

نمونه سؤالات سلامت و بهداشت

بزرگسالان
هزستان، علوم ۳

۱. سازمان بهداشت جهانی از تعریفی از سلامتی دارد؟
 ج = سلامت را بر خورداری از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند.
۲. ابعاد سلامت را فقط نام ببرید؟
 ج = جسمانی - روانی - اجتماعی - معنوی
۳. چهار مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید؟
 ج = سب زندگی، وراثت و ژنتیک، عوامل محیطی، خدمات بهداشتی درمانی
۴. خود مراقبتی چیست توضیح دهید؟
 ج = آنانی است در جهت و جوی راه ها و روش هایی بوده هستند که در مقابل بیماری ها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند.
۵. چهار مورد از کام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید؟
 ج = هدف خود را تعیین کنیم - برای شروع کام های کوچک براریم - از یاد آور ها استفاده کنیم - مزمنیت ها میان را مدنظر داشته باشیم - در صورت شکست فکر نکنیم شروع دوباره یاد بگیریم
۶. چهار مورد از انواع موارد عمده ای را نام ببرید؟
 ج = کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.
۷. چهار مورد از انواع هرم های عمده ای را بنویسید؟
 ج = کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.
۸. چهار مورد از انواع هورمون های عمده ای را بنویسید؟
 ج = کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.
۹. چهار مورد از عوامل چاقی را نام ببرید؟
 ج = عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی.

سؤالات سلامت و بهداشت

- ۱۰ چرا رمورد از عواملی که سبب ایجاد عفاد در مواد غذایی می شود را بنویسید؟
 ج = عوامل شیمیایی ، عوامل بیولوژیکی ، عوامل فیزیکی ، عوامل مکانیکی .
- ۱۱ طیف سلامت و بیماری را بنویسید؟
 ج = کاملاً سالم ، ظاهر سالم ، بیماری اندک ، بیماری متوسط ، بیماری شدید ، و خیلی شدید ، مادامت حرکت
- ۱۲ سرنوع چربی های موجود در مواد غذایی را بنویسید؟
 ج = اسیدهای چرب اشباع ، اسیدهای چرب غیر اشباع ، اسیدهای چرب ترانس .
- ۱۳ چرا رمورد از عوامل پیشگیری از سرطان را بنویسید؟
 ج = از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید ، روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید ، مصرف روزانه قند و شکر
 - نمک و روغن را کاهش دهید ، وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید ، روزانه حداقل
 - ۳۰ دقیقه تند راه بروید ، از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید .
- ۱۴ چرا رمورد از عوامل پیشگیری از دیابت را بنویسید؟
 ج = کنترل منظم قند خون ، پرهیز از مصرف غذاهای چرب ، انجام فعالیت های بدنی روزانه ،
 - حفظ وزن مطلوب ، برخورداری از رژیم غذایی متوازن و معتدل .
- ۱۵ چرا رمورد از عوامل پیشگیری از بیماری ایدز را بنویسید؟
 ج = پرهیز از مصرف مواد معذره مخصوص مواد مخدر تزریقی ، پاپ اسمیر منظم ، شستن دست با آب و صابون ،
 - و است احتیاط های لازم در مواجهه با افراد مبتلا ، پرهیز از استفاده از وسایل تودک کثیف و درزنده بطور مشترک .
- ۱۶ بهداشت فری چیست و چگونه دهد؟
 ج = عبارت است از طعم مغالبت ها و اقداماتی که هر فرد بطور مسدودانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای
 - سلامت خود و یاد دینایت برای اطرافیان انجامی دهد .
- ۱۷ چرا رمورد از عیب های انگاری چشم را بنویسید؟
 ج = نزدیک بینی ، دوربینی ، آب مروارید ، آب سیاه ، آب مروارید ، آب مروارید ، آب مروارید .
- ۱۸ چرا رمورد از نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدای را بنویسید؟
 ج = مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران مخصوص در اماکن شلوغ و سروصدای زیاد ، نیاز به تکرار
 - شنیدن صدای تلویزیون ، درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته اند ، ناتوانی
 - در شنیدن صداهای بلندی مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر .

سؤالات سلامت بهداشت

- ۱۹ چا عامل اصلی ددر ایجا دیویدگی دندان لفتش دارند رابنوسید؟
ج - مکریب ها - مواد قندی - مقاومت شمش دندان - زمان سرعت ایجا دیویدگی .
- ۲۰ چا رمورد از توصیه های بهداشتی برای باروری مردان رابنوسید؟
ج - پرهیز از کارنشسته طولانی مدت و عمدتاً پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان و پرهیز از قرار دادن طولانی مدت پد نامپ یا پیرکایی الکتریک بر روی پاهای تنه و پرهیز از آرایش و طولانی مدت سونا و داغ داغ
- ۲۱ چا رمورد از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی رابنوسید؟
ج - استرس و اضطراب و اضطراب و اضطراب و اضطراب .
- ۲۲ چا رمورد از مضرترین موادمسموم موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان رابنوسید؟
ج - نیکوتین و قطران و آرسنیک و آمونیاک و مواد رادیواکتیو و کربورهای هیدروژن .
- ۲۳ چا رمورد از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را بسوی مصرف مواد دخانی سوق میدهد رابنوسید؟
ج - احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن و مستقل شدن و به بدغ رسیدن و بزرگ شدن و در دسترس بودن و با ممتد پایش انواع مواد دخانی و اشتغال ذهنی و در غده های مغزی .
- ۲۴ چا رمورد از آثار و مضار این ناسم از مصرف الكل در بلند مدت رابنوسید؟
ج - مغز اختلال حافظه قلب (قرائت خون) سیسم کوارنیم (سورنخودیم) کبد (کبد کبیرب)
- ۲۵ چا رمورد از توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر رابنوسید؟
ج - احترام به خود و احترام به ارزش ها و قوانین معاشرت های معاشرتی و داشتن دوستی سالم .
- ۲۶ حفظ وضعیت بدنی مناسب (کیوسچور) را توضیح دهید؟
ج - وضعیت بدنی به زبان ساده عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار کوروی گیرد، و به عبارت دیگر فرم قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن شامل سر و تنه و اندام ها در فضا .
- ۲۷ را کورونی چیست توصیه دهید؟
ج - تطبیق رضایت بخش کار با انان .
- ۲۸ چا رمورد از علایم ناشی از مسرحت با مواد شیمیایی رابنوسید؟
ج - به کمتی نفس کشیدن ، کتغیر رنگ پوست ، سردرد و تاری دید و دردهای شکمی و اسهال .
- ۲۹ چا رمورد از انواع آتش سوزی ها را براساس منشأ آتش بنوسید؟
ج - آتش سوزی خشک ، آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال ، آتش سوزی ناشی از برق ، آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال .
- ۳۰ چا رمورد از عواملی محیطی مربوط به سقوط افراد رابنوسید؟
ج - سهلانگاری و لغزش و استقامت نادر و ناسم ، نور بد و روشنایی ناکافی و محیطی و قابلیت سوزنده