

سوال	<p style="text-align: center;">به نام خدا</p> <p style="text-align: center;">نمونه سوال درس سلامت و بهداشت</p> <p style="text-align: center;">درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی</p> <p style="text-align: center;">برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید (www.hoonarjo.ir)</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) هنگام نشستن روی صندلی، ستون فقرات باید در حالت عمودی قرار گیرد.</p> <p>ب) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن تر است.</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.</p> <p>ب) شکل ستون فقرات انسان شبیه است.</p>
۳	<p>عوامل مؤثر در ایجاد اختلالات اسکلتی-عضلانی را بنویسید.</p>
۴	<p>منظور از وضعیت بدنی چیست؟</p>
۵	<p>چهار مورد از اصول ارگونومی را بنویسید.</p>
	پاسخنامه
۱	<p>الف) درست</p> <p>ب) درست</p>
۲	<p>الف) کمر</p> <p>ب) S انگلیسی</p>
۳	<p>اختلالات اسکلتی-عضلانی یک پدیده چند علتی است و عوامل متعددی از جمله ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی در بروز و تشدید آن مؤثر هستند.</p>
۴	<p>فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد؛ و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن شامل سر، تنه و اندامها در فضا</p>
۵	<p>اصل ۱- با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.</p> <p>اصل ۲- برای انجام کار، روش هایی را به کار گیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.</p> <p>اصل ۳- وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.</p> <p>اصل ۴- در ارتفاع مناسب کار کنید.</p>
	<p>تهیه شده در سایت هنرجو (www.hoonarjo.ir)</p>