

باسمه تعالی

۱- از علامت زدن یا نوشتن هر گونه مطلب پاسخنامه روی برگه های سوالات خودداری نمائید .

۲- چنانچه پاسخ سوال دو یا چند ضربدر باشد امتیازی تعلق نخواهد گرفت .

سازمان آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران - نوبت خرداد ماه سال تحصیلی ۸۹-۸۸

راهنمای آزمون استاندارد مهارتی : مهارت سالم زیستن مقدماتی کد استاندارد : ۸۷-۳۰/۳/۱-ف-۵ ساعت استاندارد : ۲۴۷

تاریخ آزمون : ۱۳۹۰/۰۳/۱ رشته : مدیریت برنامه ریزی امور خانواده

ردیف	الف	ب	ج	د
۴۱				*
۴۲			*	
۴۳	*			
۴۴		*		
۴۵	*			
۴۶		*		
۴۷				*
۴۸	*			
۴۹			*	
۵۰			*	
۵۱				*
۵۲				*
۵۳			*	
۵۴		*		
۵۵	*			
۵۶		*		
۵۷		*		
۵۸				*
۵۹	*			
۶۰	*			

ردیف	الف	ب	ج	د
۲۱			*	
۲۲			*	
۲۳			*	
۲۴	*			
۲۵		*		
۲۶			*	
۲۷	*			
۲۸		*		
۲۹			*	
۳۰	*			
۳۱	*			
۳۲	*			
۳۳	*			
۳۴		*		
۳۵		*		
۳۶		*		
۳۷		*		
۳۸	*			
۳۹		*		
۴۰	*			

ردیف	الف	ب	ج	د
۱				*
۲			*	
۳		*		
۴	*			
۵	*			
۶		*		
۷			*	
۸		*		
۹		*		
۱۰	*			
۱۱	*			
۱۲	*			
۱۳	*			
۱۴		*		
۱۵	*			
۱۶		*		
۱۷		*		
۱۸	*			
۱۹	*			
۲۰	*			

✓ صمیم یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید.

۵	۴	۳	۲	۱
ص	ص	ص	غ	ص
۱۰	۹	۸	۷	۶
ع	ع	ص	ص	غ

✓ به سوالات بلی و فیر پاسخ دهید.

۵	۴	۳	۲	۱
خییر	بله	بله	بله	خییر
۱۰	۹	۸	۷	۶
بله	خییر	بله	خییر	بله

✓ جافالی های زیر را پر کنید

- ۱- ۳۰ تا ۴۰ - ۳- حرارت دادن  
 ۲- ۹ کالری - ۴- هشت ماهگی  
 ۵- برانکارد - ۶- ناخواسته بودن

✓ پاسخ مناسب را جلوی هر یک از پرسشها بنویسید؟

۲		۱	
بیماری مالاریا	(الف)	گواتر	(الف)
تیفوس	(ب)	مرکبات	(ب)
اسهال و حصه	(ج)	انواع گوشتها و سبزی	(ج)
یرقان	(د)	نرمی استخوان در کودکان	(د)

پاسخ کوتاه دهید.

۱-۱- پوست اولین سد دفاعی بدن در برابر میکروبهاست ۲- کلیه اعضای بدن را در مقابل اشعه، حرارت و نفوذ عوامل

خارجی حفظ میکند ۳- تنظیم درجه حرارت بدن ۴- دفع مواد زاید در بدن ۵- عضوی تنفسی است

۶- ساخت ویتامین D (صفحه ۲۸ بهداشت فردی) (چهار مورد، هر مورد ۰/۵ نمره)

۱-۲- ۱- گرما ۲- فضای کافی ۳- نور مناسب ۴- گرما و سرما ۵- تهویه مناسب ۶- ایمنی ساختمان -

سرویسهای بهداشتی - محل جمع آوری زباله - محل پخت و پز - سرو صدا (فصل دوم بهداشت محیط)

(چهار مورد، هر مورد ۰/۵ نمره)

۱-۳- مصرف چربی ها را کاهش دهند ۲- مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند سبزی و میوه را افزایش دهند

۳- خوردن نمک را محدود کنند ۴- انرژی دریافتی را محدود کنند ۵- وزن خو را کنترل کنند ۶- ورزش کنند (به

صفحه ۱۹۰ واحد کار سوم تغذیه رجوع شود) (چهار مورد، هر مورد ۰/۵ نمره)

۴-۱- ورزش کنید ۲- برنامه غذایی کافی و سالمی برای خود تنظیم کنید ۳- به اندازه کافی بخوابید

۴- تفریح داشته باشید ۵- به اتفاقات و مسایل زندگی با دید مثبت نگاه کنید ۶- رقابت را کنار بگذارید ۷- هدف را

روشن کنید ۸- اعتقادات مذهبی و معنوی را تقویت کنید ۹- مهارتهای مقابله سالم را رشد دهید ۱۰- ارتباط خود را با

انسانهای دیگر رشد دهید ۱۱- از شکست خد عبرت بگیرید (به صفحه ۶۷ واحد کار ششم بهداشت روانی رجوع

شود) (چهار مورد، هر مورد ۰/۵ نمره)

۵- سن-جثه-فعالیت بدنی-بیماری-داروها(ص ۱۲ کمکهای اولیه رجوع شود) (چهار مورد، هر مورد ۰/۵ نمره)