

۱ - طیف سلامت و بیماری از شروع وبه ختم می شود .

الف) اوج سلامت - مرگ ب) اوج سلامت - بیماری کشنده

ج) بیماری ناآشنا - بیماری شدید د) بیماری خفیف - بیماری کشنده

۲- علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر و افزایش سطح سلامت در انسان « را چه می گویند؟

الف) سلامتی ب) بهداشت ج) مراقبت های اولیه د) درمان

۳- کدامیک از موارد زیر در سطح اول پیشگیری قرار دارد؟

الف) درمان بیماری ب) تشخیص به موقع بیماری

ج) فیزیوتراپی د) واکسیناسیون

۴- اقداماتی شامل فیزیوتراپی، استفاده از عینک و سمعک در کدامیک از سطوح پیشگیری است؟

الف) سطح اول ب) سطح دوم ج) سطح سوم د) سطح چهارم

۵- تشخیص به موقع بیماری و درمان آن در کدامیک از سطوح پیشگیری قرار دارد؟

الف) سطح اول ب) سطح دوم ج) سطح سوم د) سطح چهارم

۶- کدام گزینه های زیر از عوامل درونی مؤثر در سلامت فرد است؟

الف) آب و هوا ب) واکسیناسیون ج) نوع تغذیه د) وراثت

۷- اهمیت اقتصاد بهداشت عبارتست از:

الف) کم کردن هزینه ها ب) بالابردن کارایی

ج) پیشگیری از بیماری د) تمام موارد

۸- مراقبت های اولیه بهداشتی در ایران شامل چند جزء است؟

الف) ۱۰ ب) ۹ ج) ۸ د) ۵

۹- کدامیک از گزینه های زیر جزء مراقبت های اولیه بهداشتی نمی باشد؟

الف) واکسیناسیون ب) تامین داروهای اساسی

ج) آموزش بهداشت د) بهداشت مسکن

۱۰- اصلی ترین و نزدیک ترین واحد ارائه مراقبت های اولیه بهداشتی به عموم کدام است؟

الف) خانه های بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی ب) وزارت بهداشت و درمان

ج) بیمارستان د) دانشکده ی علوم پزشکی

۱۱- کدامیک از آزمایشات زیر قبل از ازدواج ضروری است؟

الف) تشخیص سیفلیس (ب) تشخیص تالاسمی (ج) تشخیص HIV (د) تمام موارد

۱۲- انجام کدام آزمایش قبل از ازدواج ضروری نیست؟

الف) تشخیص تالاسمی و سیفلیس (ب) تشخیص اعتیاد

(ج) تشخیص HIV (د) تشخیص دیابت

۱۳- کدام ویتامین با کمک نور خورشید در پوست ساخته می شود؟

الف D (ب) A (ج) B (د) K)

۱۴- در کدام حالت مادر باردار نیاز به مراقبت خاص دارد؟

الف) اگر گروه خون مادر RH مثبت و پدر منفی باشد

ب) اگر گروه خون پدر و مادر هر دو RH منفی باشد

ج) اگر گروه خون مادر و پدر هر دو RH مثبت باشد

د) اگر گروه خون مادر RH منفی و پدر RH مثبت باشد

۱۵- کدام گزینه از عوامل موثر بر سلامت و بیماری مربوط به شیوه ی زندگی افراد است؟

الف) وراثت و خصوصیات ژنتیکی (ب) عوامل محیط زیست مثل آب و هوا

(ج) خدمات پیشگیری مثل واکسیناسیون (د) عادت ها و رفتارها

۱۶- کدام مورد جزء وظایف پایگاه بهداشت می باشد؟

الف) ارائه خدمات تنظیم خانواده (ب) ارائه خدمات دندانپزشکی

(ج) ارائه خدمات درمانی (د) ارائه خدمات رادیولوژی

۱۷- خانه ی بهداشت از واحدهای اجرایی کدام سطح از سطوح مختلف نظام شبکه در کشور است؟

الف) شهرستان (ب) دانشگاه

(ج) دانشکده ی علوم پزشکی (د) کشوری

۱۸- آزمایش های ضروری در اولین مراجعه مادر برای مراقبت های بارداری چیست؟

الف) آزمایش خون (ب) آزمایش ادرار

(ج) تشخیص تالاسمی (د) الف و ب

۱۹- اشعه ماوراء بنفش خورشید موجب کدام عوارض می شود؟

الف) پیری زودرس (ب) چین و چروک پوست

(ج) پیری زودرس، چین و چروک و سرطان زدایی (د) خشکی پوست

۲۰- سیگار کشیدن کدام ویتامین را در بدن از بین می برد؟

الف A) (ب) C) (ج) D) (د) E)

تغذیه و بهداشت مواد غذایی در خانواده

۱- کدامیک از موارد زیر در گروه ریزمغذی ها است؟

الف) چربی ها (ب) پروتئین ها (ج) موادمعدنی (د) کربوهیدرات ها

۲- کدامیک از این ویتامین ها در چربی ها وجود ندارد؟

الف) A (ب) C (ج) D (د) E)

۳- ماده ی اساسی و اولیه ی حیات که برای رشد و تکامل و ترمیم بافتها لازم است چه نام دارد؟

الف) چربی (ب) کربوهیدرات (ج) ویتامین (د) پروتئین

۴- کمبود کدامیک از موادمعدنی موجب نرمی استخوان و پوکی استخوان می شود؟

الف) آهن (ب) روی (ج) کلسیم (د) روی

۵- کمبود کدام ویتامین در بدن موجب نرمی استخوان در کودکان و پوکی استخوان در سالمندان است؟

الف) A (ب) D (ج) K (د) C)

۶- کدام ویتامین در انعقاد خون نقش دارد؟

الف) A (ب) D (ج) E (د) K)

۷- چند درصد وزن بدن را آب تشکیل می دهد؟

الف) ۵۰٪ (ب) ۶۰-۵۰٪ (ج) ۷۵-۵۰٪ (د) ۷۵٪

۸- کدامیک از این گروه مواد در قاعده هرم قرار دارد؟

الف) گروه نان و غلات (ب) گروه سبزی ها (ج) گروه میوه ها (د) گروه شیر و فرآورده های آن

۹- در رأس هرم غذایی کدام مواد قرار دارند؟

الف) گروه میوه ها (ب) گروه سبزی ها

ج) گروه های گوشت، حبوبات و سبزی ها (د) گروه قندها و چربی ها

۱۰- کدام گروه از این مواد برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم ها، دید در تاریکی و سلامت

پوست ضروری است؟

الف) سبزی ها و میوه ها (ب) گروه گوشت ها

ج) گروه شیر و فرآورده های آن (د) گروه قندها و چربی ها

۱۱- برای تنظیم رژیم غذایی روزانه، از کدامیک از ابزارهای زیر استفاده می کنند؟

الف) راهنمای رژیم غذایی (ب) هرم راهنمای غذایی

ج) توجه به میزان انرژی (د) تمام موارد

۱۲- کدام مورد از ویژگی های سفره خانواده نمی باشد؟

الف) متنوع باشد ب) توجه به ظاهر غذا اهمیتی ندارد

ج) طعم و بوی مطبوعی داشته باشد د) سیرکننده باشد

۱۳- قبل از عمل جراحی چه نوع تغذیه ای مناسب تر است؟

الف) پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی بیشتر ب) چربی، کربوهیدرات و ویتامین بیشتر

ج) پروتئین، ویتامین و مواد معدنی بیشتر د) چربی، کربوهیدرات و مواد معدنی بیشتر

۱۴- بعد از جراحی مصرف کدام گروه از مواد برای ترمیم و بازسازی بافت ها ضرورت دارد؟

الف) چربی ها ب) کربوهیدرات ها ج) پروتئین ها د) مواد معدنی

۱۵- چه نوع رژیم غذایی در درمان سوختگی ها بسیار مؤثر است؟

الف) پرانرژی، پرکربوهیدرات، ویتامین های A و گروه B

ب) پرانرژی، کم چربی، ویتامین های گروه B

ج) پر پروتئین، پرکربوهیدرات، ویتامین های B

د) پرانرژی، پر پروتئین همراه ویتامین C و ویتامین های گروه B

نمونه سوالات آشنایی رشته مدیریت خانواده

۱- برای تهیه سس کدامیک از ظروف زیر مناسب است ؟

الف) ظروف لعابی ب) ظروف مسی ج) ظروف استیل د) ظروف آلومینیوم

۲- سبزی ها یا میوه هایی را که برای ترشی لازم است باید.....

الف) کاملاً کال یا نارس باشد ب) بدون لک سالم و بدون رطوبت باشد

ج) کاملاً رسیده و آبدار باشد د) در آب خیسانده تا ترد شود

۳- عامل مهم در تهیه ترشی کدام یک از موارد زیر است؟

الف) ادویه ب) سبزیجات معطر ج) سرکه د) میوه ها

۴- جهت تهیه چای دارچین.....

الف) دارچین را پودر کنید و در چای بریزید ب) دارچین را کوبیده و اضافه کنید

ج) چند شاخه دارچین را هنگام دم کردن به آن اضافه کنید د) بعد از دم کردن چای کمی پودر دارچین به آن اضافه کنید

۵- برای آماده کردن قهوه ترک از کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

الف) آب جوش ب) آب سرد ج) شیر سرد د) موارد ب و ج

۶- کدامیک از بیماریهای زیر در اثر گزش حشرات به انسان منتقل می شود؟

الف) مالاریا و طاعون (ب) حصبه و اسهال (ج) وبا و حصبه (د) طاعون و اسهال

۷- کدامیک از روشهای مبارزه با حشرات و جوندگان موذی روشی بهتر و مناسب تر است؟

الف) پیشگیری (ب) مبارزه ی فیزیکی (ج) مبارزه ی بیولوژیک (د) مبارزه ی شیمیایی

۸- استفاده از تله موش جزء کدامیک از روش های مبارزه با حشرات و جوندگان است؟

الف) پیشگیری (ب) مبارزه ی فیزیکی (ج) مبارزه ی شیمیایی (د) مبارزه ی بیولوژیک

۹- استفاده از کفشدوزک برای مبارزه با شته در باغبانی جزء کدامیک از روش های مبارزه با حشرات است؟

الف) روش پیشگیری (ب) مبارزه ی فیزیکی (ج) مبارزه ی شیمیایی (د) مبارزه ی بیولوژیک

۱۰- بنابر معیارهای سازمان جهانی بهداشت ظرفیت اتاق ها برای هر نفر حداقل بایدباشد.

الف) ۵/۵ مترمربع (ب) ۵/۵ متر مکعب (ج) ۱۴ مترمربع (د) ۱۴ مترمکعب

نمونه سوال مهارتهای سالم زیستن ویژه کار آموزان رشته مدیریت خانواده

۱- انواع کدوها و کنگر به ترتیب جزء کدام دسته از گروه سبزیها می باشند؟

الف) سبزی های ریشه دار- سبزیهای میوه دار (ج) سبزی های برگ دار- سبزی های گل دار

(ب) سبزی های میوه دار- سبزی های برگ دار (د) هیچکدام

۲- کدام گزینه از مواد مغذی درشت از ساختمان مواد غذایی است؟

الف) پروتئین ها (ب) سبزی ها (ج) میوه ها (د) مواد معدنی

۳- مهمترین منبع انرژی در رژیم غذایی انسان کدام است؟

الف) چربیها (ب) قندها (پ) پروتئین ها (د) میوه ها

۴- گالاکتوز یا قند مغز از کدام گروه از قندها می باشند؟

الف) دی ساکاریدها (ب) پلی ساکاریدها (پ) منو ساکاریدها (د) هیچکدام

۵- انرژی که از طریق بنزین تولید میشود چه نام دارد ؟

الف) انرژی الکتریکی (ب) انرژی فیزیکی (ج) انرژی شیمیایی (د) انرژی هسته ای

۶- ویتامینهای A و E جزء کدام گروه از ویتامین ها می باشند؟

الف) ویتامین محلول در چربی (ب) ویتامین محلول در آب

ج) ویتامین موجود در غلات (د) گزینه الف و ب

۷- افراد مبتلا به فشار خون چه چیزی باید بخورند؟

الف) غذای سرخ شده (ب) مصرف دل و جگر و قلوه

ج) استفاده از لبنیات (د) استفاده از روغن مایع

۸- کدام مورد از دستورات غذایی در بیماران دیابتی نمی باشد؟

الف) مصرف مواد غذایی دارای فیبر بالا (ب) مصرف نکردن زیاد چربی

ج) مصرف ۲ یا ۳ تخم مرغ در روز (د) مصرف بیشتر مایعات در برنامه غذایی

۹- (اکسیژن و نور) از کدام گروه عوامل محیطی است فساد ضایع شدن مواد غذایی می شود؟

الف) عوامل شیمیایی (ب) بیولوژیکی (ج) فیزیکی (د) هیچکدام

۱۰- واکنش زیاده از حد سیستم امنیتی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا چه نام دارد؟

الف) مسمومیت غذایی (ب) آلرژی غذایی (ج) فساد مواد غذایی (د) هیچکدام

۱۱- در این روش دمای شیر به ۷۱ تا ۷۵ درجه سانتی گراد می رسانند و به مدت ۱۵ ثانیه و آن را در این دما نگه

می دارند پس شیر را به سرعت سرد می کنند:

الف) روش استریلیزه کردن (ب) روش پاستوریزاسیون به روش تند

د) روش جوشاندن بیشتر (ج) پاستوریزاسیون به روش کند

۱۲- بیماری وبا و هیپاتیت به ترتیب از چه راهی وارد بدن شخص سالم می شوند؟

الف) از راه تنفس- گوارش (ب) از راه گوارش- از راه تنفس

ج) از راه گوارش از راه خون (د) از راه تنفس از راه خون

۱۳- برای پیشگیری و مبارزه با بیماری اسکاریدوز چه باید کرد؟

الف) استفاده از سوزن و سرنگ یک بار مصرف (ب) اجتناب از شنا در استخر های عمومی

ج) اختصاصی بودن وسایل حمام (د) رعایت بهداشت محیط و از کود انسانی در مزارع استفاده نشود

۱۴- کدام یک از عوامل باعث بیماری های قلبی و عروقی می شود؟

الف) فشار خون بالا (ب) سوء هضم و تهوع

د) افزایش میزان کلسترول خون

ج) استعمال دخانیات

۱۵- عوارض کدام بیماری پنومونی و عوارض عصبی است؟

الف) دیفتتری ب) کزاز ج) سرخک د) سیاه سرفه

۱۶- علایم کدام بیماری شامل تهوع - استفراغ - بی اشتهاى شدید - کهیر و نارسایی کبد می باشد

الف) اوریون ب) هیپاتیت ب ج) سرخچه د) فلج اطفال

۱۷- کدام یک از مراقبت های لازم در بیماری حصبه است؟

الف) بیمار از نظر وجود خون در مدفوع کنترل شود ب) استراحت در بستر
ج) استحمام روزانه با آب گرم د) از رفتن به ارتفاعات بپرهیزد

۱۸- احساس حرکت جنین از جانب مادر از کدام نوع علایم حاملگی است ؟

الف) علایم قطعی حاملگی ب) علایم احتمال حاملگی ج) هیچکدام
د) علایم مشکوک حاملگی

۱۹- کمبود کدام مورد باعث مرده زایی و سقط جنین می شود ؟

الف) کمبود ید ب) کمبود ویتامین C ج) کمبود پروتئین د) کمبود آهن

۲۰- هموروئید و استفراغ شدید به ترتیب از کدام نوع از علایم دوران بارداری است ؟

الف) علایم غیرطبیعی - علایم طبیعی ب) علایم طبیعی - علام غیر طبیعی
ج) علام طبیعی - عوارض دوران بارداری د) عوارض دوران بارداری - علام طبیعی