



# مشاوره تحصیلی هپوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام مدارس ، برنامه ریزی درسی و آمادگی  
برای امتحانات مدارس

برای ورود به صفحه مشاوره مدارس کلیک کنید

برای ورود به صفحه نمونه سوالات امتحانی کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی مدارس

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹



تماس از تلفن ثابت

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

درس هشتم، بهداشت فردی

- ۱- کدام موارد از حقوق اولیه افراد در هر جامعه ای محسوب می شوند؟
- ۲- صاحب نظران مسائل بهداشتی، کدام قشر جامعه را آسیب پذیر ترین می دانند؟
- ۳- دانش آموزان در معرض تهاجم انواع کدام تهدیدات قرار دارند؟
- ۴- بخش اعظم این آسیب ها واردہ به دانش آموزان ناشی از چیست؟
- ۵- چرا بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا می تواند دانش آموزان زیادی را درگیر کنند؟
- ۶- آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، چه مزیت هایی برای افراد دارد؟
- ۷- چرا لازم است افراد عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، آموزش بینند و فراگیرند؟
- ۸- بهداشت فردی را تعریف کنید.
- ۹- بهداشت فردی شامل چه فعالیت ها و اقداماتی است؟
- ۱۰- رعایت بهداشت فردی چه اهمیتی دارد؟
- ۱۱- مراقبت بهداشت فردی شامل کدام موارد است؟
- ۱۲- رعایت بهداشت فردی چگونه به تأمین سلامت جامعه کمک می کند؟
- ۱۳- رعایت بهداشت فردی چگونه باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در افراد می شود؟
- ۱۴- چشم ..... عضو بدن است.
- ۱۵- برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، کدام مراقبت های چشم ها ضروری است؟
- ۱۶- چرا افراد با مشکلات بینایی به پزشک مراجعه می کنند؟
- ۱۷- کدام گروه از افراد متوجه نشانه ها و مشکلات بینایی نمی شوند؟
- ۱۸- چرا لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد؟
- ۱۹- کدام علامت ها نشانه ای از مشکلات بینایی هستند؟
- ۲۰- حدت بینایی و یا دید مطلوب چیست؟
- ۲۱- عیوب انکساری چشم به چه علت به وجود می آیند؟
- ۲۲- عیوب های انکساری چشم را نام ببرید.
- ۲۳- چه عواملی می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند؟
- ۲۴- نزدیک بینی چه حالتی از عیوب انکساری چشم است؟ (تعریف نزدیک بینی)
- ۲۵- علت نزدیک بینی چیست؟
- ۲۶- دوربینی چه حالتی از عیوب انکساری چشم است؟ ::(تعریف دوربینی)
- ۲۷- علت دور بینی چیست؟
- ۲۸- علت ایجاد آستیگماتیسم چیست؟
- ۲۹- علت ایجاد پیرچشمی چیست؟
- ۳۰- پیرچشمی از چه سنی شروع می شود؟
- ۳۱- عیوب انکساری چشم را چگونه می توان اصلاح کرد؟
- ۳۲- چراغینک ها و لنزهای طبی باعث حدت بینایی به حالت طبیعی برگرداد و دید فرد اصلاح شود؟
- ۳۳- علت استفاده از عینک ها و لنزهای طبی چیست؟

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- ۳۴ چرا نظافت و نگهداری مطلوب لنزها ضروری است؟
- ۳۵ هر کدام از موارد زیر نشانه کدام یک از عیوب های انکساری چشم است؟  
الف) اشیای دور را تار می بینند.      ب) کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی است.      پ) تصلب عدسی چشم
- ت) اشیای نزدیک تار دیده می شوند.      ث) کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است.      ج) شکل غیرعادی قرنیه
- ۳۶ برخی از شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید؟
- ۳۷ برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه ای را باید انجام داد؟
- ۳۸ برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۳۹ در صورت ورود گرد و غبار به چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۰ چگونه چشم را با آب شست و شو می دهید؟
- ۴۱ مواد شیمیایی که باعث ناراحتی های چشمی می شوند را نام ببرید.
- ۴۲ برای محافظت از چشم در برابر مواد شیمیایی چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۳ ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۴ چه عواملی باعث فرو رفتن جسم خارجی به چشم می شوند؟
- ۴۵ برای جلوگیری از فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۶ هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۷ چه مواردی باعث برق زدگی چشم می شوند؟
- ۴۸ برای جلوگیری از برق زدگی چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۹ در صورت برق زدگی چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۵۰ علت عارضه خشکی و سوزش چشم چیست؟
- ۵۱ علائم عارضه خشکی و سوزش چشم کدامند؟
- ۵۲ برای جلوگیری و کاهش عارضه خشکی و سوزش، رعایت کدام نکات ضروری است؟
- ۵۳ اندام شناوی انسان چه نام دارد؟
- ۵۴ دو وظیفه مهم گوش را بیان کنید.
- ۵۵ کدام اندام ها ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم می کنند؟
- ۵۶ علامت هایی که نشانه ای از مشکلات شناوی هستند را نام ببرید.
- ۵۷ بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) شامل کدام قسمت ها است؟
- ۵۸ وظیفه بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) چیست؟
- ۵۹ چرا رعایت بهداشت گوش خارجی و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است؟
- ۶۰ روش های رعایت بهداشت گوش خارجی و مراقبت از آن را بیان کنید.
- ۶۱ چرا نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد؟
- ۶۲ آسیب به پرده گوش چگونه ایجاد می شود؟
- ۶۳ آسیب به پرده گوش چه تاثیری بر شناوی دارد؟
- ۶۴ علت التهاب و حساسیت گوش خارجی چیست؟
- ۶۵ علت عفونت گوش خارجی چیست؟

## **هیوا تخصصی تربین سایت مشاوره کشور**

۶۶ چرا هنگام عفونت گوش خارجی نباید آن را خاراند و گوش پاک کن استاده کرد؟

۶۷ تداوم عفونت گوش خارجی چرا خطرناک است؟

۶۸ آیا صدا همیشه می تواند مایه آرامش باشد؟ چرا؟

۶۹ برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود، چه روش هایی را به کار می گیرید؟

۷۰ آلودگی صوتی را تعریف کنید؟

۷۱ آلودگی صوتی چه تاثیری بر افراد دارد؟

۷۲ آلودگی صوتی به چه معنا است؟

۷۳ ..... یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.

۷۴ کم شنوایی به چند دسته طبقه بندی می شود؟

۷۵ چرا استفاده طولانی از پخش کننده های قابل حمل موسیقی گوش خطرناک است؟

۷۶ استفاده طولانی از پخش کننده های قابل حمل موسیقی گوش چگونه باعث ایجاد کم شنوایی می شود؟

۷۷ تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

۷۸ نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدای کدامند؟

۷۹ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بیان کنید.

۸۰ منظور از قانون نصف میزان حداکثر چیست؟

۸۱ منظور از قانون ، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه چیست؟

۸۲ پوست بدن چه نقش هایی دارد؟

۸۳ پوست سموم و مواد زاید بدن را به چه شکل از بدن خارج می کند؟

۸۴ پوست از چه راه هایی سلامت انسان را محافظت می کند؟

۸۵ خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می کنند، کدام اند؟

۸۶ برای مراقبت از پوست خود چه روش هایی را به کار می گیرید؟

۸۷ پوست حساس چه خصوصیاتی دارد؟

۸۸ افراد با پوست حساس چه زمانی ضرورت دارد به متخصص پوست مراجعه کنند؟

۸۹ یکی دیگر از عوارض شایع پوستی ..... است.

۹۰ آکنه معمولاً به چند شکل دیده می شود؟

۹۱ آکنه چیست؟

۹۲ علت ایجاد آکنه چیست؟

۹۳ آکنه چگونه درمان می شود؟

۹۴ خایعات آکنه عمدتاً روی پوست کدام نواحی بدن دیده می شود؟

۹۵ آکنه در کدام دوران زندگی بروز می کند؟

۹۶ چرا در آکنه جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردد؟

۹۷ چرا ضایعات آکنه در حوالی بلوغ پدیدار می شوند؟

**www.Heyvagroup.com**

۹۸ چرا در حوالی بلوغ چربی بیشتری در سطح پوست بولی می شود؟

۹۹ در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- ۱۰۰ - کدام عوامل باعث تشدید آکنه می شوند؟
- ۱۰۱ - مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.
- ۱۰۲ - عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را نام ببرید.
- ۱۰۳ - اشعه ماورای بنفش نور خورشید چه تأثیر بر روی پوست دارد؟
- ۱۰۴ - چرا قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای بدن ضرورت دارد؟
- ۱۰۵ - چرا قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی، برای بدن خطر دارد؟
- ۱۰۶ - به توصیه پزشکان در بیرون خانه پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب؛ کلاه و عینک آفتابی بزنید. چرا؟
- ۱۰۷ - برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید چه اقداماتی لازم است؟
- ۱۰۸ - چرا قرارگرفتن در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ناک است؟
- ۱۰۹ - علت ایجاد بوی نامطبوع بدن چیست؟
- ۱۱۰ - فعالیت غدد مولد عرق در چه سنینی زیاد است؟
- ۱۱۱ - کدام عوامل فعالیت غدد مولد عرق را بیشتر می کنند؟
- ۱۱۲ - علت ایجاد بوی نامطبوع پا چیست؟
- ۱۱۳ - برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
- ۱۱۴ - موی سر، به طور میانگین، هر ماه حدود چند سانتی متر رشد می کند؟
- ۱۱۵ - وظیفه اصلی مو چیست؟
- ۱۱۶ - وظیفه مو در قسمت های زیر را بنویسید. الف) جمجمه      ب) ابرو      پ) مژه ها
- ۱۱۷ - عوامل موثر بر سرعت رشد مو را نام ببرید.
- ۱۱۸ - روش صحیح شست وشوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟
- ۱۱۹ - برای شست وشوی مو از چه محصولات بهداشتی را باید انتخاب کرد؟
- ۱۲۰ - خکته بسیار مهم هنگام استفاده از هر محصول بهداشتی چیست؟
- ۱۲۱ - برای شست وشوی مو، همیشه چه محصولی بهتر است انتخاب شود؟
- ۱۲۲ - دستورالعمل های روی بسته را به دقت بخوانید و انجام دهید.
- ۱۲۳ - عوارض مواد موجود در محصولات شوینده موکدامند؟
- ۱۲۴ - استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده مو چه تاثیری بر مو دارد؟
- ۱۲۵ - عوارضی استفاده از رنگ مو در بعضی از افرادی را نام ببرید.
- ۱۲۶ - روش شست وشوی مناسب موی سر را شرح دهید.
- ۱۲۷ - چرا فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد؟
- ۱۲۸ - روش خشک کردن موی سر را شرح دهید.
- ۱۲۹ - چرا موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد؟
- ۱۳۰ - چرا باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند؟
- ۱۳۱ - تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیب هایی به مو می رساند؟
- ۱۳۲ - سه وسیله آراستان مو که در حالت داغ به مو آسیب می رسانند، را نام ببرید.
- ۱۳۳ - م ها ه ط د کدا مناط مختلف شدم کنند؟

## هیوا تخصصی تربین سایت مشاوره کشور

- ۱۳۴ - کوتاه نگه داشتن موها، به خصوص حذف موهای رائد بدن مهم است؟
- ۱۳۵ - چرا دربه کارگیری روش های مختلف حذف موهای زائد باید دقیق و کافی صورت گیرد؟
- ۱۳۶ - خواب یک ..... است.
- ۱۳۷ - چرا بدن به استراحت و خواب کافی نیاز دارد؟
- ۱۳۸ - خواب کافی چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۱۳۹ - چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟
- ۱۴۰ - کدام هورمون در طول خواب آزاد می شود؟
- ۱۴۱ - تأثیر عادت کم خوابی بر سلامت چیست؟
- ۱۴۲ - پیشنهاد شما درباره الگوی صحیح مدت خواب و زمان خوابیدن چیست؟
- ۱۴۳ - ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟
- ۱۴۴ - نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر به چه عواملی وابسته است؟
- ۱۴۵ - آیا نیاز به خواب از فردی به فرد دیگریکسان است؟ چرا؟
- ۱۴۶ - این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست است یا خیر؟ چرا؟
- ۱۴۷ - میزان نیاز به خواب افراد در سنین زیر را مشخص کنید:
- الف) نوزادان حدود ..... ت) در 70 سالگی
- ب) در 5 سالگی ..... پ) در نوجوانی
- ۱۴۸ - عوارض کم خوابی کدامند؟
- ۱۴۹ - کمک راهنمای خواب خوب شبانه را بیان کنید.
- ۱۵۰ - دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از کجا شروع شده و به کجا ختم می گردد؟
- ۱۵۱ - دهان کدام اعمال را انجام می دهد؟
- ۱۵۲ - ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید.
- ۱۵۳ - دندان ها در داخل کدام استخوان ها قرار دارند؟
- ۱۵۴ - وظایف اصلی دندان ها چیست؟
- ۱۵۵ - دندان ها براساس شکل خود به چند دسته تقسیم می شوند؟ آنها
- ۱۵۶ - هر عمل مربوط به کدام نوع دندان ها است؟
- الف) بربدن غذاها ..... ب) پاره کردن غذاها ..... پ) نرم و خرد کردن غذاها
- ۱۵۷ - وظیفه هر یک از دندان های زیر براساس شکل چیست؟
- الف) دندان های پیش ..... ب) دندان نیش ..... پ) دندان های آسیا
- ۱۵۸ - هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟
- ۱۵۹ - نشانه های پوسیدگی دندان چیست؟
- ۱۶۰ - چه عواملی باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟
- ۱۶۱ - روش های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها چیست؟
- ۱۶۲ - چرا مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها توصیه می شود؟
- ۱۶۳ - مراجعه به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها چندبار در سال. توصیه می شود؟
- ۱۶۴ - ۱. عام اصل که ۱۱۰ سدگ دندان نه دندان انا مد.

## **هیو تخصصی ترین سایت مشاوره کشور**

- ۱۶۵ - کدام نوع از میکروب ها می توانند پوسیدگی را به وجود آورند؟
- ۱۶۶ - کدام خصوصیات موادقندی و کربوهیدرات ها باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟
- ۱۶۷ - کدام خصوصیات فردی بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارد؟
- ۱۶۸ - بعد از خوردن غذا و رسیدن موادقندی به میکروب های پلاک، چند دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود؟
- ۱۶۹ - در طی چه مدتی میزان اسید میکروب های پلاک به حداقل مقدار خود می رسد؟
- ۱۷۰ - چند دقیقه میزان اسید میکروب های پلاک در همان حال حداقل باقی می ماند؟
- ۱۷۱ - چرا با خوردن غذای حاوی موادقندی دندان ها دچار پوسیدگی می شوند؟
- ۱۷۲ - چرا بعد از خوردن غذای حاوی موادقندی نیاز است دندان ها شسته شوند؟
- ۱۷۳ - مراحل پوسیدگی دندان را بنویسید.
- ۱۷۴ - روند پوسیدگی دندان چگونه است؟
- ۱۷۵ - وقتی پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان می رسد چه علائمی بروز می کند؟
- ۱۷۶ - هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) دندان می رسد چه علائمی بروز می کند؟
- ۱۷۷ - آبسه دندانی چه زمانی ایجاد می شود؟
- ۱۷۸ - علت ایجاد آبسه دندانی چیست؟
- ۱۷۹ - برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه اقداماتی را باید انجام دهیم؟
- ۱۸۰ - هر یک از موارد زیر مربوط به کدام مرحله از پوسیدگی دندان است؟
- الف) حساس به سرما      ب) دردهای شدید شبانه      پ) ایجاد تورم بر روی لثه
- ۱۸۱ - دوبار مسوак زدن در روز در چه موقعی باید صورت گیرند؟
- ۱۸۲ - علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟
- ۱۸۳ - علت بد بوی صحبتگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از چیست؟
- ۱۸۴ - بد بوی صحبتگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چگونه برطرف می شود؟
- ۱۸۵ - چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشان گرچیست؟
- ۱۸۶ - روش های صحیح مسوак زدن واستفاده از نخ دندان را توضیح دهد.
- ۱۸۷ - نحوه صحیح گرفتن مسواك چگونه است؟
- ۱۸۸ - سطح خارجی دندان ها را با مسواك چگونه تمیز می کنید؟
- ۱۸۹ - سطح داخلی دندان ها را چگونه مسواك می زنید؟
- ۱۹۰ - پشت دندان های جلویی را چگونه مسواك می زنید؟
- ۱۹۱ - روی دندان های آسیاب را چگونه مسواك می زنید؟

## **هیوای تخصصی ترین سایت مشاوره کشور**

درس نهم بهداشت ازدواج و باروری

- ۱ چرا ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است؟
- ۲ که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل های
- ۳ دو حدیث از پیامبر اکرم (ص) درباره ازدواج بیان کنید.
- ۴ موفقیت در ازدواج مستلزم کسب کدام شرایط توسط زوجین است؟
- ۵ چرا رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری لازم است؟
- ۶ تولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
- ۷ چرا امروزه سن ازدواج تغییرات زیادی کرده است؟
- ۸ هر آموزه های اسلامی درباره ازدواج جوانان چه سفارشی شده است؟
- ۹ به نظر شما سن مناسب برای ازدواج چه سنی است؟ چرا؟
- ۱۰ - چرا برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج لازم است؟
- ۱۱ - بنا بر دیدگاه روا نشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند کدام بلوغ های زوجین است؟
- ۱۲ - بلوغ جسمانی را تعریف کنید.
- ۱۳ - بلوغ جسمانی برای دختران از حدود چند سالگی شروع می شود؟
- ۱۴ - بلوغ جسمانی برای پسران از حدود چند سالگی شروع می شود؟
- ۱۵ - بلوغ روانی را تعریف کنید.
- ۱۶ - رشد شخصیت به چه معناست؟
- ۱۷ - بلوغ اجتماعی را تعریف کنید.
- ۱۸ - آیا همه افراد در یک سن خاص زمینه های لازم برای ازدواج یکجا و کامل پیدا می کنند؟ چرا؟
- ۱۹ - چرا افراد در سنین مختلف ازدواج می کنند؟
- ۲۰ - علاوه برآمادگی های لازم برای ازدواج، زوجین باید نسبت به هم از چه مواردی اطمینان حاصل کنند؟
- ۲۱ - بی توجهی نسبت به چه مواردی علاوه بر ایجاد مشکلات برای زوجین سبب تولد کودکانی بیمار می گردد؟
- ۲۲ - چرا انجام یک رشته اقدامات و توجه به پاره ای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است؟
- ۲۳ - به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟
- ۲۴ - اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج کدام اند؟
- ۲۵ - رعایت کدام موارد بهداشت فردی برای زوجین بسیار ضروری است؟
- ۲۶ - بیوی نامطبوع دهان، بیماری های لته ای، آلدگی های میکروبی چه تاثیری بر زندگی مشترک دارد؟
- ۲۷ - چرا زوجین نباید به نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری مبتلا باشند؟
- ۲۸ - کدام بیماری ها به کیفیت زندگی مشترک زوجین لطمه می زند؟
- ۲۹ - چرا انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد امری الزامی است؟
- ۳۰ - آزمایش های مربوط به ازدواج شامل کدام موارد است؟
- ۳۱ - علت شرکت زوجین در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره چیست؟
- ۳۲ - در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره پچه موادی امورش داده می شوند؟ [www.Heyvagroup.com](http://www.Heyvagroup.com)
- ۳۳ - علت انجام هریک از آزمایش های مربوط به ازدواج زیر چیست؟

الف) آزمایش ادرار

## هیوآ تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- (ب) آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی هپاتیت و ایدز
- ۳۴ چرا به اعتقاد محققان، مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است؟
- ۳۵ مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟
- ۳۶ چند نوع بیماری ارثی از طریق به ارث رسیدن ژن های مشترک از پدر و یا مادر در فرزندان بروز می کنند؟
- ۳۷ چند ژن در تک تک سلول های بدنمان داریم؟
- ۳۸ ژن نهفته (مغلوب) چیست؟
- ۳۹ برای نمونه بیماری تالاسمی چگونه از والدین به فرزندان منتقل می شود؟
- ۴۰ ۱ین ژن نهفته (مغلوب) چگونه منجر به بروز بیماری در فرزند می شوند؟
- ۴۱ -تالاسمی مینور چیست؟
- ۴۲ -تالاسمی ماژور چیست؟
- ۴۳ تفاوت تالاسمی مینور تالاسمی ماژور چیست؟
- ۴۴ تالاسمی ماژور چگونه ایجاد می شود؟
- ۴۵ تاز ازدواج پدر و مادر دارای تالاسمی مینور درصد احتمالی تولد فرزندان سالم و تالاسمی ماژور چقدر است؟
- ۴۶ به کدام گروه دختران و پسران توصیه می شود قبل از ازدواج مشاوره ژنتیک انجام دهنده؟
- ۴۷ چرا به دختران و پسران توصیه می شود قبل از ازدواج مشاوره ژنتیک انجام دهنده؟
- ۴۸ وجود کدام موارد در سابقه فامیلی زوجین، قبل از ازدواج حتماً مشاوره ژنتیک را لازم می کند؟
- ۴۹ فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از ..... تجربیات آدمی است.
- ۵۰ اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از ..... و ..... خود در زندگی مشترک مدنظر دارند.
- ۵۱ سبزگان دینی به والدین پیش از انعقاد نطفه و نیز در طول بارداری چه مراقبت هایی را توصیه می کنند؟
- ۵۲ کارشناسان بهداشتی به والدین پیش از فرزند آوری چه مواردی را توصیه می کنند؟
- ۵۳ مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- ۵۴ عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شوند، کدام اند؟ آیا می توان از آنها پیشگیری کرد؟
- ۵۵ عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام ببرید؟
- ۵۶ سن مناسب بارداری از چند سالگی تا چند سالگی است؟
- ۵۷ چرا سن مناسب بارداری 18 تا 35 سالگی است؟
- ۵۸ افزایش سن در مردان چه تأثیری بر باروری آن ها دارد؟ چرا؟
- ۵۹ کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی چه تأثیری بر باروری زوجین دارد؟ چرا؟
- ۶۰ وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم چه تأثیری بر تخمک گذاری در خانم ها دارد؟
- ۶۱ عوارض چاقی مادران برای بارداری کدامند؟
- ۶۲ رژیم غذایی متعادل ترکیبی برای بارداری چگونه است؟
- ۶۳ فواید ورزش برای زوجین را بیان کنید؟
- ۶۴ تنجام روزانه چند دقیقه پیاده روی تند برای بهزه مهدی ترم قواید ورزش برای زوجین توصیه می شود؟
- ۶۵ چرا استفاده بی رویه از داروهای محرک و مکمل ها احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد؟

## هیچ تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- ۶۶ راه های دستیابی به آرامش در هر شغل و مستوی لیتی کدامند؟
- ۶۷ کدام مواد آلوده کننده بر باروری تأثیر می گذاردند؟
- ۶۸ چرا استفاده از سفیدکننده های حاوی کلر خطرناک است؟
- ۶۹ سفیدکننده های حاوی کلر چه تأثیری بر باروری دارند؟
- ۷۰ بیماری های منتقله از راه جنسی را نام ببرید.
- ۷۱ علت بیماری التهابی لگن چیست؟
- ۷۲ عوارض بیماری التهابی لگن کدامند؟
- ۷۳ کدام عوارض احتمال بچه دار شدن را کم می کنند؟
- ۷۴ مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان چه تأثیری بر باروری دارند؟
- ۷۵ وضعیت تخمک گذاری در زنان دارای قاعده‌گی های نامنظم چگونه است؟
- ۷۶ ابتلا به کدام بیماری های مزمن بر روی بارداری و یا جنین ممکن است تأثیر داشته باشند؟
- ۷۷ خر ابتلا به کدام بیماری های مزمن مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می گردد؟
- ۷۸ توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بیان کنید.
- ۷۹ توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بیان کنید.
- ۸۰ بهترین سن برای بارداری در زنان بینچه سنینی است؟
- ۸۱ در بارداری مجدد با فاصله کمتر از چند سال از زایمان قبلی باید خودداری گردد؟
- ۸۲ خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذا های سرشار از کدام ماده را مصرف کنند؟
- ۸۳ برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را نام ببرید.
- ۸۴ چرا همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند؟
- ۸۵ چرا ابتلای مادر در دوران بارداری، به سرخجه خطرناک است؟
- ۸۶ لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً ..... قبل از بارداری تجویز شود
- ۸۷ از تکرار هر 10 سال یک بار واکسن ..... و ..... برای مادران اطمینان حاصل شود.
- ۸۸ اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بیان کنید.
- ۸۹ چرا قبل از بارداری اطمینان از سلامت لثه و دندان، و مراجعه به دندان پزشک ضروری است؟
- ۹۰ خانم ها در صورت ابتلا به کدام بیماری های بارداری خود را تا زمان بھبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟
- ۹۱ برخی از بیماری های خود ایمنی را نام ببرید.

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

درس گهم بهداشت روان

- ۱- کدام عوامل پیچیدگی های زندگی را بالا برد و انسان ها را با چالش ها و فشار های متعدد رو به رو ساخته است؟
- ۲- افراد به چه دلایلی ممکن است دچار آشفتگی های هیجانی شوند؟
- ۳- حالات و هیجانات، معمولاً طبیعی چه ویژگی دارند؟
- ۴- حالات و هیجانات، در چه صورتی ناخوشایند می شوند؟
- ۵- در چه صورتی حالات و هیجانات در فرد ایجاد اضطراب و خشم می کنند و یا افسردگی بر او مستولی شود؟
- ۶- برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از حالات و هیجانات، چه اقداماتی لازم است؟
- ۷- برای آنکه فرد تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد، چه اقداماتی لازم است؟
- ۸- همه شناختی که از ما خودمان در ذهن داریم شامل کدام موارد است؟
- ۹- خودشناسی ما چه زمانی کامل تر می شود؟
- ۱۰- چرا دانستن اطلاعاتی مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و ... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و ... برای پاسخ به خود شناسی کافی نیست؟
- ۱۱- خودشناسی چیست؟
- ۱۲- خودشناسی یا همان شناخت فرد شامل چه مواردی از خویشتن است؟
- ۱۳- اهمیت خود آگاهی چیست؟
- ۱۴- چرا لازم است همه افراد، بخصوص نوجوانان شناخت خود واقعی شان فراهم آورند؟
- ۱۵- کدام رده سنی در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند؟
- ۱۶- نوجوانان چگونه در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد، حرکت می کنند؟
- ۱۷- عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را نام ببرید.
- ۱۸- منظور از عزت نفس چیست؟
- ۱۹- چرا عده ای احساس بی ارزشی و حقارت می کنند؟
- ۲۰- کدام موارد ملاک ارزشمندی و محترم بودن نیست؟
- ۲۱- عده ای به اشتباه کدام موارد را ملاک ارزشمندی و محترم بودن می دانند؟
- ۲۲- مشروط کردن احترام و ارزش خود به کدام موارد اشتباه است؟
- ۲۳- حساس خودارزشمندی درونی همان ..... است.
- ۲۴- خود آگاهی به انسان چه کمکی می کند؟
- ۲۵- اهمیت عزت نفس در چیست؟
- ۲۶- در چه صورتی فرد درمی یابد ارزشمند و محترم است؟
- ۲۷- افرادی که دچار عزت نفس هستند، در درون ذهن خود چه پیام هایی را می شنوند؟
- ۲۸- افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود چه پیام هایی را می شنوند؟
- ۲۹- جوانانی که دارای عزت نفس هستند چه خصوصیاتی دارند؟
- ۳۰- نداشتن عزت نفس چه خطری برای افراد دارد؟
- ۳۱- چرا لازم است افراد عزت نفس خود را به طور هستمند تقویت کرده و افزایش دهند؟
- ۳۲- برخی از راهکار های بهبود عزت نفس را نام ببرید.

## ۳۳ داشتن عزت نفس نیازمند چیست؟ هوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- ۳۴ زندگی می تواند منبع کدام لذت ها و چالش ها باشد؟
- ۳۵ کدام موارد در زندگی نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست؟
- ۳۶ چرا زمانی که برف ها به روی شاخه درختان سنگینی می کنند به ندرت می شکنند؟
- ۳۷ آیا رشد کردن در یک محیط خاص همیشه عامل موفقیت یا ناکامی در زندگی است؟ چرا
- ۳۸ به نظر شما ویژگی هایی که موجب موفقیت در برابر ناملایمات و دشواری های زندگی می شود چیست؟
- ۳۹ مستدلال افرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟
- ۴۰ شخص تاب آور به یک موقعیت پر خطر چگونه می نگرد؟
- ۴۱ -کدام موارد از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد هستند؟
- ۴۲ -همیت سر سختی و تاب آوری در بهداشت روان افراد چیست؟
- ۴۳ سر سختی و تاب آوری روانی در مورد کدام افرادی به کار برده می شود؟
- ۴۴ افرادی که سر سختی و تاب آوری روانی دارند دارای چه ویژگی هایی هستند؟
- ۴۵ تفاوت افراد سرسخت و تاب آور با افراد فاقد تاب آوری چیست؟
- ۴۶ تاب آوری را تعریف کنید.
- ۴۷ چرا در برخی افراد هر قدر هم بر شدت عوامل استرس زا در زندگی آنها افزوده می شود، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران دارند؟
- ۴۸ چرا برخی افراد توان تاب آوردن در برابر سختی ها و ناملایمات را دارند؟
- ۴۹ دو نمونه از تاب آوری هموطنان ما ذکر کنید.
- ۵۰ -تاب آوری قابلیتی ..... است.
- ۵۱ چگونه تاب آوری می تواند تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود؟
- ۵۲ به کارگیری کدام توصیه های به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کنند؟
- ۵۳ به کارگیری کدام توصیه به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک نمی کند؟
- الف) داشتن عزت نفس ب) داشتن هدف پ) ارتباطات با دیگران ت) عدم انعطاف پذیری
- ۵۴ به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
- ۵۵ دلایل بروز مشکلات روانی - رفتاری چیست؟ و چگونه می توان بر آنها فائق آمد؟
- ۵۶ -کدام دوره، دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگ سالی است
- ۵۷ -کدام تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی اتفاق می افتد؟
- ۵۸ برخورد صحیح با تغییرات و تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی نیازمند کدام فرایندها است؟
- ۵۹ نوجوانان چگونه قادر خواهند بود در برخورد با تغییرات دوران گذر تعادل روانی خود را حفظ نمایند، و از بروز اختلالات و بحران های روانی در امان بمانند؟
- ۶۰ -علایم هشدار دهنده و احتمالی اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟
- ۶۱ -دلایل ایجاد اختلالات روانی را نام ببرید.
- ۶۲ چرا شناخت دلایل ایجاد اختلالات روانی اهمیت زارده
- ۶۳ شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید.

## ۶۴ فشار روانی (استرس) را تعریف کنید.

۶۵ استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا

۶۶ فشار روانی (استرس) (ذاتاً خوب است یا بد؟ چرا؟

۶۷ فشار روانی (استرس) سالم چه تاثیری بر فرد دارد؟

۶۸ فشار روانی (استرس) ناسالم چه تاثیری بر فرد دارد؟

۶۹ فشار روانی (استرس) چه تاثیری بر بدن دارد؟

۷۰ اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) کدامند؟

۷۱ تکرار فشار روانی (استرس) موجب ایجاد کدام اثرات جسمی پایدار می شود؟

۷۲ برخی از موقعیت های استرس زا در زندگی خود را نام ببرید.

۷۳ واژه اضطراب در چه مواردی به کار برده می شود؟

۷۴ اضطراب چه زمانی مفید است؟

۷۵ اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟

۷۶ علائم اضطراب کدامند؟

۷۷ علائم بدنی اضطراب کدامند؟

۷۸ علائم تفکری اضطراب کدامند؟

۷۹ علائم روانی اضطراب کدامند؟

۸۰ هریک از موارد زیر جزو کدام یک از علائم اضطراب هستند؟(روانی، تفکری، بدنی)

ب) قراری، تپش قلب، تنگی تنفس، تنگی اشتها،

عصباًیت، افکار تکراری، حواس پرتی، سودگمی،

ترس از دست دادن کنترل، تهوع، بی خوابی،

افکار تکراری، دلواپسی، بی تابی، سودگمی،

۸۱ اصل های توصیه شده برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدامند؟

۸۲ اصل بازداری برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.

۸۳ اصل برون ریزی برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.

۸۴ اصل جایگزین کردن خواسته ها برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.

۸۵ خر هر یک از موارد زیر روشی که برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده کدام اصل (بازداری، برون ریزی و

جایگزین کردن خواسته ها)، به کار گرفته شده است؟

الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم.

ب) یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.

پ) با نگرانی ها و اضطراب هایمان می گوییم نمی توانی مرآ اذیت کنی، مزاحمم نشو

ت) نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم.

ث) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان بپردازیم

۸۶ افسردگی چیست؟

۸۷ چرا فراز و نشیب های زندگی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و عمگینی می گردد؟

۸۸ عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.

## هوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- ۸۹ کدام نوجوانان بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند؟
- ۹۰ در موقع ابتلا به افسردگی چرا باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع تر اقدام کرد؟
- ۹۱ علائم هشدار دهنده افسردگی را نام ببرید.
- ۹۲ در صورت مشاهده کدام علائم به مدت بیش از دو هفته در فرد، باید با مشاور و روان درمانگر گفت و گو کند؟
- ۹۳ خشم چگونه احساسی است؟
- ۹۴ علت ایجاد خشم چیست؟
- ۹۵ در نوجوانان خشم چه زمانی بروز می کند؟
- ۹۶ احساس خشم می تواند به چه صورت هایی بروز کند؟
- ۹۷ خشم اغلب با جلوه هایی از ..... همراه است.
- ۹۸ جلوه های پرخاشگری خشم کدامند؟
- ۹۹ آثار مثبت خشم کدامند؟
- ۱۰۰ آثار منفی خشم کدامند؟
- ۱۰۱ هریک از موارد زیر جزو کدام یک از علائم خشم منفی هستند؟ (جسمی، روانی، اجتماعی)
- سر درد، سکته های قلبی، ناراحتی های گوارشی فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر انزوا و تنها یی
- ۱۰۲ برای مقابله با خشم چه اقداماتی لازم است؟
- ۱۰۳ چگونه یک فرد کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار می گیرد؟
- ۱۰۴ مهم ترین روش مقابله با خشم چیست؟
- ۱۰۵ روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید.
- ۱۰۶ توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بیان کنید.