



راهنمای شرکت در مسابقه کتاب باز و ارتقا سلامت

کتاب باز عزیز سلام،

تقارن هفته ملی دیابت با روز کتاب و کتابخوانی فرصت خوبی برای یه شروع، ...
شروع توجه به سلامتی خودت، خانواده و دوستان، ...
و شروعی برای بالا بردن دانش خودت تا در مواقع حساس زندگیت برای سلامتی خودت و بقیه تصمیم های
بهتری بگیری ...
این گوی و این میدان .

تو می تونی با دانلود محتوای کتاب سبک زندگی سالم و یا قرض گرفتن کتاب از مراکز و خانه های بهداشت
محل زندگیت اون رو مطالعه کنی و به سوالاتی که برگرفته از همین کتابه، جواب بدی.
پاسخنامه تکمیل شده رو هم به همکاران رابط مسابقه در مراکز بهداشتی و خانه های بهداشت تحویل بدی

البته که جایزه هم می دیم ، شما در هر صورت برنده اید اونو با بالا بردن سواد سلامت خودتون با مطالعه
کتاب گرفتید ولی برای تشکر از نفرات برتر ما هم به ۱۰۰ نفر از کسانی که پاسخ های صحیح اونا به
حداصل برسه جایزه های نفیسی مثل وسایل ورزشی و سکه پارسیان و ... می دیم.
پیاده آوری:

۱. عجله کن، چون فقط تا ۲۰ آذر فرصت داری.
۲. دو گروه شرکت کننده داریم اولی «عموم مردم و سفیران سلامت بالای ۱۲ سال» و دومی «کارکنان شبکه بهداشت و درمان» پس دقت کن و سوالات مربوط به خودت رو انتخاب کن.
۳. پاسخنامه رو پس از تکمیل مشخصات به صورت کتبی به رابط مسابقه در مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت تحویل بده.
۴. هر گونه اطلاع رسانی در مورد مسابقه فقط از طریق کانال ستاد تحول نظام سلامت شبکه بهداشت و درمان خورویبانک انجام می شه.
۵. ضمن احترام برای کلیه کاربران فضای مجازی از اونجایی که در مسابقات قبلی از اقصی نقاط کشور و خارج از کشور شرکت کننده و حتی برنده داشتیم این مسابقه ویژه همشهریان شهرستان خورویبانک هستش.
۶. آرزوی سلامتی برات دارم کتاب باز عزیز.

سوالات مسابقه ویژه عموم مردم، سفیران سلامت

نام و نام خانوادگی: کدملی: سن: شماره تماس:

۱- میزان مطلوب مصرف روزانه لبنیات، میوه و سبزیها به ترتیب چقدر است؟

- الف- ۱ تا ۲ واحد- ۲ تا ۴ واحد- ۴ تا ۵ واحد
ب- ۲ تا ۴ واحد- ۱ تا ۳ واحد- ۳ تا ۴ واحد
ج- ۲ تا ۳ واحد- ۲ تا ۳ واحد- ۴ تا ۵ واحد

۲- بر اساس پیشنهاد محققان برای کسب مزایای سلامتی ناشی از فعالیت ورزشی، فعالیت های ورزشی متوسط را حداقل چه مدت در روز باید انجام داد؟

- الف- ۲۰ دقیقه ب- ۳۰ دقیقه ج- ۴۰ دقیقه د- ۶۰ دقیقه

۳- به طور معمول مصرف روزانه نان و غلات چند واحد می باشد؟

- الف- ۶ تا ۸ واحد ب- ۶ تا ۱۱ واحد ج- ۴ تا ۶ واحد د- ۴ تا ۸ واحد

۴- برقراری ارتباط به معنی....

- الف) مهارت در ایجاد اعتماد به نفس (ب) توانایی فرستادن پیام به گونه ای که مردم بتوانند به آسانی بفهمند و بپذیرند
ج) توانایی در ارسال پیام کلامی و غیر کلامی (د) هیچکدام

۵- از عوامل موثر بر ارتباط می توان نام برد

- الف) ویژگی های جمعیت شناختی
ب) زبان و لهجه
ج) وضعیت هیجانی جسمی
د) هر سه مورد

۶. هدف علم ارگونومی (شناخت و بهبود شرایط و محیط کار) چیست ؟

- الف (افزایش بهره وری ب) رفاه و رضایت ج (سلامتی و ایمنی د) همه موارد

۷. اصل اساسی برای تعیین ارتفاع کار مناسب چیست ؟

- الف (قراردادن سطح کار در ارتفاع آرنج یا پایین تر
ب) قراردادن سطح کار در ارتفاع آرنج یا بالاتر
ج) قراردادن سطح کار در ارتفاع ۷۰ سانتیمتری از زمین
د) همه موارد

۸. کنترل صدا از طریق وسایل حفاظت فردی بعنوان روش کنترلی محسوب می گردد .

- الف) کوتاه مدت ب (بلند مدت ج) میان مدت د) همه موارد

۹. شایع ترین راه ابتلا به بیماری ایدز (آچ آی وی) در ایران چیست؟

- الف) تماس جنسی محافظت نشده ب) استفاده مشترک از وسایل تزریق و یا سایر ابزار تیز و برنده
ج) دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده به ویروس عامل بیماری (د) انتقال از مادر باردار مبتلا به نوزاد در طی حاملگی، زایمان و شیردهی

۱۰) کدام گزینه در خصوص حرکت های بدنی توصیه شده برای کودکان در چند ماه اول زندگی درست می باشد؟

- الف) کشیدن دست های کودک به حالت ضربدر به سمت پشت کودک
ب) کشیدن دست های کودک به طرف پاها تا حدی که فقط دست ها از حالت خم شده به حالت بیشتر از باز در آیند.
ج) کشیدن نوزاد رو به بالا (وقتی که مطمئن هستیم کودک دست های ما را گرفته است) تا جایی که کتف های کودک از تشک جدا شود.
د) کشیدن نوزاد رو به بالا (وقتی که مطمئن هستیم کودک دست های ما را گرفته است) تا حدی که پشت کودک کاملاً از تشک جدا شود

۱۱) کدام عامل سبب کاهش تولید شیر در مادران نمی شود؟

- الف) دریافت کالری ناکافی از غذا ها
ب) خستگی
ج) تغذیه مکرر نوزاد از پستان مادر
د) هیچ کدام

۱۲) مصرف کدام یک از مواد زیر در دوران شیردهی نباید کاهش یابد؟

- الف) چای غلیظ
ب) شیر
ج) کلم
د) تربچه

۱۳- حداقل فعالیت بدنی منظم و آنچه موجب بهبود و حفظ سلامتی می شود چه میزان است؟

- الف- حداقل به مدت ۶۰ دقیقه در هفته که باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود
ب- حداقل به مدت ۶۰ دقیقه در هر روز هفته که باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود
ج- حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در هر روز هفته که باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس نشود
د- حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در هفته که باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود

۱۴- مهمترین عامل گرایش نوجوانان به سمت سوء مصرف مواد چیست؟

- الف- جاذب بودن مواد
ب- تجربه مثبت قبلی از مصرف مواد
ج- فشار همسالان و الگو پذیری از همسالان
د- سبک زندگی نامناسب

۱۵- مهمترین علل گرفتار شدن بعضی از افراد در دام اعتیاد

- الف- سابقه خانوادگی
ب- گرایشها و رفتار والدین
ج- مصرف مواد در دبیرستان ها
د- همه موارد

۱۶- سالمندانی که مبتلا به اضافه وزن و احساس خستگی و دچار درد زانو هستند چه حرکات ورزشی میتوانند به آنها کمک کند

- الف: تمرینات هوازی
ب: تمرینات انعطاف پذیری
ج: تمرینات تعادلی
د: تمرینات قدرتی

۱۷- مصرف کدام گروه غذایی در سالمندان کمک به سوخت و ساز بدن و پیشگیری از یبوست میکند و میزان مطلوب مصرف روزانه آن چقدر می باشد

- الف: گروه نان و غلات، ۲-۳ واحد در روز
ب: گروه شیر و لبنیات و ۳-۲ واحد در روز
ج: گروه میوه و سبزیها و ۳-۲ واحد در روز
د: گروه گوشت و تخم مرغ و ۴-۳ واحد در روز

۱۸- بهترین روغن مصرفی که به سالمندان توصیه میشود چه روغنی است

- الف: روغن زیتون- روغن آفتابگردان- روغن ذرت
ب: روغن آفتابگردان- روغن کلزا- روغن هسته انگور
ج: روغن مارگارین- روغن حیوانی- روغن زیتون
د: همه موارد

۱۹- اگر درصد غلظت الکل در خون به ۰/۱۰ برسد چه تاثیری بر رانندگی فرد دارد؟

- الف: توانایی انجام دو کار به صورت همزمان کاهش می یابد
ب: زمان واکنش کند می شود
ج: توانایی نگه داشتن ماشین در جاده باریک و ترمز کردن کاهش می یابد
د: از دست دادن کنترل وسیله نقلیه

۲۰- شایعترین ماده مخدر غیر قانونی مورد مصرف در جهان کدام است؟

- الف: حشیش
ب: تریاک
ج: اکستازی
د: کوکائین

۲۱- کدام مورد از نشانه های وابستگی به مواد مخدر نیست ؟

- الف: مقاومت به مواد مخدر
ب: مصرف فراوان مواد مخدر
ج: تلاش ناموفق برای ترک مواد مخدر
د: بی قراری و اضطراب

۲۲- کدام گزینه منابع گیاهی پروتئین را درست تر معرفی کرده است.

- الف) حبوبات ، غلات
ب) حبوبات ، مغزها ، میوه ها
ج) حبوبات ، غلات ، میوه ها و سبزیجات
د) حبوبات ، غلات ، مغزها و خشکبار

۲۳- حذف کامل چربی از رژیم غذایی چه تأثیری در جذب کالری دارد.

- الف) تأثیری ندارد
ب) باعث افزایش جذب کالری می شود
ج) باعث کاهش جذب کالری می شود
د) ابتدا باعث کاهش و در طول زمان تأثیری ندارد.

۲۴- چه تعداد از جملات زیر صحیح است مشخص نمایید.

- تعادل در برنامه غذایی یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی.
- چربی های ترانس باعث افزایش سطح کلسترول LDL می شود.
- آب پز کردن سبزی ها بر بخار پز کردن سبزی ها ترجیح دارد.
- قند میوه های خشک زیاد است.
- کربوهیدرات ها و پروتئین ها، مسئول تأمین انرژی هستند.

۲۵- کدامیک از راه های کاهش احتمال زمین خوردن سالمندان نیست؟

- الف: نصب نرده های محکم در راه پله ها
ب: نورپردازی منزل به صورت سایه روشن
ج: نصب میلگرد محافظ در کنار حمام و توالت
د: قرار دادن لرزه گیر در وان یا کف حمام

۲۶- انجام کدام مورد در مواجهه با تند باد و طوفان ضرورتی ندارد؟

- الف: آوردن وسایل و لوازم بیرون خانه به داخل منزل
ب: نگهداری اسناد و مدارک در محفظه ای ضد آب
ج: ذخیره سازی چند کنسرو
د: قرار دادن تخت ها در کنار درب و پنجره ها

۲۷- از یک مسواک چند ماه می توان استفاده کرد؟

- الف- ۳ یا ۴ ماه ب- ۶ یا ۷ ماه ج- ۹ یا ۱۰ ماه د- بیشتر از ۱ سال

۲۸- مسدود کردن شیارهای دندانی جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان چه نامیده می شود؟

- الف. فلوراید تراپی ب. فیشورسیلانت ج. جرمگیری د. درمان پالپ زنده

۲۹- عامل بیماری اسهالی (وبا، التور) معمولاً از چه طریقی به انسان منتقل می شود، مهمترین راه پیشگیری از ابتلا چیست؟

- الف) هوا/ مصرف آنتی بیوتیک ب) غذا/ مصرف آب جوشیده
ج) آب/ مصرف لبنیات د) آب یا غذای آلوده به مدفوع/ شستن مرتب دست ها

۳۰- مهمترین عارضه شپش که باعث کلافگی و خستگی و افت تحصیلی در دانش آموزان می گردد چیست؟

- الف) حساسیت پوستی ب) قرمزی
ج) خشک شدن پوست د) خارش زیاد

شبکه بهداشت و درمان خورویابانک

همه با هم پیش به سوی تامین سلامت برای همگان

کتاب باز عزیز، سفیر سلامت گرانقدر موفق باشی