

پاسخ: گزینه «۱» - قلبی - عروقی

د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی‌متر باشد؟

۲۰ تا ۳۰

۳۰ تا ۴۰

پاسخ: گزینه «۱» - ۵۰ تا ۶۰

یادداشت

۴۷. 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 در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (۰/۷۵)

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

پاسخ: الف) ۳- علائم روانی (ب) ۱- علائم بدنی (ج) ۲- علائم تفکر

۴۸. در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع آتش‌سوزی آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون انواع آتش‌سوزی اضافه است). (۰/۷۵)

ویژگی	انواع آتش‌سوزی
الف) معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.	۱) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال
ب) بهترین وسیله خاموش کردن آن استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.	۲) آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال
ج) برای خاموش کردن آن هرگز نباید از آب استفاده شود.	۳) آتش‌سوزی خشک
	۴) آتش‌سوزی ناشی از برق

پاسخ: الف) ۳ - آتش‌سوزی خشک

ب) ۴ - آتش‌سوزی ناشی از برق

ج) ۱ - آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

۴۹. جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آن‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (۰/۷۵)

«الف»	«ب»
الف) سوزاک	۱- پوست و مو
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش

پاسخ: الف) ۲ - دستگاه تناسلی

ب) ۳ - دستگاه گوارش

ج) ۱ - پوست و مو

یادداشت

۵۰. جدول زیر در رابطه با عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (۱)

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) شیمیایی	۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی
ب) بیولوژیکی	۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت
ج) مکانیکی	۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط
د) فیزیکی	۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

پاسخ: الف) ۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

ب) ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی

ج) ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت

د) ۳- نامناسب بودن درجه حرارت محیط

۵۱. جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه انتقال آن‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ بنویسید. (۰/۷۵)

«الف»	«ب»
الف) پدیکلوزیس	۱- خون
ب) هیپاتیت	۲- دستگاه گوارش
ج) وبا	۳- پوست و مو

پاسخ: الف) ۳- پوست و مو

ب) ۱- خون

ج) ۲- دستگاه گوارش

۵۲. جدول زیر در رابطه با برخی از بیماری‌های واگیردار و روش انتشار آن‌ها است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. (۰/۷۵)

عبارت‌ها	موارد
۱- دستگاه تناسلی	الف) اسهال خونی
۲- خون و ترشحات بدن	ب) سوزاک
۳- دستگاه گوارش	ج) پدیکلوزیس
۴- پوست و مو	

پاسخ: الف) ۳- دستگاه گوارش ب) ۱- دستگاه تناسلی ج) ۴- پوست و مو

یادداشت

۵۳. در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارت‌های مرتبط به هم را مشخص کنید. (۰/۷۵)

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) کوکائین	۱- شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
ب) متادون	۲- بیشترشدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت
ج) گراس	۳- سست‌کردن فعالیت‌های فکری و بدنی

پاسخ: الف) ۲- بیشترشدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت

ب) ۳- سست‌کردن فعالیت‌های فکری و بدنی

ج) ۱- شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.

۵۴. 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 در پاسخ‌نامه بنویسید. (۰/۷۵)

«الف»	«ب»
الف) علائم بدنی	۱- دلواپسی
ب) علائم روانی	۲- بی‌قراری
ج) علائم تفکر	۳- ترس از دست دادن کنترل

پاسخ: الف) ۲- بی‌قراری ب) ۱- دلواپسی ج) ۳- ترس از دست دادن کنترل

۵۵. جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های

سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. (۱)

موارد	عبارت‌ها
الف) آرسنیک	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.
ب) آمونیاک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.
ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.
د) نیکوتین	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.

پاسخ: الف) آرسنیک ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.

ب) آمونیاک ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.

ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.

د) نیکوتین ۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.

یادداشت

۵۶. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۷۵)

الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟

ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکرشده یک مثال بنویسید.

۱- عوامل محیطی
۲- سبک زندگی

پاسخ: الف) پیشگیری

ب) ۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ...

۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...

۵۷. در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.

ب) از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن‌ها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب

ب) خوردن غذای پاک و حلال — شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن — شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا — به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ — پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی — پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیرشدن) — لقمه کوچک برداشتن — خوب جویدن غذا — پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی — صرف غذا با دیگران — پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (سه مورد کافی است).

۵۸. در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی‌های زیر چه بیماری ایجاد می‌شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید. (۰/۵)

الف) ید
ب) آهن

پاسخ: الف) گواتر
ب) کم‌خونی

۵۹. در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟

ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)

ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

پاسخ: الف) مردان

ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است).

ج) ریزش دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.

۶۰. در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۲)

الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)

ب) از آزمایش پاپ‌اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟

ج) از گام‌های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.

د) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.

پاسخ: الف) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... (دو مورد کافی است).

ب) سرطان دهانه رحم

ج) ۱- نشانه‌های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.

۲- از مصرف سیگار و قلیان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آن‌ها قرار نگیرید.

۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.

۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.

۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.

۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.

۹- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آن‌ها خود را محافظت کنید.

۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است).

د) کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد/ ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (سه مورد کافی است).

۶۱. در رابطه با بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) علت نگرانی و خطر بیماری‌های واگیردار چیست؟

ب) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع‌ترین آن‌ها را نام ببرید.

پاسخ: الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

ب) هپاتیت B و C

۶۲. دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. (۱/۵)

الف) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

ب) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.

ج) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.

پاسخ: الف) زیرا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی‌شود.

ب) چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.

ج) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

یادداشت

۶۳. در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۵)

الف) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می‌کنند را بنویسید.

ب) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟ (دو مورد)

ج) دو مورد از عوارض کم‌خوابی را بنویسید.

پاسخ: الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.

در صورتی که خشکی چشم شدید است، می‌توانید از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.

مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر از چشم پایین‌تر 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 می‌کند. 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 سانتی‌متر تنظیم کنید.

روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. (یک مورد کافی است).

ب) آفتاب‌سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است).

ج) افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی — افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی — کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی،

اشتباهات شناختی، زوال یا از دست‌دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم‌توجهی -

بیش‌فعالی، اختلالات سیستم ایمنی — خطر ابتلا به دیابت نوع دو — کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن (دو مورد

کافی است).

۶۴. در مورد سلامت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۵)

الف) یک مورد از عوامل زمینه‌ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.

ب) منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟

(یک مورد کافی است).

پاسخ: الف) وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده — بیماری‌ها و اختلالات جسمی — برخی از مشکلات تغذیه‌ای — سابقه ابتلا به

افسردگی در خانواده (یک مورد کافی است).

ب) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید.

(یک مورد کافی است).

۶۵. منظور از دخانیات چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده آن، گیاه توتون و

یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می‌شود.

۶۶. در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۵)

الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟

ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟

پاسخ: الف) قطران ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

یادداشت

۶۷. در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۰)

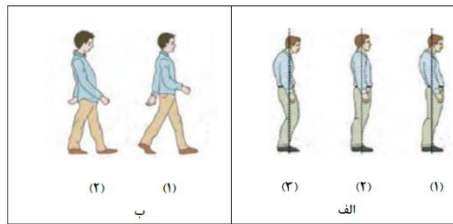
الف) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟

پاسخ: الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (یک مورد کافی است.)

ب) ویروس هپاتیت

۶۸. در هر یک از شکل‌های «الف» و «ب» کدام یک از شماره‌ها الگوی صحیح وضعیت بدن، در موقعیت‌های ایستاده و راه رفتن را نشان می‌دهد؟ (۵/۰)



پاسخ: الف) شماره ۲ ب) شماره ۱

۶۹. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بنشینیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.

۷۰. اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست). (۵/۰)



پاسخ: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.

۷۱. چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ (۵/۰)

پاسخ: زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۷۲. هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ (۵/۰)

الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرائض دینی

پاسخ: الف) اجتماعی ب) معنوی

۷۳. در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۱)

الف) دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید.

ب) از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.

ج) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟

پاسخ: الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (ذکر دو مورد کافی است.)

ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی (ذکر دو مورد کافی است.)

ج) زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

یادداشت

۷۴. در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محیط تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

ب) منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟

پاسخ: الف) ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (ذکر دو مورد کافی است).

ب) غذاهای غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می‌شوند.

۷۵. در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم‌تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟

ب) از گام‌های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) فشار خون بالا و اختلالات چربی خون

ب) ۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- انجام فعالیت‌های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون (ذکر دو مورد کافی است).

۷۶. از هر یک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟ (۵/۵)

الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی

پاسخ: الف) سرطان روده ب) سرطان سینه

۷۷. در رابطه با بیماری‌های واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟

ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان‌نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

ج) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟

پاسخ: الف) پوست و مو

ب) این بیماری در صورت درمان‌نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. (ذکر یک مورد کافی است).

ج) باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

۷۸. در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۷۵)

الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره‌ای می‌توان استفاده کرد؟

ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟

پاسخ: الف) اشک مصنوعی

ب) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

۷۹. در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۷۵)

الف) انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب) مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟

پاسخ: الف) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

ب) به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

یادداشت

۸۰. در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

ب) منظور از تاب‌آوری چیست؟

پاسخ: الف) ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برپا دستیابی به آن‌ها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفاکردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی (ذکر یک مورد)

ب) تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

۸۱. در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید.

ب) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید.

ج) چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می‌شود؟

پاسخ: الف) آرسنیک

ب) از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به اگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.

ج) مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره‌شده در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۸۲. از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ... (ذکر دو مورد کافی است.)

۸۳. از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل» را تعریف کنید. (۰/۵)

پاسخ: اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن

۸۴. هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟ (۰/۵)

الف) افزودنی‌های مواد غذایی ب) رطوبت

پاسخ: الف) شیمیایی ب) فیزیکی

۸۵. از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (ذکر دو مورد کافی است.)

۸۶. در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد) (۰/۵)

پاسخ: ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آن‌ها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و ... متعلق به شخص بیمار. (ذکر دو مورد کافی است.)

۸۷. دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: ۱- میکروبها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (ذکر دو مورد کافی است).

۸۸. در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ (۵/۰)

الف) با نگرانیها و اضطرابهایمان گفتگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً اینگونه فکر نمیکنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحمم نشو. (اصل)

ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانیها و اضطراب آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل)

پاسخ: الف) برون‌ریزی ب) بازداری

۸۹. دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (ذکر دو مورد کافی است.)

۹۰. دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال (ذکر دو مورد کافی است).

۹۱. برای هر یک از مخدرهای طبیعی و مصنوعی یک مثال بیاورید. (۵/۰)

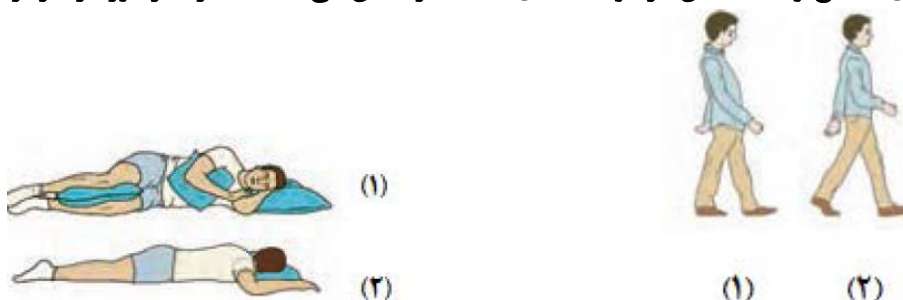
پاسخ: طبیعی: تریاک و شیره تریاک

مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین (برای هر کدام ذکر یک مورد کافی است).

۹۲. دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: 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 (ذکر دو مورد کافی است).

۹۳. در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف را نشان می‌دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید. (۵/۰)



پاسخ: الف) شماره ۲ ب) شماره ۱

۹۴. توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کننده کدام اصل ارگونومی است؟ (۵/۰)

پاسخ: حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می‌دهد.

۹۵. بر اساس اصول ارگونومی هنگام انجام کارهای طولانی‌مدت، از چه نوع حرکاتی و به چه منظوری باید استفاده کرد؟ (۵/۰)

پاسخ: حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود

۹۶. چرا در آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب پوشاند؟ (۵/۰)

پاسخ: زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.

۹۷. دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: ۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی‌قراری و اضطراب شدید (ذکر دو مورد کافی است).

۹۸. شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را در برگه پاسخ بنویسید. (۵/۰)



پاسخ: الف) انرژی مصرفی ب) انرژی دریافتی

۹۹. اصطلاحات زیر را تعریف کنید. (۱)

الف) بیماری‌های غذازاد

ب) حدت بینایی (دید مطلوب)

پاسخ: الف) بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیربهداشتی (بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آن‌ها، غذاهای آماده، مخلوط‌شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقیماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده‌های شیری ایجاد می‌شوند.

ب) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

۱۰۰. در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۲۵/۱)

الف) سه مورد از علایم هشداردهنده سرطان را بنویسید.

ب) دو مورد از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را بنویسید.

پاسخ: الف) علایم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (ذکر سه مورد)

ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر دو مورد)

۱۰۱. جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند را از نظر پیام‌های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. (۱)

پاسخ: جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت سروکار دارند که از درون آن‌ها مداوم به آن‌ها خطاب می‌کند: «تو باارزشی! تو می‌توانی! تو دوست‌داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی» و پیام‌هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت‌نفس آن‌ها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند.

یادداشت

۱۰۲. دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید. (۱)

پاسخ: تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفاکردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیتهای اجتماعی همچون حضور در فعالیتهای فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی (ذکر دو مورد)

۱۰۳. در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۷۵)

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

ب) یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید.

پاسخ: الف) فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (ذکر یک مورد)

۱۰۴. قطران چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است.

۱۰۵. سه مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید. (۰/۷۵)

پاسخ: سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (ذکر سه مورد)

۱۰۶. آثار فوری مصرف الکل چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

۱۰۷. در اثر مصرف مداوم الکل کبد کارکرد خود را از دست می‌دهد. علت چیست؟ (۱)

پاسخ: به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۱۰۸. سه گروه مواد اعتیادآور را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال ذکر کنید. (۱/۵)

پاسخ: محرک‌ها، مخدرها و توهم‌زاها — محرک‌ها: کوکائین، کافئین، کراک، آمفتامین‌ها و اکستازی ریتالین و ترامادول — توهم‌زاها: فرآورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس، ال.اس.دی (L.S.D) — مخدرها: تریاک و شیر تریاک، هروئین، متادون و انواع و اقسام قرص‌های مسکن و آرام بخش (کدئین) (ذکر یک مثال برای هر گروه کافی است).

۱۰۹. تکنیک ضبط صوت که از دستورالعمل‌های مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است را توضیح دهید. (۱)

پاسخ: پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

۱۱۰. مراحل انجام آزمون دیوار برای ارزیابی وضعیت بدنی را شرح دهید. (۱)

پاسخ: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی‌متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است.

۱۱۱. برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟ (۱)

پاسخ: توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۱۱۲. اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (۵/۵)



پاسخ: با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل برسانید.

۱۱۳. به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید. (۱)

- الف) در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته می‌شود؟
 ب) برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم‌خطرتر می‌توان استفاده کرد؟
 ج) سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟
 د) قالیچه‌های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط می‌باشند؟

پاسخ: الف) سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه)

ب) جوش شیرین

ج) انسداد خفیف

د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.

۱۱۴. دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل توصیه می‌شود را بنویسید. (۱)

پاسخ: هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد. از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید. قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیره‌های دیگر خارج شوید. اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید. قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید. اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد. (ذکر دو مورد)

۱۱۵. عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد) (۵/۵)

پاسخ: سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (دو مورد)

۱۱۶. چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید. (۵/۵)

پاسخ: شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت افراد (دو مورد)

۱۱۷. با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید مورد نیاز بدن وجود دارد؟ (۵/۵)

پاسخ: باید از نمک یددار تصفیه‌شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.

یادداشت

۱۱۸. درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟

ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟

پاسخ: الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.

ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

۱۱۹. درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید.

ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟

ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟

د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.

پاسخ: الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند.

ب) زیرا علامتی ندارد.

ج) حدود ۳ ساعت

د) پرخوری، پرنوشتی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم‌شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید

۱۲۰. در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمت‌های بدن انسان زندگی می‌کند؟ (۰/۵)

پاسخ: در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش

۱۲۱. درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۲۵)

الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟

ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟

ج) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.

پاسخ: الف) ویروس اچ‌آی‌وی

ب) منفی

ج) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۱۲۲. درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۲)

الف) در صورت آلوده‌شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.

ج) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید.

د) دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.

پاسخ: الف) لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست‌وشو دهد.

ب) کم‌شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد (دو مورد)

ج) استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جواب‌ها، خشک‌زدن

پاها پس از شست‌وشو، قراردادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای

زائد. (دو مورد)

د) میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد)

یادداشت

۱۲۳. سه توصیه برای کمک به حفظ و ارتقای تاب‌آوری بنویسید. (۰/۷۵)

پاسخ: داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه‌دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش‌بینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود. (سه مورد)

۱۲۴. فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. (۰/۷۵)

پاسخ: فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.

۱۲۵. در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۲)

الف) چرا خطر مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر است؟

ب) دود دست سوم چیست؟

ج) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.

پاسخ: الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شود.

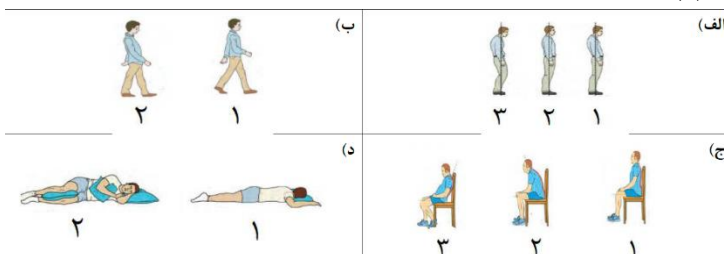
ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

ج) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد)

۱۲۶. توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

۱۲۷. تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت‌های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه‌رفتن) نشان می‌دهد. در هر یک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (۱)



پاسخ: الف) ۲ ب) ۱ ج) ۱ د) ۲

۱۲۸. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۵)

الف) کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (۱) سبک زندگی (۲) عوامل پنتیکی و فردی

ب) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟

پاسخ: الف) (۱) سبک زندگی

ب) خودمراقبتی

یادداشت

۱۲۹. در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) کدام ماده معدنی در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد؟

ب) در هرم مواد غذایی، مقدار مصرف روزانه حبوبات بیشتر است یا غلات؟

ج) از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید.

د) بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟

پاسخ: الف) آهن

ب) غلات

ج) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (دو مورد کافی است).

د) ید

۱۳۰. در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۵)

الف) پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟

ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟

پاسخ: الف) مشکلات روانی

ب) وزن افزایش می‌یابد.

۱۳۱. در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۷۵)

الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.

ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.

پاسخ: الف) ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (یک مورد کافی است).

ب) عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی (دو مورد کافی است).

۱۳۲. در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید.

ب) از کولونوسکوپی برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟

ج) بیماران مبتلا به کدام نوع دیابت، اغلب بدون علامت هستند؟

پاسخ: الف) سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم‌تحرکی (دو مورد کافی است).

ب) سرطان روده

ج) دیابت نوع دو

۱۳۳. در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود؟

ب) از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید.

ج) دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.

پاسخ: الف) آستیگماتیسم

ب) افزایش ناگهانی هورمون‌ها و تحریک غده‌ای چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرارگرفتن در معرض خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها (دو مورد کافی است).

ج) ۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد کافی است).

۱۳۴. در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۰)

الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) برای تشخیص گروه خونی زوجین

ب) آب‌مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب‌افتادگی ذهنی (یک مورد کافی است).

۱۳۵. در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۷۵)

الف) دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

ب) دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید.

ج) کمبود کدام گروه از ویتامین‌ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟

د) یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید.

پاسخ: الف) ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برپا دستیابی به آن‌ها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفاکردن حداقل

یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در

فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷-

دوست‌شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر ۹- داوطلب‌شدن برای کمک به دیگران ۱۰-

آراستگی (دو مورد کافی است).

ب) ۱- بازداری ۲- جایگزین کردن خواسته‌ها ۳- برون‌ریزی (دو مورد کافی است).

ج) ویتامین‌های B

د) از آثار مثبت خشم این‌که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به این‌که آن را کنترل

یادداشت

کنیم.

۱۳۶. در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) کدام ماده سمی موجود در سیگار باعث افزایش قند خون می‌شود؟

ب) نام‌گذاری در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید.

ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک شوند؟

پاسخ: الف) نیکوتین

ب) آرسنیک

ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها

۱۳۷. دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید. (۵/۵)

پاسخ: ۱- باور غلط به جذاب‌شدن و مورد توجه قرارگرفتن ۲- احساس کاذب مستقل‌شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ‌شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب‌شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر ۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این‌که سیگارکشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ۷- ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار ۸- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۹- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (دو مورد کافی است).

۱۳۸. دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. (۵/۵)

پاسخ: الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (دو مورد کافی است).

۱۳۹. برای هر یک از مواد اعتیادآور زیر یک مثال بزنید. (۷۵/۵)

الف) محرک طبیعی

ب) مخدر طبیعی

ج) توهم‌زای مصنوعی

پاسخ: الف) کوکائین، کافئین، کراک

ب) تریاک و شیرۀ تریاک

ج) ال.اس.دی (L.S.D) (ذکر یک مثال برای هر کدام کافی است).

۱۴۰. دو دستورالعمل مهارت‌های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آن‌ها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر مقاومت کرد، را بنویسید. (۱)

پاسخ: ۱- با اعتماد به نفس «نه» بگویید. ۲- برای «نه» گفتنتان دلیل بیاورید. ۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. ۴- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی تان سازگار کنید. ۵- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آن‌جا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. ۶- با معتادان رفت و آمد نکنید. ۷- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید. (دو مورد کافی است).

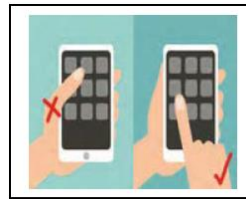
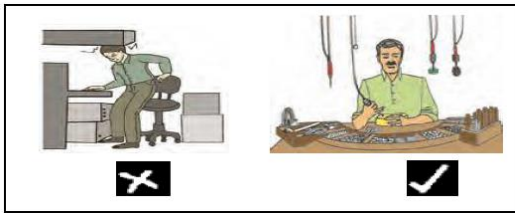
۱۴۱. در هنگام خوابیدن کدام مورد وضعیت درست بدن را نشان می‌دهد؟ مورد درست را در برگه پاسخ بنویسید. (۲۵/۵)

(۱) به پهلو خوابیدن و قراردادن بالش بین پاها (۲) به شکم خوابیدن، بدون قراردادن بالش زیر زانو

پاسخ: ۱- به پهلو خوابیدن و قراردادن بالش بین پاها

یادداشت

۱۴۲. اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید. (۱)



پاسخ: الف) در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

ب) فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.

۱۴۳. در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) دو علامت مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.

ب) چرا برای جمع‌کردن خرده‌های لامپ کم‌مصرف نباید از دستمال آشپزخانه و جاروبرقی استفاده کرد؟

ج) از چه راه‌هایی می‌توان احتمال سقوط سالمندان (زمین‌خوردن) را در منزل کاهش داد؟ دو مورد ذکر کنید.

پاسخ: الف) 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 (دو مورد کافی است).

ب) زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.

ج) نصب میله‌های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفیوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف

اشیای زائد در هنگام عبور (دو مورد کافی است).

۱۴۴. وقت گذراندن با خانواده مربوط به کدام یک از انواع خودمراقبتی است؟ (۰/۲۵)

پاسخ: خودمراقبتی اجتماعی

۱۴۵. منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

۱۴۶. به پرسش‌های زیر در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید.

ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.

ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.

پاسخ: الف) برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند. (ذکر یک

مورد کافی است).

ب) افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر ۲ مورد کافی است).

ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار

خون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (ذکر ۲

مورد کافی است).

۱۴۷. به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) در چه صورت یک تومور، تومور «بدخیم» محسوب می‌شود؟

ب) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟

ج) در بیماران مبتلا به چه نوع دیابتی، بیماری اغلب بدون علامت است؟

پاسخ: الف) در صورتی که تکثیر و تقسیم شود و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کند.

ب) دیابت نوع یک

ج) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است.

۱۴۸. به پرسش‌های زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. (۵/۰)

الف) علت نگرانی و خطر در مورد بیماری‌های واگیردار چیست؟

ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

پاسخ: الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

ب) این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. (ذکر یک مورد کافی است).

۱۴۹. برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید. (۱/۲۵)

الف) ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی‌شود.

ب) از مصرف شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته حتی با استفاده از ماسک باید خودداری کرد.

پاسخ: الف) از آن‌جا که ویروس HIV تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی منتقل نمی‌شود.

ب) بسیاری از مواد ضدعفونی‌کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب‌رساندن به ریه شوند.

۱۵۰. در صورت بروز عارضه برق‌زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ (۱)

پاسخ: در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم‌ها با آب، چشم‌ها را خشک و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک‌شدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.

۱۵۱. تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبه‌رو شوند.

۱۵۲. به پرسش‌های زیر در رابطه با بهداشت روان پاسخ دهید. (۱/۵)

الف) نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟

ب) فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟

ج) فشار روانی ناسالم و شدید در شب امتحان چه عواقبی به دنبال دارد؟

پاسخ: الف) نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.

ب) فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید.

ج) استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

۱۵۳. با توجه به کلمات داده‌شده برای هر عبارت یک کلمه را انتخاب کنید و در پاسخ‌نامه خود بنویسید. (مواردی اضافه هستند). (۵/۷۵)

آمونیاک - آرسنیک - قطران - مواد رادیواکتیو (پرتوزا) - سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

الف) با جمع شدن این ماده در ریه‌ها پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی تشکیل می‌شود.

ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود.

ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.

پاسخ: الف) قطران

ب) سیانیدریک اسید

ج) آمونیاک

یادداشت

۱۵۴. به پرسش‌های زیر در رابطه با مصرف دخانیات و الکل پاسخ دهید. (۱)

الف) افزودنی‌های شیمیایی موجود در تنباکوه‌های میوه‌ای چه عوارضی برای شخص مصرف کننده دارند؟
ب) ۲ مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

پاسخ: الف) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. (ذکر ۲ مورد کافی است).
ب) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (ذکر ۲ مورد کافی است).

۱۵۵. وابستگی به مواد را تعریف کنید. (۰/۷۵)

پاسخ: منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند.

۱۵۶. پیشگیری از اختلالات مصرف دارای اهمیت زیادی است. دو دلیل بریا آن بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: ۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند. (ذکر ۲ مورد کافی است).

۱۵۷. با مصرف گراس (توهم‌زای طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ بدهد؟ (۰/۷۵)

پاسخ: با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

۱۵۸. به پرسش‌های زیر در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی پاسخ دهید. (۱/۷۵)

الف) روش صحیح برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده را بنویسید.

ب) علم ارگونومی برای پیشگیری از بروز چه نوع اختلالات اسکلتی - عضلانی به یاری انسان می‌آید؟

ج) نحوه بستن کوله‌پشتی روی پشت را توضیح دهید.

پاسخ: الف) این قبیل کارها باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، انجام شود.

ب) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید.

ج) کوله‌پشتی نباید روی پشت شل بسته شود، بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله‌پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. همچنین هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنی بندهای اشنه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

۱۵۹. در مورد سطح ۱ از سطوح پیشگیری از حوادث، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۵)

الف) این سطح در چه زمانی صورت می‌گیرد؟

ب) در این سطح باید روی چه موردی تمرکز کرد؟

پاسخ: الف) قبل از بروز حادثه

ب) در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.

یادداشت

۱۶۰. برای سرد کردن آتش در آتش‌سوزی‌های خشک، چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟ (۵/۰)

پاسخ: باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند.

۱۶۱. هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ (۵/۰)

الف) قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

ب) ابراز مکنونات قلبی

پاسخ: الف) سلامت روانی ب) سلامت اجتماعی

۱۶۲. در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۱)

الف) کدام ماده معدنی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؟

ب) از اصول تغذیه سالم، اصل تنوع را تعریف کنید.

ج) دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.

د) بیماری گواتر ناشی از کبود کدام ریزمغذی است؟

پاسخ: الف) کلسیم

ب) اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

ج) پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ‌شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کم‌تر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب‌میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به این‌که خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است).

د) ید

۱۶۳. در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۷)

الف) دو مورد از عوامل بروز چاقی را نام ببرید.

ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟

پاسخ: الف) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی، داروها (دو مورد کافی است).

ب) فعالیت بدنی

یادداشت

۱۶۴. در مورد بیماری‌های غیرواگیر و واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۲)

الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بنویسید.

ب) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید.

ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.

د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است).

ب) اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و ... وجود دارد. (دو مورد کافی است).

ج) تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی «دت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خون‌ریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون‌ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است).

د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و ... (دو مورد کافی است).

۱۶۵. هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می‌باشد؟ (۵/۵)

الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود.

پاسخ: الف) نوع ۲ ب) نوع ۱

۱۶۶. در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۵)

الف) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد؟

ب) در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه‌ای می‌کنند؟

ج) دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید.

د) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟ (دو مورد)

پاسخ: الف) پیرچشمی

ب) از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.

ج) آلودگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خشکی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است).

د) می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است).

۱۶۷. دو مورد از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. (۵/۵)

پاسخ: پزشکان توصیه می‌کنند 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. (دو مورد کافی است).

۱۶۸. در مورد بهداشت دهان و دندان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۷۵)

الف) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟

ب) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد)

پاسخ: الف) مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها)

ب) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است).

یادداشت

۱۶۹. در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

ب) دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می‌شود را بنویسید.

پاسخ: الف) فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.

ب) بیماری‌های قلبی — عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است).

۱۷۰. سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. (۰/۷۵)

پاسخ: اولویت‌های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. خواسته‌های خود را بررسی نکنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی‌تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ‌طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است).

۱۷۱. در مورد مصرف دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۵)

الف) نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد، چیست؟

ب) مصرف سیگار علاوه بر آثار زیان‌بار در بدن چه اثرات سوء دیگری دارد؟ (یک مورد)

ج) دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید.

د) از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، یک مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) آرسنیک

ب) هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر

ج) اگرزای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... (دو مورد کافی است).

د) باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن — احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن — باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان — الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر — الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی — باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار — در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی — ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است).

۱۷۲. چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد بیماری کبد چرب و سیروز کبدی می‌شود؟ (۰/۷۵)

پاسخ: به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۱۷۳. منظور از وضعیت بدنی به زبان ساده چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ و یا نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است.

۱۷۴. برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد چه توصیه‌ای می‌شود؟ (۰/۷۵)

پاسخ: برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌آی استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۱۷۵. اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست). (۵/۰)



پاسخ: حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

۱۷۶. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۷۵/۰)

الف) بنا به فرمایش حضرت علی(ع) در حکمت ۳۸۸ نهج‌البلاغه چه چیزی بالاتر از سلامت بدن است؟

ب) «امکانات و تسهیلات آموزشی» جزء کدام یک از چهار عامل موثر بر سلامت است؟

ج) در صورتی که در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم چه باید کرد؟

پاسخ: الف) تقوای دل (سلامت روان)

ب) عوامل محیطی

ج) باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

۱۷۷. دو نمونه از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آن‌ها توصیه شده است را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: ۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷- لقمه کوچک برداشتن ۸- خوب جویدن غذا ۹- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰- صرف غذا با دیگران ۱۱- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (دو مورد کافی است).

۱۷۸. هر یک از بیماری‌های زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟ (۵/۰)

الف) گواتر ب) پوکی استخوان

پاسخ: الف) ید ب) کلسیم

۱۷۹. در مورد کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۷۵/۰)

الف) دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید.

ب) روشی که مبنای تصمیم‌گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.

پاسخ: الف) ۱- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳- مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی‌یستیک در دختران، کم‌کاری غدد جنسی در پسران ۴- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی ۵- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷- مشکلات کلیوی ۸- مشکلات عضلانی — استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی (دو مورد کافی است).

پ) تعیین شاخص توده بدنی (BMI)

۱۸۰. از نکات بهداشت فردی که افراد موثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند دو مورد را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: ۱- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲- نداشتن زیورآلات ۳- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ۵- شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار ۶- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی (دو مورد کافی است).

یادداشت

۱۸۱. در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۷۵)

- الف) از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، از کدامیک به عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌کنند؟
 ب) چرا توصیه می‌شود اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن‌ها یخوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟
 ج) دو مورد از گام‌های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.
 د) دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دو مورد)

پاسخ: الف) فشار خون بالا

ب) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند.

- ج) ۱- جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک ۲- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آن‌ها ۳- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴- خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۵- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ۶- کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷- حداقل ۲۰ دقیقه پیاده‌روی تند روزانه ۸- پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹- شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و محافظت از خود هنگام قرارگرفتن در معرض آن‌ها ۱۰- مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (دو مورد کافی است).
 د) عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (دو مورد کافی است).

۱۸۲. بیماری آنفلوانزا چگونه به دیگران سرایت می‌کند؟ توضیح دهید. (۰/۵)

پاسخ: در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.

۱۸۳. بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می‌شود؟ (۰/۵)

پاسخ: همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کنند.

۱۸۴. دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: ۱- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی‌مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی‌مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین‌تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار شنسته طولانی‌مدت و ممتد (دو مورد کافی است).

یادداشت

۱۸۵. در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۷۵)

الف) دو مورد از راهکارهای حفظ تاب‌آوری را بنویسید.

ب) اثر فشار روانی در حد متعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید.

ج) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می‌کند؟ (دو مورد)

پاسخ: الف) ۱- داشتن عزت نفس ۲- داشتن هدف در زندگی ۳- مراقبت از تغذیه و سلامت ۴- توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۵- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی ۶- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات ۷- خوش‌بینی ۸- ایجاد دلبستگی‌های مثبت ۹- تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است).

ب) فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. ج) مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... (دو مورد کافی است).

۱۸۶. هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟ (۰/۵)

الف) این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی می‌شود.

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

پاسخ: الف) نیکوتین ب) آرسنیک

۱۸۷. منظور از دود دست سوم چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

۱۸۸. سه مورد از اثرات الککل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید. (۰/۷۵)

پاسخ: الککل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (سه مورد کافی است).

۱۸۹. از انواع خودمراقبتی دو مورد را نام ببرید. (۰/۵)

پاسخ: جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی (دو مورد کافی است).

۱۹۰. پروتئین کامل را تعریف کنید. (۰/۵)

پاسخ: پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.

۱۹۱. بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (۰/۵)

پاسخ: تغذیه، فعالیت بدنی

۱۹۲. از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم (دو مورد کافی است).

۱۹۳. زمانی که هپاتیت B به صورت مزمن درآید، چه عوارض بعدی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟ (۰/۵)

پاسخ: باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود. (دو مورد کافی است).

۱۹۴. دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شود. (دو مورد کافی است).

یادداشت

۱۹۵. دو مورد از روش های خودآرام سازی در زمان خشم را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: ۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳- قدری آب خنک بنوشید. ۴- افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. ۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید. (دو مورد کافی است.)

۱۹۶. قطران چیست؟ (۵/۰)

پاسخ: ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.

۱۹۷. پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به چه دلایلی دارای اهمیت زیادی است؟ (یک دلیل بنویسید). (۵/۰)

پاسخ: ۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند. (یک مورد کافی است.)

۱۹۸. با مصرف هروئین (مخدر مصنوعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی رخ می دهد و مصرف آن فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. (دو مورد کافی است.)

۱۹۹. منظور از تکنیک ضبط صوت که از مهارت های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد است، چیست؟ (۵/۰)

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

۲۰۰. منظور از وضعیت بدنی مناسب چیست؟ (۵/۰)

پاسخ: حالتی است که در آن کم ترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.

۲۰۱. از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر و پاهای ، روشی ایمن تر است. (۵/۰)

پاسخ: راست - خمیده

۲۰۲. توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می پردازد؟ (۵/۰)



پاسخ: بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.

۲۰۳. در سطح ۳ پیشگیری از حوادث (پس از وقوع حادثه) چه اقداماتی انجام می شود؟ (۵/۰)

پاسخ: توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

۲۰۴. دو مورد از روش هایی که به کمک آن می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر (دو مورد کافی است.)

۲۰۵. به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است؟ (۲۵/۰)

پاسخ: بیماری های غیرواگیر

ب) ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود، چه نام دارد؟ (۲۵/۰)

پاسخ: اچ آی وی

ج) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ (۰/۲۵)

پاسخ: دو بار

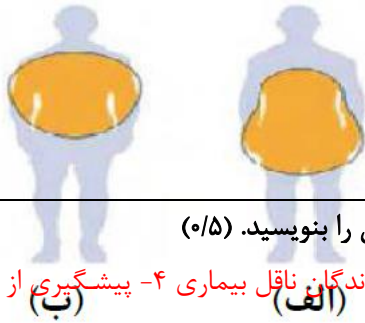
د) تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانمها الزامی است؟ (۰/۲۵)

پاسخ: واکسن کزاز

ه) در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد؟ (۰/۲۵)

پاسخ: ۵ سانتی متر

۲۰۶. کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ (۰/۲۵)



پاسخ: (ب) الگوی سیب

۲۰۷. دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (دو مورد کافی است).

۲۰۸. در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (دو مورد) (۰/۵)

پاسخ: ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و ... متعلق به شخص بیمار. (دو مورد کافی است).

۲۰۹. دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. (۱/۵)

الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.

ب) استفاده از قلیان یا تنباکوهای میوه ای اثرات زیانبارتری دارد.

ج) در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

پاسخ: الف) این چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند.

ب) 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.

ج) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۲۱۰. در مورد استرس به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می کند؟ دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می: ند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.

ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. (دو مورد کافی است).

یادداشت

۲۱۱. منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است. (۰/۷۵)

پاسخ: غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید. (سه مورد کافی است.)

۲۱۲. در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۷۵)

الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟

ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟

ج) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه در ریه‌ها است؟

پاسخ: الف) قطران

ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

ج) آمونیاک

۲۱۳. اصطلاحات زیر را تعریف کنید. (۱)

الف) دود دست دوم

ب) وضعیت بدنی به زبان ساده

پاسخ: الف) گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود.

ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا. (ذکر یک تعریف کافی است.)

یادداشت

۲۱۴. در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۰/۷۵)

الف) دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

ب) مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟

پاسخ: الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود. (دو مورد کافی است).

ب) ویروس هپاتیت

۲۱۵. در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟

ب) از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مصرف کند.

ب) ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال) (دو مورد کافی است).

۲۱۶. دو مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: ۱- احترام به خود ۲- احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳- مهارت‌های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸- داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹- روابط خانوادگی مطلوب ۱۰- داشتن الگوی سالم ۱۱- مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲- مهارت‌های کنترل خشم ۱۳- حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی

۲۱۷. شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلندکردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است. (۰/۲۵)



پاسخ: اجسام سبک

۲۱۸. اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست). (۰/۷۵)



پاسخ: الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کم‌تر شود.

ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. و یا (زاویه مناسب گردن را به گونه‌ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد).

۲۱۹. در هنگام اتو کردن لباس، به کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟ (۰/۵)

پاسخ: انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

۲۲۰.

یادداشت

در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود؟

ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.

پاسخ: الف) توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

ب) ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم ها 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

۲۲۱. در مورد استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد؟

ب) بعد از اسپری کردن، چه اقداماتی باید انجام شود؟

پاسخ: الف) برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.

ب) بعد از اسپری کردن حشره کش فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشوید.

۲۲۲. هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است؟ (۰/۷۵)

الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی اکسید کربن است.

ب) در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود.

ج) این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد.

پاسخ: الف) آتش سوزی ناشی از برق

ب) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

ج) آتش سوزی خشک

۲۲۳. هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟ (۰/۵)

الف) امیدواری ب) مدیریت هیجان

پاسخ: الف) سلامت معنوی ب) سلامت روانی

۲۲۴. دو مورد از عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. (۰/۵)

پاسخ: عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (دو مورد کافی است).

۲۲۵. هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می شود؟ (۰/۵)

الف) پوکی استخوان ب) کوتاهی قد در کودکان

پاسخ: الف) کلسیم ب) روی

۲۲۶. در مورد تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱/۵)

الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.

ب) نیازمندی های تغذیه ای به کدام یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟

ج) میوه های زرد و نارنجی منبع خوب پیش ساز کدام ویتامین هستند؟

د) طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است).

ب) اصل تناسب

ج) ویتامین آ

د) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (دو مورد کافی است).

۲۲۷. هر یک ازم وارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ (۵/۰)

الف) افسردگی

ب) کم کاری تیروئید

پاسخ: الف) عامل روانی

ب) بیماری های جسمی

۲۲۸. در مورد بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.

ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟

ج) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد، مهم ترین اقدام چیست؟

پاسخ: الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک،

کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و

مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (دو مورد کافی است).

ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.

ج) مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.

۲۲۹. از هر یک از آزمایش های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می شود؟ (۵/۰)

الف) کولونوسکوپی

ب) پاپ اسمیر

پاسخ: الف) سرطان روده ب) سرطان دهانه رحم

۲۳۰. برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. (۵/۰)

الف) عوامل قابل پیشگیری

ب) عوامل غیر قابل پیشگیری

پاسخ: الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (یک مورد کافی است).

ب) نژاد/ ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (یک مورد کافی است).

۲۳۱. چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد

شد؟ (۵/۰)

پاسخ: زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود.

۲۳۲. در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. (۲/۲۵)

الف) دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.

ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.

ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟

د) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟

ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟

پاسخ: الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد کافی است).

ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه

ج) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.

د) 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.

ه) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.

۲۳۳. در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید.

ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است).

ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب واردشده به سر، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها (دو مورد کافی است).

۲۳۴. هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام‌یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. (۰/۷۵)

الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود.

ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.

ج) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

پاسخ: الف) آرسنیک

ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

ج) آمونیاک

۲۳۵. علت مضربودن مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۲۳۶. دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (دو مورد کافی است).

۲۳۷. چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟ (۰/۷۵)

پاسخ: به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره‌شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۲۳۸. منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟ (۰/۵)

پاسخ: وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کم‌ترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می‌شود.

۲۳۹. در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ (۰/۵)

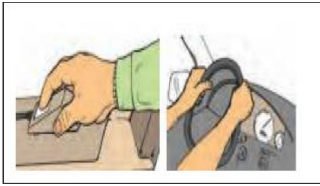
الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو

ب) هنگام نشستن روی صندلی

پاسخ: الف) ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاج‌دار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است).

ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است).

۲۴۰. اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های مقابل را توضیح دهید. (۱)



(ب)



(الف)

پاسخ: (الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.

(ب) با قراردادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

۲۴۱. در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

(الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).

(ب) کدامیک از عوامل موثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

(ج) «کنترل خشم» در کدامیک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟

پاسخ: (الف) ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

(ب) سبک زندگی

(ج) روانی - عاطفی

۲۴۲. در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۵)

(الف) کدامیک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟

(ب) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌ای غذایی چه تغییری می‌کند؟

(ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.

(د) دو مورد از عوامل موثر بر بروز چاقی را نام ببرید.

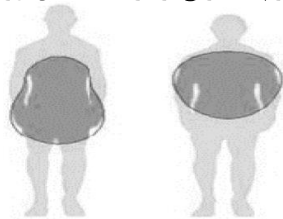
پاسخ: (الف) پروتئین‌های ناقص

(ب) بیشتر می‌شود.

(ج) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (دو مورد کافی است).

(د) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها (دو مورد کافی است).

۲۴۳. در شکل مقابل، افراد با کدامیک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟



ب

الف

پاسخ: شکل «الف»

۲۴۴. دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید. (۵/۰)

پاسخ: آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها (دو مورد کافی است).

۲۴۵. در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵)

الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود، چه نام دارد؟

ب) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)

ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.

پاسخ: الف) ایسکمی قلب

ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن

رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... (دو مورد کافی است).

ج) ۱- تغییر در خال‌های پوستی ۲- زخم‌های بدون بهبود ۳- پیدایش توده در هر جای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا ۵-

اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خون‌ریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع

و خون‌ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است).

۲۴۶. هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) (۵/۰)

الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا

ب) پرנוشی و پرادراری

پاسخ: الف) نوع ۲ ب) نوع ۱

۲۴۷. در مورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ (۱) اسهال خونی (۲) سوزاک

ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟

پاسخ: الف) شماره ۲ - سوزاک

ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل

کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود.

۲۴۸. در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۵/۰)

الف) رشد شخصیت مربوط به کدامیک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟

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

پاسخ: الف) بلوغ روانی

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

۲۴۹. دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب‌آور را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار

شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. این افراد کم‌تر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود

کنترل بیشتری احساس می‌نند. نسبت به آن‌چه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در

مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و چالش‌پذیری هستند. (دو مورد کافی است).

یادداشت

۲۵۰. در مورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱)

الف) اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟

ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید.

ج) یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.

پاسخ: الف) زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.
ب) بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، برون‌ریزی (یک مورد کافی است).
ج) سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری

۲۵۱. برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. (۵/۰)

الف) مشکلات روانی:

ب) مشکلات اجتماعی:

پاسخ: الف) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر

ب) درماندگی، انزوا و تنهایی (یک مورد برای هر کدام کافی است).

۲۵۲. اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید. (۷۵/۰)

پاسخ: مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره شده در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۲۵۳. دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: ۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷- از یادآورهای استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم. (دو مورد کافی است).

۲۵۴. چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد موثر است؟ (دو مورد)

پاسخ: شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد (دو مورد کافی است).

۲۵۵. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید. (۵/۰)

پاسخ: ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی (دو مورد کافی است).

۲۵۶. برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟ (۵/۰)

پاسخ: رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی

۲۵۷. دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی (HIV) را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف‌شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۲۵۸. منظور از آلودگی صوتی چیست؟ (۵/۰)

پاسخ: شرایطی که در آن سروصدا از حد می‌گذرد و یا آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می‌نامند.

۲۵۹. دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. (۵/۰)

پاسخ: عزت نفس، سرسختی، تاب‌آوری (دو مورد کافی است).

۲۶۰. منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود.

۲۶۱. منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟ (۰/۵)

پاسخ: وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

۲۶۲. با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ (دو مورد را بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جو برایم واد بیشتر می دهد. (دو مورد کافی است.)

۲۶۳. نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات موادمخدر) را توضیح دهید. (۰/۵)

پاسخ: کسانی که مهارت های مقاومتی را تمرین کرده اند تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران نه بگویند و در برابر دوستانی که آن ها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند.

۲۶۴. برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ (۰/۵)

پاسخ: باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (دو مورد کافی است.)

۲۶۵. دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید. (۰/۵)

پاسخ: بندهای شانه ای کوله پشتی باید پهن بوده و کوله پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (دو مورد کافی است.)

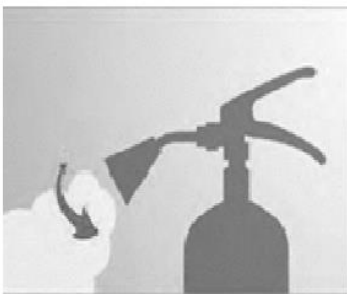
۲۶۶. بر اساس اصل ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟ (۰/۵)

پاسخ: با ثابت قراردادن آن ها بر روی سطح شیب دار می توان به درون جعبه ها دسترسی آسان داشت.

۲۶۷. استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟ (۰/۵)

پاسخ: زیرا در این شرایط فرد به آن چه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود.

۲۶۸. با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: (۰/۵)



«اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام می شود.»

پاسخ: جاروب - ۳ متر

یادداشت



منتظر پناالتی دقیقه ۹۰ باشید



بنیاد علمی و آموزشی شفیعی

Alirezashafiei_konkoor

انتخاب رشته یعنی پنالتی در وقت اضافه

۱۲ سال توپ دست تو بود و توی زمین بازی کردی
حالا بزار گل دقیقه ۹۰ بازیت رو من بکوبم به دروازه

هر ساله بوده اند دانش آموزانی که با یک انتخاب رشته اصولی و حرفه ای
توانسته اند در کنکور موفق شوند و وارد دانشگاه های معتبر شوند که نمونه
چند تن از داوطلبان گذشته بنیاد که توانستند با رتبه های نامناسب در رشته
و دانشگاه های معتبر پذیرفته شوند را در زیر مشاهده میکنید.

LIVE

متنظر همایس و

رایگان آموزش

انتخاب رشته باشید

- ✓ تکنیک های انتخاب رشته
- ✓ آموزش و تشریح کامل انتخاب رشته اصولی
- ✓ چگونه با رتبه نامناسب در دانشگاه و رشته تاپ پذیرفته شویم؟



LIVE

جهت رزرو قطعی عدد ۲ را به ۱۰۰۰۰۷۰۰۷ پیامک کنید

در صفحه آبارت ما متنظر LIVE آموزش تکنیک های انتخاب رشته باشید.



رتبه: ۱۰۷۵۶

قبولی: پزشکی

فریده محمدتقی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت
۳۸۵۳۲۱۰	محمدتقی - فریده	زن	۷۰۰۰۰۰۴۲۳۱	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	
علوم تجربی	۱۱	۱۴۰۰	۷۰۰۰۰۰۴۲۳۱	۶۰۰۹	سمنان - شاهرود - مرکزی	سمنان - شاهرود - مرکزی	سمنان - شاهرود - مرکزی	
محل تولد			استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی	
سمنان - شاهرود - مرکزی			سمنان		یک		یک	
پذیرش رشته های با آزمون (پذیرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)								
شماره داوطلبی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی ، پردیس خودگردان ، شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)		
۱۶۰۱۵۶۶	علوم تجربی	مجاز	مجاز#	مجاز	مجاز	مجاز		
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		50/7		37/4	49/4		26/7	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات	زیست شناسی		فیزیک	شیمی
درصد نمره درس		0/0		27/8	46/7		23/4	33/4

۱۰۷۵۶

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۴۰۱

پزشکی | دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بنیاد علمی و آموزشی شفیع



رتبه: ۳۹۹۹۸

قبولی: آموزش ابتدایی

امیرحسین خالدی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۴۰۱۹۵۵	خالدی - امیرحسین	مرد	۶۶۶۰۲۱۰۷۸۴	۱۳۷۷	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	---	غیر ۳-۶
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی پیش دانشگاهی	عنوان پیش دانشگاهی	سال اخذ پیش دانشگاهی	علوم تجربی	علوم تجربی
۱۱	۱۳۹۵	۲۱۵۱۹۸۵۷۴	۱۲۵۱	۶۶۶۰۲۱۰۷۸۴	علوم تجربی	۱۳۹۶			
محل اخذ مدرک پیش دانشگاهی	محل اخذ دیپلم	محل اخذ سال مافوق دیپلم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی	محل تولد	محل اخذ مدرک پیش دانشگاهی	محل اخذ دیپلم
تهران - شهریار - مرکزی	تهران - شهریار - مرکزی	تهران - شهریار - مرکزی	تهران - شهریار - مرکزی	تهران	تهران	یک	تهران	تهران	یک
پایه رسته های با آزمون (پایه رسته های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)	مجاز	مجاز	مجاز
۱۴۸۰۹۴۲	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی					
درصد نمره درس	36/0	22/7	50/7	0/0					
دروس اختصاصی	زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی				
درصد نمره درس	0/0	0/0	39/4	16/7	6/7				
نمره همترازی (ملاک عمل)	0/0	0/0	39/4	16/9	6/7				

۳۹۹۹۸

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۲۲۴۴۱

قبولی: آموزش ابتدایی

امیرحسین نوروژی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۵۱۶۱۷۰	نوروژی - امیرحسین	مرد	۱۵۰۰۸۳۶۱۰	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	---	غیر ۳-۶
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	علوم تجربی	علوم تجربی
۱۱	۱۳۹۹	۱۵۰۰۸۳۶۱۰	۱۱۱۰	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی		
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی	محل تولد	محل اخذ مدرک پیش دانشگاهی	محل اخذ دیپلم	محل اخذ سال مافوق دیپلم	محل تولد	محل اخذ مدرک پیش دانشگاهی
تهران - تهران - مرکزی	تهران	تهران	یک	تهران	تهران	تهران	تهران	یک	یک
پایه رسته های با آزمون (پایه رسته های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)	مجاز	مجاز	مجاز
۱۴۴۴۰۰۲	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی					
درصد نمره درس	8/0	26/7	40/0	15/3					
دروس اختصاصی	زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی				
درصد نمره درس	0/0	27/8	4/0	16/1	25/8				
نمره همترازی (ملاک عمل)	0/0	27/8	4/0	16/1	26/3				

۲۲۴۴۱

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۴۸۹۲

قبولی: داروسازی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۵۹۵۷۳۲	سلیمی - امیرمحمد	مرد	۳۱۲۵۰۲۲۰۶	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۳۱۲۵۰۲۲۰۶	۲۴۰۳	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی		
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
البرز - کرج - مرکزی		البرز		یک		یک			
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۸۸۹۶۴۳	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		34/7		61/4		76/0		27/8	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		فیزیک	
درصد نمره درس		40/0		35/6		58/0		36/8	
نمره همترازی (ملاک عمل)		40/0		35/6		58/3		36/8	
								38/9	

رتبه در سهمیه

۴۸۹۲

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی همدان / شهریه پرداز

بنیاد علمی و آموزشی شبیعی



رتبه: ۳۶۶۱۱

قبولی: زیست شناسی گیاهی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۴۶۸۵۸۵	پوروفوقی سرچشمه - بهار	زن	۴۸۱۱۲۶۹۶۱	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۴۸۱۱۲۶۹۶۱	۱۲۲۱	تهران - ری - مرکزی	تهران - ری - مرکزی	تهران - ری - مرکزی		
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
تهران - تهران - مرکزی		تهران		یک		یک			
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۷۵۸۴۶	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		9/4		18/7		60/0		55/6	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		فیزیک	
درصد نمره درس		0/0		12/3		34/0		9/2	
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0		12/3		34/2		9/2	
								7/9	

رتبه در سهمیه

۳۶۶۱۱

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

زیست شناسی گیاهی - دانشگاه خوارزمی تهران / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شبیعی



رتبه: ۲۸۷۳۷ منطقه دو

قبولی: گیاه پزشکی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	محلولیت	مدخل آزمون
۲۱۲۱۰۲۱	جهانمندی - پگاه	زن	۲۰۹۲۰۵۵۶	۷۶	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	-----	۱۶/۸۲
عنوان دبیر	کد دانش آموزی	کد منطقه آخذ دبیر	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر
علوم تجربی	۱۱	۲۱۲۶۹۲۱۴	۱۲۱۲	۲۱۲۶۹۲۱۴	۱۲۱۲	۲۱۲۶۹۲۱۴	۱۲۱۲	۲۱۲۶۹۲۱۴	۱۲۱۲
مدخل آخذ مدرک پیش دانشگاهی	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر	مدخل آخذ سال	مدخل آخذ دبیر
تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی

شماره داوطلب	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی و پردیس خودگردان و مجاز	مجازی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان عربی	زبان انگلیسی	زبان فرانسه	زبان آلمانی	زبان روسی	زبان چینی	زبان ژاپنی	زبان کره	زبان هندی	زبان عربی	زبان انگلیسی	زبان فرانسه	زبان آلمانی	زبان روسی	زبان چینی	زبان ژاپنی	زبان کره	زبان هندی
۱۲۱۲۹۸۱	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز

رتبه کل در سهمیه	۲۸۷۳۷
------------------	-------

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۶

گیاه پزشکی دانشگاه تهران / روزانه



رتبه: ۱۴۱۴۰

قبولی: مدیریت بازرگانی

پوریا اسدی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع آزمون آزمون
۴۴۹۲۳۷۷	اسدی - پوریا	مرد	۳۱۲۳۸۸۵۴۳	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دبیر	کد دبیر	سال اخذ دبیر	کد دانش آموزی دبیر	کد منطقه اخذ دبیر	محل اخذ مدرک دبیر	محل اخذ مدرک دبیر	محل اخذ مدرک سال پانزدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۸	۳۱۲۳۸۸۵۴۳	۲۴۰۱	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	
محل تولد			استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی		
البرز - کرج - مرکزی			البرز		یک		یک		
پیش‌رض‌نامه‌های با آزمون (پیش‌رض‌نامه‌ها بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره داوطلب	گروه آزمایشی	دوره‌های روزانه / نوبت دوم	مجازی ، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی					
۱۸۸۹۵۱۴	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز					
حیوس عمومی									
درصد نمره درس		۱۴/۷		۲۶/۷		۴۰/۰		۳۶/۲	
درس اختصاصی									
درصد نمره درس		۲۶/۷		۵۵/۶		۲۰/۰		۱۳/۸	
نمره همتاوی (ملاک عمل)		۲۶/۷		۵۵/۶		۲۰/۰		۱۳/۸	

رتبه در سهمیه: ۱۴۱۴۰

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

مدیریت بازرگانی - دانشگاه تهران / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



رتبه: ۱۶۲۶۲

قبولی: آموزش ابتدایی

حانیه بشروتن



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۱۹۸۴۱۱	بشروتن - حانیه	زن	۲۴۶۱۳۲۸۲	۱۳۸۵	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۲۴۶۱۳۲۸۲	۱۱۱۹	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی		
محل تولد	استان بومی			ناحیه بومی		قطب بومی			
تهران - تهران - مرکزی	تهران			یک		یک			
پایه رسته های با آزمون (پایه رسته های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مرکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۴۷۳۳۵	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی		
درصد نمره درس		22/7		53/4	50/7		7/0		
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات	زیست شناسی		فیزیک	شیمی	
درصد نمره درس		0/0		30/0	26/7		18/4	11/5	
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0		30/0	26/8		18/4	11/7	

۱۶۲۶۲

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۱۳۸۷۸

قبولی: پرستاری

حسین رئیس میرزائی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۰۹۸۲۷۹	رئیس میرزائی - حسین	مرد	۳۷۲۲۳۲۸۳۳	۱۳۸۵	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۳۷۲۲۳۲۸۳۳	۲۵۳۲	قم - قم - مرکزی	قم - قم - مرکزی	قم - قم - مرکزی		
محل تولد	استان بومی			ناحیه بومی		قطب بومی			
قم - قم - مرکزی	قم			یک		یک			
پایه رسته های با آزمون (پایه رسته های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مرکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۶۸۸۹۸۳	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی		
درصد نمره درس		33/4		45/4	66/7		54/7		
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات	زیست شناسی		فیزیک	شیمی	
درصد نمره درس		0/0		34/5	42/0		32/2	14/3	
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0		34/5	42/2		32/2	14/6	

۱۳۸۷۸

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی قم / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۱۵۴۲۲۴

قبولی: پرستاری



زهرا مرادی

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۴۶۴۳۹۴۲	مرادی - زهرا	زن	۱۱۰۵۵۰۷۰۹۴	۱۳۸۵	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۱۱۰۵۵۰۷۰۹۴	۱۷۶۱	اصفهان - نجف آباد - مرکزی	اصفهان - نجف آباد - مرکزی	اصفهان - نجف آباد - مرکزی		
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
اصفهان - اصفهان - مرکزی	اصفهان	سه	چهار						
پایه رشته های با آزمون (پایه بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان، شهریه پردیس و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز رشته)			
۱۴۰۴۳۹۰	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی									
زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی						
۱۳/۴	۸۵/۴	۶۰/۰	۷/۰						
دروس اختصاصی									
زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی					
۰/۰	۱۸/۹	۴۴/۷	۲۱/۹	۲۸/۶					
نمره همترازی (ملاک عمل)	۰/۰	۱۸/۹	۴۴/۷	۲۱/۹	۲۹/۲				

رتبه در سهمیه

۱۵۴۲۲۴

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی بیرجند / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شبیعی



رتبه: ۴۷۹۸ منطقه دو

قبولی: پزشکی

پزشکی

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۱۲۵۸۳۲	زهرا جعفر فرد	زن	۰۳۷۱۹۷۳۴۴	۷۷	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	---	۱۸/۵۶
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۹۴	۲۱۴۱۲۱۲۴۴	۲۵۲۱	اصفهان - نجف آباد - مرکزی	اصفهان - نجف آباد - مرکزی	اصفهان - نجف آباد - مرکزی		
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
اصفهان - اصفهان - مرکزی	اصفهان	سه	یک						
پایه رشته های با آزمون (پایه بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان، شهریه پردیس و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز رشته)			
۱۷۱۳۴۴۴	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی									
زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی						
۵۰/۷	۸۲/۷	۸۵/۴	۶۰/۰						
دروس اختصاصی									
زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی					
۰/۰	۳۱/۲	۶۶/۷	۵۴/۴	۷۰/۶					
نمره همترازی (ملاک عمل)	۰/۰	۳۱/۲	۶۶/۷	۵۴/۴	۷۰/۶				

رتبه کل در سهمیه

۴۷۹۸

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی قم

بنیاد علمی و آموزشی شبیعی



بنیاد علمی و آموزشی شیعی

رتبه: ۲۲۶۶۸

قبولی: تکنولوژی اتاق عمل



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۰۱۸۹۲۱	عباس شیعی - زینب	زن	۴۵۷۰۱۸۳۸۲۴	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	زبان خارجی	محل اخذ مدرک سال یازدهم	مطلوبت	نوع سوال آزمون
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۴۵۷۰۱۸۳۸۲۴	۶۰۰۱	سمنان - سمنان - مرکزی	انگلیسی	سمنان - سمنان - مرکزی	----	۶-۳-۳
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
سمنان - دامغان - مرکزی	سمنان	یک	قطب بومی						
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۶۰۵۴۵۵	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی				
درصد نمره درس		33/4	56/0	77/4	8/4				
دروس اختصاصی		زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی			
درصد نمره درس		0/0	17/8	27/4	24/2	11/5			
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0	17/8	27/5	24/2	11/7			

رتبه در سهمیه

۲۲۶۶۸

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

تکنولوژی اتاق عمل - دانشگاه علوم پزشکی سمنان / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



بنیاد علمی و آموزشی شیعی

رتبه: ۴۲۲۲۵

قبولی: داروسازی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۳۷۷۸۱۷	احراری - سحر	زن	۶۰۲۰۰۸۹۶۹۱	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	زبان خارجی	محل اخذ مدرک سال یازدهم	مطلوبت	نوع سوال آزمون
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۶۰۲۰۰۸۹۶۹۱	۱۲۲۱	تهران - ری - مرکزی	انگلیسی	تهران - ری - مرکزی	----	۶-۳-۳
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
آذربایجان شرقی - تبریز - مرکزی	تهران	یک	قطب بومی						
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۷۵۸۲۳	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی				
درصد نمره درس		40/0	78/7	74/7	69/5				
دروس اختصاصی		زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی			
درصد نمره درس		12/0	50/0	43/4	47/2	42/9			
نمره همترازی (ملاک عمل)		12/0	50/0	43/6	47/2	43/8			

رتبه در سهمیه

۴۲۲۲۵

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

داروسازی - دانشگاه آزاد تهران پزشکی

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۱۶۲۷۲

قبولی: آموزش ابتدایی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۱۹۶۱۸۱	پیرداده پیرانوند - سحر	زن	۲۳۵۸۵۷۶۵	۱۳۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۸	۲۳۵۸۵۷۶۵	۱۱۰۹	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی		
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
تهران - تهران - مرکزی		تهران		یک		یک			
پانزده رشته های با آزمون (پانزدهی بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز رشته)			
۱۴۳۹۳۳۷	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		34/7		52/0		76/0		0/0	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		فیزیک	
درصد نمره درس		10/7		11/2		32/0		2/3	
نمره همترازی (ملاک عمل)		10/7		11/2		32/1		2/3	

۱۶۲۷۲

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



بنیاد علمی و آموزشی شیمی

رتبه: ۴۱۷۸۹ منطقه دو

قبولی: فوریت های پزشکی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	محل کس دیپلم
۲۴۴۹۰۸	سید محمد حسینی	مرد	۲۴۴۲۳۶۴۵	۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	—	۰۰/۰۰
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	دانشگاه	کد دانش آموزی پیش دانشگاهی	عنوان پیش دانشگاهی	سال اخذ پیش دانشگاهی	
علوم تجربی	۱۱	۹۸	۲۴۴۲۳۶۴۵	۳۷۱۱	—	—	—	—	—
محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی				
گیلان - لاهیجان - مرکزی	گیلان - لاهیجان - مرکزی	گیلان	تهران - تهران - مرکزی	تهران	یک				
پایه: رشته های پایه ۱۳۰پایه(پیش از آزمون) آزمون: سوابق تحصیلی									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان و آزاد	سیرکان	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق)	رشته های پیام نور و غیرانتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز رشته)	دانشگاه شهید رجایی	دوره ها
۱۸۲۸۴۴۹	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز

دروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی
درصد نمره درس	۱۳/۴	۴۹/۴	۵۳/۴	۲۱/۴
دروس اختصاصی	زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک
درصد نمره درس	۰/۰	۴۲/۰	۱۲/۳	۵۸/۹
رتبه کل در سهمیه				
۴۱۷۸۹				

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

فوریت های پزشکی | دانشگاه سمنان | روزانه



بنیاد علمی و آموزشی شیمی

رتبه: ۱۹۴۵۲

قبولی: پرستاری



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۰۷۷۷۷۳	علي نژادي - عرفان	مرد	۱۷۴۳۶۷۹۴۷۵	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۱۷۴۳۶۷۹۴۷۵	۳۶۰۲	خوزستان - اهواز - مرکزی	خوزستان - اهواز - مرکزی	خوزستان - اهواز - مرکزی		
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
خوزستان - اهواز - مرکزی	خوزستان	هفت	چهار						
پایه ششم رشته های با آزمون (پایه ششم بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پردیس و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۵۷۲۵۷۴	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی									
زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی						
25/4	37/4	69/4	8/4						
دروس اختصاصی									
زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی					
0/0	55/6	37/4	6/9	15/3					
نمره همترازی (ملاک عمل)									
0/0	55/6	37/6	6/9	15/6					

رتبه در سهمیه ۱۹۴۵۲

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - علوم پزشکی بهبهان / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



بنیاد علمی و آموزشی شیمی

رتبه: ۹۰۷۲۹

قبولی: تکنولوژی اتاق عمل

منطقه یک

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	معدل کس دیپلم
۲۵۴۵۷۷۰	علي راضي	مرد	۰۰۲۴۲۷۸۲۱۱	۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	-	۰۰/۰۰
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک سال دهم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	عنوان	معدل کس دیپلم
علوم تجربی	۱۱	۹۸	۲۴۲۷۸۲۱۱	۱۱۰۲	تهران - مرکزی	تهران - مرکزی	تهران - مرکزی	پیش دانشگاهی	۰۰/۰۰
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
تهران - مرکزی	تهران	یک	یک						
پایه ششم رشته های با آزمون (پایه ششم بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان و آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۶۶۷۹۰	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی									
زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی						
۱۴/۷	۷۴/۷	۷۸/۷	۲۹/۲						
دروس اختصاصی									
زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی					
۰/۰	۴۱/۲	۶۶/۰	۳۷/۸	۵۲/۰					
رتبه کل در سهمیه ۹۰۷۲۹									
۹۰۷۲۹									

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

تکنولوژی اتاق عمل - دانشگاه شاهد / تهران - روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



بنیاد علمی و آموزشی شیعی

رتبه: ۲۴۳۲۸

قبولی: پرستاری



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۱۹۵۴۵۶	سراوانی - علی	مرد	۳۶۱۱۴۳۴۸۶۸	۱۳۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۸	۳۶۱۱۴۳۴۸۶۸	۴۹۰۱	سیستان و بلوچستان - زاهدان	سیستان و بلوچستان - زاهدان	سیستان و بلوچستان - زاهدان		
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
سیستان و بلوچستان - زاهدان - مرکزی		سیستان و بلوچستان		چهار		دو			
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۶۲۲۷۵۰	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		1/4		56/0		62/7		0/0	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		فیزیک	
درصد نمره درس		0/0		22/3		29/4		21/9	
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0		22/3		29/5		21/9	

رتبه در سهمیه

۲۴۳۲۸

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی زابل / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



بنیاد علمی و آموزشی شیعی

رتبه: ۴۷۰۷

قبولی: ساخت پروتزهای دندانی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۴۳۶۶۲۷۴	اسگندری - غزاله	زن	۵۵۰۲۸۴۱۴۱	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۵۵۰۲۸۴۱۴۱	۱۵۵۰	مرکزی - خمین - مرکزی	مرکزی - خمین - مرکزی	مرکزی - خمین - مرکزی		
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
مرکزی - خمین - مرکزی		مرکزی		بک		بک			
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۸۴۳۴۳۹	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		37/4		76/0		66/7		56/0	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		فیزیک	
درصد نمره درس		16/0		54/5		56/0		32/2	
نمره همترازی (ملاک عمل)		16/0		54/5		56/3		32/2	

رتبه در سهمیه

۴۷۰۷

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

ساخت پروتزهای دندانی - دانشگاه علوم پزشکی تهران / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: **۵۰۵۴۳** منطقه دو

قبولی: اقتصاد کشاورزی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	معلولیت	معدل کسب دیپلم
۳۵۹۴۷۴۸	فاطمه احمدزاده سلوط	زن	۲۳۶۸۳۰۸۲	۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	-	۱۸/۷۷
عنوان دیپلم	کد دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	سال اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم
علوم تجربی	۱۱	۲۳۶۸۳۰۸۲	۲۴۰۱	۲۳۶۸۳۰۸۲	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان
محل اخذ مدرک پیش دانشگاهی	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	شعبه بومی	شعبه بومی	شعبه بومی
البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	البرز - کرج - مرکزی	تهران - کرج - مرکزی	البرز	البرز	البرز	البرز	البرز

شماره داوطلبی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم
۱۹۳۰۲۶۷	علوم تجربی	معدل دیپلم	۲۶/۷	۲/۷	۲۱/۴	۲۵/۴	۲۴/۶	۱۲/۳	۱۲/۳
وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

بنیاد علمی و آموزشی تهران / روزانه شیمی



رتبه: **۱۷۵۶۵**

قبولی: آموزش ابتدایی

فاطمه اریافر



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	معلولیت	نوع سوال آزمون
۳۶۹۸۳۱۹	اریافر - فاطمه	زن	۵۵۶۰۷۱۱۷۸۰	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۳	---	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	سال اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم	محل اخذ دیپلم
علوم تجربی	۱۱	۵۵۶۰۷۱۱۷۸۰	۱۳۹۵	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان	تهران - بهارستان - یوسدان
محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد
تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی
شماره داوطلبی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم	معدل دیپلم
۱۴۸۷۰۷۹	علوم تجربی	معدل دیپلم	۳۷/۴	۶۹/۴	۴۲/۷	۶۶/۷	۱۳/۴	۱۵/۰	۱۳/۷
وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹	وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

رتبه در سهمیه: **۱۷۵۶۵**

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان

بنیاد علمی و آموزشی تهران



رتبه: ۱۶۴۹۷ منطقه یک

قبولی: مدیریت دولتی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	محل تولد	محل اخذ مدرک سال دهم	محل اخذ مدرک سال دوازدهم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	شعبه بومی	رتبه
۳۴۴۱۱۰۶	فاطمه اکبری	زن	۲۳۵۸۸۹۶	۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	منطقه ۱	منطقه ۱	منطقه ۱	منطقه ۱	منطقه ۱	منطقه ۱	منطقه ۱	۱۶۴۹۷
	عنوان دیپلم	که دیپلم	سال اخذ دیپلم	که دانش آموز دیپلم	که دانش آموز دیپلم	دانشگاهی	عنوان	سال اخذ	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی
	علوم تجربی	۱۱	۹۸	۲۳۵۸۸۹۶	۱۱۰۹	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال دوازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	شعبه بومی	رتبه	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی	پیش دانشگاهی
	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی	تهران – تهران – مرکزی

شماره داوطلب	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	محل تولد	محل اخذ مدرک سال دهم	محل اخذ مدرک سال دوازدهم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	شعبه بومی	رتبه
۱۴۴۱۱۹۱	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز

زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی
۲۹/۴	۲۲/۷	۲۱/۴	۲۱/۴
ریاضیات	زمین شناسی	زیست شناسی	فیزیک
۱۶/۷	۱۹/۴	۲۶/۷	۲۲/۶
رتبه کل در سهمیه			
۱۶۴۹۷			

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

بنیاد علمی و آموزشی شریعی - دانشگاه تهران / روزانه شریعی



رتبه: ۱۸۴۱۴

قبولی: پرستاری



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبات	نوع سوال آزمون
۳۵۸۷۳۵۳	ایزد دوست - فاطمه	زن	۴۴۰۰۲۹۷۹۹۳	۱۳۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دبیر	کد دبیر	سال اخذ دبیر	کد دانش آموزی دبیر	کد منطقه اخذ دبیر	محل اخذ مدرک دبیر	محل اخذ مدرک سال دهم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۸	۴۴۰۰۲۹۷۹۹۳	۵۷۱۱	زنجان - ابهر - مرکزی	زنجان - ابهر - مرکزی	زنجان - ابهر - مرکزی	زنجان - ابهر - مرکزی	
محل تولد		استان بومی			ناحیه بومی		قطب بومی		
زنجان - ابهر - مرکزی					زنجان		یک		
پایه رشته های با آزمون (پایه های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره داوطلب	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی ، پردیس خودگردان شهریه پردز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های بومی آمو و غیر انتظامی	دانشگاه آزاد اسلامی(به جز ۴ رشته)			
۱۵۹۵۷۸۷	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز		
دروس عمومی				زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی	
درصد نمره دروس				24/0		57/4		42/7	
				16/7					
دروس اختصاصی				زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی	
درصد نمره دروس				0/0		44/5		40/7	
نمره همتا (ملاک عمل)				0/0		44/5		40/9	
				20/4		10/4		20/4	

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی زنجان / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شریعی



بنیاد علمی و آموزشی شیمی

رتبه: ۱۴۳۳۰

قبولی: آموزش ابتدایی

فاطمه سید مجاوری



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۴۲۴۷۴۸۸	سید مجاوری - فاطمه	زن	۱۵۰۰۸۲۲۰۷	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۱۵۰۰۸۲۲۰۷	۱۱۱۸	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی		
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
تهران - تهران - مرکزی		تهران		یک		یک			
پایه رسته های با آزمون (پایه رسته های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پردیس و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۳۹۱۷۲	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		28/0		54/7		29/4		37/5	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		فیزیک	
درصد نمره درس		20/0		13/4		27/4		15/3	
نمره همترازی (ملاک عمل)		20/0		13/4		27/5		15/6	

رتبه در سهمیه

۱۴۳۳۰

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



بنیاد علمی و آموزشی شیمی

رتبه: منطقه دو ۸۱۱۲

قبولی: هوشبری



www.san.san.org

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	معدل کس دیپلم
۲۳۶۳۷۲۲	فوزان محمدي	زن	۰۰۲۳۶۴۴۹۵	۲۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	---	۰۰/۰۰
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک سال دهم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم	محل تولد	استان بومی
علوم تجربی	۱۱	۹۸	۲۳۶۴۴۹۵	۵۷۱۲	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی
محل تولد		استان بومی		ناحیه بومی		قطب بومی			
تهران - تهران - مرکزی		تهران		یک		یک			
پایه رسته های با آزمون (پایه رسته های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان و آزاد	مجاز	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق)	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	وزنه فرهنگیان	نمای دوره دا	مجاز
۱۶۱۵۰۷	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی		فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی	
درصد نمره درس		۴۰/۰		۴۶/۷		۵۴/۷		۶۵/۴	
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات		زیست شناسی		شیمی	
درصد نمره درس		۰/۰		۵۱/۲		۷۹/۴		۵۰/۰	

رتبه کل در سهمیه

۸۱۱۲

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

هوشبری - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



رتبه: ۱۶۴۲۵

قبولی: آموزش ابتدایی

محمد استرکی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۴۱۲۳۶۳	استرکی - محمد	مرد	۲۳۶۳۷۷۳۰	۱۳۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۸	۲۳۶۳۷۷۳۰	۱۱۱۵	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی		
محل تولد		استان بومی			ناحیه بومی		قطب بومی		
تهران - تهران - مرکزی		تهران			یک		یک		
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۶۶۱۳۱	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی		
درصد نمره درس		20/0		18/7	58/7		7/0		
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات	زیست شناسی		فیزیک	شیمی	
درصد نمره درس		0/0		34/5	32/0		23/0	5/8	
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0		34/5	32/1		23/0	5/9	

۱۶۴۲۵

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۳۵۷۴۵

قبولی: پرستاری

محمد جهان تیغ



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۴۴۲۵۹۵	جهان تیغ - محمد	مرد	۵۳۳۰۲۰۸۸۷۴	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۳	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۵۳۳۰۲۰۸۸۷۴	۴۹۱۹	سیستان و بلوچستان - ایرانشهر - مرکزی	سیستان و بلوچستان - ایرانشهر - مرکزی	سیستان و بلوچستان - ایرانشهر - مرکزی		
محل تولد		استان بومی			ناحیه بومی		قطب بومی		
سیستان و بلوچستان - زابل - مرکزی		سیستان و بلوچستان			چهار		دو		
پایرش رشته های با آزمون (پایرش بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۶۱۱۲۲۲	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی		زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی		
درصد نمره درس		9/4		34/7	46/7		8/4		
دروس اختصاصی		زمین شناسی		ریاضیات	زیست شناسی		فیزیک	شیمی	
درصد نمره درس		0/0		14/5	31/4		4/6	-0/9	
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0		14/5	31/5		4/6	-0/8	

۳۵۷۴۵

رتبه در سهمیه

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۳۰۲۸۷ منطقه یک

قبولی: مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	معدل کسب دیپلم
۳۸۰۴۱۵۶	سالاروند - محمدحسین	مرد	۶۶۶۰۲۴۵۱۱۱	۷۸	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	-	۰۰/۰۰
عنوان دیپلم	کد دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم
علوم تجربی	۱۱	۲۱۵۷۲۰۴۰۶	۱۲۹۲	۶۶۶۰۲۴۵۱۱۱	علوم تجربی	۹۶	استان بومی	ناحیه بومی	شعب بومی
محل اخذ مدرک	محل اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک	محل اخذ مدرک
تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی	تهران - اسلامشهر - مرکزی

شماره داوطلب	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی و پردیس	پهنازیان	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق)	رشته های پیام نور و فرهنگیان	وزارت فرهنگیان	نامی دوره ها
۱۴۴۳۳۷	علوم تجربی	مجاز	مجاز	غیرمجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز
فروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی	فیزیک	شیمی	ریاضیات	تربیت معلم
۲۹/۴	۲۸/۰	۵۳/۲	۷۴/۷	۳۰/۴	۲/۸	۴۶/۰	۳۰/۴	۲۹/۴
رتبه کل در سهمیه	۳۰۲۸۷							

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار | دانشگاه علوم پزشکی ساوه | روزانه



رتبه: ۲۱۹۴۲

قبولی: آموزش شیمی



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۰۹۹۸۶۱	اسمعیلی - محمدجواد	مرد	۴۸۱۱۳۲۱۶۳	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم	کد دانش آموزی	کد منطقه اخذ دیپلم
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۴۸۱۱۳۲۱۶۳	۱۲۲۱	تهران - ری - مرکزی	تهران - ری - مرکزی	تهران - ری - مرکزی	تهران - ری - مرکزی	تهران - ری - مرکزی
محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد
تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی
شماره داوطلب	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی و پردیس	پهنازیان	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق)	رشته های پیام نور و غیرانتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (رشته)	نامی دوره ها	نامی دوره ها
۱۴۷۶۹۵۸	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز
فروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی	فیزیک	شیمی	ریاضیات	تربیت معلم	تربیت معلم
۲۶/۷	۶۲/۷	۶۸/۰	۲۷/۸	۲۲/۹	۱۳/۸	۲۰/۷	۲۰/۸	۲۶/۷	۲۰/۸
رتبه کل در سهمیه	۲۱۹۴۲								

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش شیمی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیمی



رتبه: ۱۴۳۲۷

قبولی: پرستاری



محمد رضا خدا بخشی

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۱۰۳۵۸۷	خدا بخشی - محمد رضا	مرد	۳۹۷۰۲۸۱۷۶۸	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۳۹۷۰۲۸۱۷۶۸	۵۵۲۵	همدان - تویسرکان - مرکزی	همدان - تویسرکان - مرکزی	همدان - تویسرکان - مرکزی		
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
همدان - تویسرکان - مرکزی	همدان	شش	سه						
پایه رشته های با آزمون (پایه بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مرکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز رشته)			
۱۸۵۸۴۹۱	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی			
درصد نمره درس		۱۴/۷	۵۳/۴	۶۴/۰		۱۲/۵			
دروس اختصاصی		زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی			
درصد نمره درس		۱۳/۴	۱۸/۹	۴۹/۴	۲۸/۸	۲۲/۹			
نمره همترازی (ملاک عمل)		۱۳/۴	۱۸/۹	۴۹/۶	۲۸/۸	۲۳/۴			

رتبه در سهمیه

۱۴۳۲۷

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی همدان / روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۲۲۴۲۷

قبولی: آموزش ابتدایی



محمد عرفان ریعی

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۲۱۶۳۱۲	ریعی - محمد عرفان	مرد	۲۴۸۵۹۴۵۱	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۲۴۸۵۹۴۵۱	۱۱۱۰	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی	تهران - تهران - مرکزی		
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	قطب بومی						
تهران - تهران - مرکزی	تهران	یک	یک						
پایه رشته های با آزمون (پایه بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مرکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز رشته)			
۱۴۶۳۹۱۹	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی			
درصد نمره درس		۱۲/۰	۳۶/۰	۴۵/۴		۳۷/۵			
دروس اختصاصی		زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی			
درصد نمره درس		۰/۰	۱۰/۰	۳۱/۴	۳/۵	۲/۰			
نمره همترازی (ملاک عمل)		۰/۰	۱۰/۰	۳۱/۵	۳/۵	۲/۰			

رتبه در سهمیه

۲۲۴۲۷

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۴۶۰۳

قبولی: پزشکی



محمدعلی طالبی فر

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۴۲۳۹۲۲۱	طالبی فر - محمدعلی	مرد	۳۹۸۱۳۷۹۴۸۸	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳۰
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۳۹۸۱۳۷۹۴۸۸	۳۸۵۱	کرمان - کرمان - مرکزی	کرمان - کرمان - مرکزی	کرمان - کرمان - مرکزی	کرمان - کرمان - مرکزی	۶-۳-۳۰
محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد
کرمان - زرنده - مرکزی	کرمان	استان بومی	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (په جز ۴ رشته)	محل تولد	محل تولد	محل تولد
۱۷۲۳۰۳۹	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز
دروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی	دروس اختصاصی	زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک
۴۴/۰	۶۹/۴	۷۰/۷	۶۳/۹	۴۰/۰	۰/۰	۴۴/۵	۴۴/۵	۵۵/۰	۴۰/۰
درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس
۴۴/۰	۶۹/۴	۷۰/۷	۶۳/۹	۴۰/۰	۰/۰	۴۴/۵	۴۴/۵	۵۵/۰	۴۰/۰

رتبه در سهمیه ۴۶۰۳

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پزشکی - دانشگاه آزاد کرمان / آزاد

بنیاد علمی و آموزشی شبیعی



رتبه: ۱۶۲۹۴ منطقه دو

قبولی: پرستاری



شبنم

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۴۰۵۳۳۳۸	شبیعی - ملیکا	زن	۴۹۰۰۸۴۹۱۴۶	۷۹	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۱۹/۱۰
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۴۹۰۰۸۴۹۱۴۶	۲۴۰۲	کرمان - کرمان - مرکزی	کرمان - کرمان - مرکزی	کرمان - کرمان - مرکزی	کرمان - کرمان - مرکزی	۱۹/۱۰
محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد	محل تولد
کرمان - زرنده - مرکزی	کرمان	استان بومی	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان	کرمان
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (په جز ۴ رشته)	محل تولد	محل تولد	محل تولد
۱۹۳۶۰۴۴	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز
دروس عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی	دروس اختصاصی	زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک
۵۲/۰	۴۸/۰	۴۸/۰	۸۲/۰	۲۸/۰	۰/۰	۴۴/۸	۴۴/۸	۴۱/۳	۵۳/۰
درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس
۵۲/۰	۴۸/۰	۴۸/۰	۸۲/۰	۲۸/۰	۰/۰	۴۴/۸	۴۴/۸	۴۱/۳	۵۳/۰

رتبه کل در سهمیه ۱۶۲۹۴

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸

پرستاری | دانشکده علوم پزشکی خمین | روزانه

بنیاد علمی و آموزشی شبیعی



رتبه: ۱۱۲۸۳

منطقه یک

مامایی

قبولی

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۸۵۶۳۸	پیرزده - ملیکا	زن	۰۰۲۴۵۸۱۵۶	۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	-	۰۰/۰۰
کد منطقه آخذ دیپلم									
عنوان دیپلم	سال آخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه آخذ دیپلم	۱۱۰۵	۲۴۵۸۱۵۶	۹۸	۱۱	علوم تجربی	
محل آخذ مدرک دیپلم	محل آخذ مدرک سال یازدهم	محل آخذ مدرک سال دهم	محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	شعبه بومی	محل تولد	تهرآن - مرکزی	
تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی
پیشرفت رشته های با آزمون (پیشرفت بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره داوطلبی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات
۱۴۳۸۸۱	علوم تجربی	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات
فهرست عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی	فیزیک	شیمی	ریاضیات	زمین شناسی	زیست شناسی
۳۴/۰	۴۲/۷	۳۷/۴	۴۱/۲	۴۲/۷	۴۱/۲	۴۱/۲	۴۱/۲	۴۱/۲	۴۱/۲
درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس
۳۴/۰	۴۲/۷	۳۷/۴	۴۱/۲	۴۲/۷	۴۱/۲	۴۱/۲	۴۱/۲	۴۱/۲	۴۱/۲
رتبه کل در سهمیه									
۱۱۲۸۳									
وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۹۸									
مامایی دانشگاه علوم پزشکی مازندران - ساری روزانه									



رتبه: ۱۹۴۰۴

قبولی: آموزش ابتدایی

مهدی سعیدی مقدم



شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۳۳۳۵۵۷	سعیدی مقدم - مهدی	مرد	۱۵۰۱۳۸۲۱۰	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۱	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	سال آخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه آخذ دیپلم	محل آخذ مدرک دیپلم	محل آخذ مدرک سال یازدهم	محل آخذ مدرک سال دهم	محل تولد	تهرآن - مرکزی	
۱۱	۱۳۹۹	۱۵۰۱۳۸۲۱۰	۱۱۱۰	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی
محل تولد	استان بومی	ناحیه بومی	شعبه بومی	محل تولد	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی	تهرآن - مرکزی
پیشرفت رشته های با آزمون (پیشرفت بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره داوطلبی	گروه آزمایشی	دوره های روزانه / نوبت دوم	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات
۱۴۴۳۸۸	علوم تجربی	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات	معدل و نمرات
فهرست عمومی	زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی	زبان خارجی	فیزیک	شیمی	ریاضیات	زمین شناسی	زیست شناسی
۲۹/۲	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰	۲۹/۲	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰
درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس	درصد نمره دروس
۲۹/۲	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰	۲۹/۲	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰	۳۶/۰
رتبه در سهمیه									
۱۹۴۰۴									
وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹									
آموزش ابتدایی - دانشگاه فرهنگیان تهران									



رتبه: ۴۷۸۸

قبولی: پزشکی



نگین ولی یاری

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۳۰۷۶۰۰۳	ولی یاری - نگین	زن	۴۴۰۰۳۷۶۹۸	۱۳۸۱	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۴۴۰۰۳۷۶۹۸	۵۷۱۱	زنجان - ابهر - مرکزی	زنجان - ابهر - مرکزی	زنجان - ابهر - مرکزی		
محل تولد	استان بومی			ناحیه بومی	قطب بومی				
زنجان - ابهر - مرکزی	زنجان				یک				
پایه‌های رشته‌های با آزمون (پایه‌های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره‌های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته‌های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۵۹۵۸۴۰	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی			
درصد نمره درس		48/0	56/0	85/4		38/9			
دروس اختصاصی		زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی			
درصد نمره درس		0/0	54/5	49/4	51/8	25/8			
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0	54/5	49/6	51/8	26/3			

رتبه در سهمیه

۴۷۸۸

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی جیرفت / شهریه پرداز

بنیاد علمی و آموزشی شیعی



رتبه: ۴۳۱۷

قبولی: پزشکی



نیایش مصلحی الاله گورابی

شماره پرونده	نام خانوادگی و نام	جنس	شماره شناسنامه	سال تولد	دین	زبان خارجی	سهمیه نهایی	مطلوبت	نوع سوال آزمون
۴۲۲۶۸۵۷	مصلحی الاله گورابی - نیایش	زن	۲۴۵۵۹۶۱۱	۱۳۸۰	اسلام	انگلیسی	منطقه ۲	----	۶-۳-۳
عنوان دیپلم	کد دیپلم	سال اخذ دیپلم	کد دانش آموزی دیپلم	کد منطقه اخذ دیپلم	محل اخذ مدرک دیپلم	محل اخذ مدرک سال یازدهم	محل اخذ مدرک سال دهم		
علوم تجربی	۱۱	۱۳۹۹	۲۴۵۵۹۶۱۱	۱۲۵۱	تهران - شهریار - مرکزی	تهران - شهریار - مرکزی	تهران - شهریار - مرکزی		
محل تولد	استان بومی			ناحیه بومی	قطب بومی				
تهران - تهران - مرکزی	تهران				یک				
پایه‌های رشته‌های با آزمون (پایه‌های بر اساس آزمون و سوابق تحصیلی)									
شماره دولتی	گروه آزمایشی	دوره‌های روزانه / نوبت دوم	مجازی، پردیس خودگردان شهریه پرداز و دانشگاه آزاد اسلامی	دانشگاه فرهنگیان (مراکز تربیت معلم سابق) و دانشگاه شهید رجایی	رشته‌های پیام نور و غیر انتفاعی	دانشگاه آزاد اسلامی (به جز ۴ رشته)			
۱۴۷۸۴۰۷	علوم تجربی	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز	مجاز			
دروس عمومی		زبان و ادبیات فارسی	زبان عربی	فرهنگ و معارف اسلامی		زبان خارجی			
درصد نمره درس		36/0	68/0	62/7		72/0			
دروس اختصاصی		زمین شناسی	ریاضیات	زیست شناسی	فیزیک	شیمی			
درصد نمره درس		0/0	51/2	44/7	57/5	44/8			
نمره همترازی (ملاک عمل)		0/0	51/2	44/9	57/5	45/7			

رتبه در سهمیه

۴۳۱۷

وضعیت قبولی در آزمون سراسری ۱۳۹۹

پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی شاهرود / شهریه پرداز

بنیاد علمی و آموزشی شیعی