

کمک های اولیه و فوریت های پزشکی - امدادی% با (کد
92101007) (8 ساعت)

قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر
خوریم؟



همه موارد

آب و مایعات فراوان
مصرف بیشتر سبزی و میوه
مواد غذایی ضد التهاب

کدام مورد اثر ضد التهابی دارد؟



زردچوبه

زنجبیل

سیر

عسل

در رعایت موارد قبل از واکسیناسیون کدام مورد صحیح نمی
باشد؟

شب قبل خواب راحت داشته باشید

ناشتا باشید

نوشیدن مایعات فراوان

خوردن شیر قبل از خواب، به خواب راحت کمک می کند

ایجاد درد مبهم در ناحیه پشت، کوتاهی قد، ایجاد خستگی

، افتادگی سینه ها و..... از عوارض کدام بیماری است؟

لوزدوز کمری

کمر صاف

سر به جلو



کیفوز پشتی

نشستن های طولانی مدت و حمل کیف مدرسه دو عامل اصلی
..... در دانش آموزان می باشند.

- ناهنجاری های اسکلتی
- ناهنجاری پای پرانتزی
- کمر درد
- ناهنجاری پای ضربدری

متوسط وزن پسران در سنین 13 -12 سال چند کیلوگرم است؟

60.5

65.5

50.5

52

گزینه مناسب را انتخاب کنید.

• فعالیت بدنی منظم باعث خطر سرطان
قولون

• فعالیت منظم بدنی بر اضطراب و افسردگی

.....

افزایش- تاثیر کاهشی دارد

کاهش- تاثیر کاهشی دارد

افزایش-تاثیر افزایشی دارد

افزایش- تاثیری ندارد

در چند مورد از موارد زیر فعالیت های بدنی میتواند به
" تشخیص " بیماری کمک کند

بیماری عروق محیطی - بیماری انسداد مزمن ریوی - سکته

مغزی - آسم

همه موارد

سه مورد

یک مورد

دومورد

اثر یویو چیست؟
کاهش ناگهانی وزن
افزایش ناگهانی وزن
کاهش و افزایش مکرر وزن
تعادل وزن

کمر صاف عبارتست از :
قرار گرفتن مرکز ثقل سر جلوتر از خط شاقولی
افزایش بیش از حد انحنای پشت
افزایش بیش از حد قوس کمری
کاهش غیر طبیعی قوس کمری

برای توسعه ، تغذیه مناسب
، استراحت کافی ، انقباض و انبساط کافی از عوامل اصلی
هستند.

آمادگی جسمانی
انعطاف پذیری
قدرت اسکلتی
قدرت عضلانی

به معنای واقعی چاقی عبارتست از :
میزان بالای کلسترول
وزن اضافی بدن
تجمع غیر طبیعی چربی
چربی اضافی بدن

..... علاوه بر اینکه یک انتی اکسیدان است ، به جذب بهتر آهن هم کمک می کند.
زینک

ویتامین سی
سلنیوم
بتا کاروتن

کودکی در حالی که صاف ایستاده است پاها از ناحیه قوزک به هم چسبیده اند ولی در ناحیه زانو بین دو زانو فاصله است ، کدام مورد صحیح است؟

پای پرانتزی
پای ضربدری
کودک طبیعی است
کف پای صاف

بیماری با سابقه بیماری قلبی و عروقی در طبقه خطر پایین پس از مرخص شدن از بیمارستان می تواند فعالیت ورزشی داشته باشد؟
پس از دورهء طولانی استراحت مطلق

بله
خیر

باید ابتدا یک برنامه بازتوانی قلبی داشته باشد در صورت وجود اسهال در دوران نقاهت کووید ، ممنوعیت استفاده از کدام یک وجود دارد؟
دارچین
زیتون
زنجبیل

✓ سبوس

جهت سالم و قدرتمند سازی عضلات تنفسی باید کدام منبع غذایی بیشتر استفاده شود؟
چربی ها
ویتامین ها
هیدرات کربن
✓ پروتئین

فعالیت مدام یک عضو و تقویت آن و در مقابل به کار نگرفتن عضوی دیگر و عدم تقویت آن باعث..... میشود
ضعیف شدن عضوی که بیشتر درگیر است
ایجاد توازن قدرت عضلانی
✓ بهم خوردن توازن قدرت عضلانی
ضعیف شدن عضوی که فعالیت زیادی ندارد

کدام مورد در مورد اندازه گیری وزن صحیح نمی باشد
در صورت امکان از ترازوی شاهین دار استفاده شود
آزمودنی باید بدون کفش و با حداقل لباس انجام شود
✓ اندازه گیری به نزدیکترین یک دهم کیلوگرم ثبت شود
اندازه گیری های مکرر در زمان های مختلف روز و در شرایط تغذیه ای مختلف انجام شود

..... بیماری است که پیامد کاهش ظرفیت لوزالمعده در ترشح انسولین در پاسخ به محرک گلوکز معینی یا کاهش ظرفیت سلولها در پاسخ به انسولین و افزایش گلوکز برداشتی است.
انسداد شریان کرونری

ابرو گروه ضمن خدمت و تعامل فرهنگیان کشور

فشار خون

دیابت

چاقی

اگر شاخص توده بدنی نرمال و طبیعی باشد، بر خطر بیماری
ها و مرگ های زودرس
تاثیر افزایشی دارد
تاثیرکاهشی دارد
 تاثیر بسیار ناچیزی دارد
تاثیر ندارد

در حالت استاندارد دانش آموز در هنگام نوشتن دفتر بابت
تحت زاویه درجه باشد.
40 تا 60 درجه
 30 تا 40 درجه
زاویه قائم به میز
90 درجه

چند مورد از موارد زیر در مورد ایستادن صحیح کودکان
صحیح نمی باشد؟

انداختن وزن بدن روی یک پا بلامانع است
ایستادن باید مستقیم و آرام باشد.
متمایل کردن سر به جلو بلامانع است

سه مورد

هیچکدام

دو مورد

یک مورد

آمادگی بدنی شامل 5 عنصر است که شامل؛ قدرت عضلانی،
استقامت عضلانی، استقامت قلبی و عروقی ،

..... و
است.

- ترکیب بدن- استحکام استخوانی
- ترکیب بدن - انعطاف پذیری
- ترکیب بدن - وزن بدن
- انعطاف پذیری- استحکام استخوانی

کدام گروه بیشتر در معرض خطر ویروس کرونا هستند؟

- همه موارد
- سالمندان
- بیماران قلبی و عروقی
- بیماران دیابتی

مهمترین پیامد کمبود حرکت، بیماری

و است.

- موارد الف و ج
- حجم عضلات
- قدرت عضلانی
- انعطاف عضلات

سبک زندگی غیر فعال (از نظر فعالیت های بدنی) ، خطر بیماری های مزمن را و به مدت طول عمر اثر دارد.

- کاهش-افزایش
- افزایش-کاهش
- افزایش-بی تاثیر
- بی تاثیر-کاهش

متوسط وزن دختران در دامنه سنی 12-13 سال چند کیلوگرم است؟

- 52
- 55
- 42
- 50

چند مورد از موارد زیر در مورد علل ایجاد بیماری لوردوز کمری صحیح می باشد؟
در رفتگی عضلات دو طرف لگن
استفاده از کفش های پاشنه بلند
نشستن غلط با وضعیت خمیده
عادت های غلط در موقع ایستادن

کاهش وزن توصیه شده بی خطر (ایمن) در هفته حدود

بیش از 2 کیلوگرم

1 کیلوگرم

کمتر از 1 کیلوگرم

3 کیلوگرم

اختلالات ایمنی از نشانه های کمبود در بدن است آهن

زینک

ویتامین دی

ویتامین سی

بر اساس آمار ها بیشترین مرگ و میر در دنیای غرب مربوط به است.

بیماری ریوی
هیچکدام

بیماریهای قلبی و عروقی
چاقی

دیابت از شایع ترین نوع
دیابت است که حدود 90 درصد افراد دیابتی به آن مبتلا
هستند.

دیابت غیر وابسته به انسولین
اختلال در تحمل گلوکز
دیابت حاملگی
وابسته به انسولین

دیابت نوعاً در کودکان
رخ می دهد و دلیل آن ترشح نشدن انسولین از سلول های
..... است.

غیر وابسته به انسولین- بتای لوزالمعده
وابسته به انسولین-خون

- وابسته به انسولین - بتای لوزالمعده
اختلال در تحمل گلوکز- خون

کامل ترین تعریف پرفشاری خون :

فشار خون بیش از 90 روی 140

فشار خون بیش از 140 روی 90 برای یکبار

قرائت فشار خون بیش از 90 روی 140 برای بیش از یکبار

قرائت فشار خون بیش از 140 روی 90 برای بیش از دو بار

حفظ تعادل اسکلتی بدن به عهده
و مخصوصاً
و است.
عضلات - انعطاف پذیری - قدرت
عضلات - نیرو - قدرت
عضلات - آمادگی - انعطاف
استخوان ها - استحکام - نیرو

کدام یک ترمیم کننده سلولهای جدار روده آسیب پذیر در
اثر اسهال حاصل از تزریق واکسن میباشد
موز
حبوبات
ماست پروبیوتیک