

فهرست مطالب

۷.....	رشد و تکامل.....
۱۴.....	اختلالات رفتاری، روان پزشکی و مسائل روانی- اجتماعی.....
۱۵.....	تغذیه و اختلالات تغذیه‌ای.....
۲۴.....	مایعات و الکترولیت.....
۳۶.....	بیماری و آسیب‌های خاد کودکان.....
۴۱.....	ژنتیک.....
۴۵.....	اختلالات متابولیک.....
۴۹.....	طب جنین و نوزاد.....
۶۵.....	ایمونولوژی.....
۷۰.....	آلرژی.....
۷۶.....	بیماری‌های روماتیسمی کودکان.....

عنوان	اهمیت	تعداد سوالات در آزمون‌های کشوری
رشد و تکامل	فیلی مهم	۱۰

رشد کودک و اختلالات آن

رشد کودک با اندازه‌گیری وزن، قد و دور سر سنجیده می‌شود. دو جدول پایین و نکات زیرش حکم طلا رو دارن.

وزن		قد	
چند روز اول	↔ کاهش ۵ تا ۱۰٪ وزن	زمان تولد	↔ ۵۰ cm
۱۰-۷ روزگی	↔ بازگشت به وزن تولد	یک سالگی	↔ ۷۵ cm
۵-۴ ماهگی	↔ دو برابر شدن وزن	۴ سالگی	↔ ۱۰۰ cm
یک سالگی	↔ سه برابر شدن وزن		
۲ سالگی	↔ چهار برابر شدن وزن		
بعد از دو سالگی	↔ سالانه ۲/۵ kg افزایش وزن		

۱ شیرخواری با وزن تولد ۳ کیلو و قد ۵۰ cm، در حال حاضر وزن وی حدود ۹/۵ kg و قد وی ۷۵ cm است. سن تقریبی وی چند ماه است؟ (پره‌انترنی اسفند ۹۵- قطب اهواز، پره‌انترنی شهرپور ۹۶- مشترک کشوری)

- الف) ۶ ماه
ب) ۱۲ ماه
ج) ۱۸ ماه
ر) ۲۴ ماه



نوزاد طبیعی در چند روز اول ۱۰-۵٪ وزنش رو از دست میده و بعد از یک هفته تا ۱۰ روز به وزن تولدش برمی‌گرده. میزان وزن‌گیری شیرخوار در سه تا چهار ماه اول روزانه ۳۰-۲۰ gr و برای باقی سال اول روزانه ۲۰-۱۵ gr است. وزن شیرخوار در چهار ماهگی دو برابر و قدش در چهار سالگی دو برابر تولد می‌شه.

دور سر متوسط در بد تولد ۳۵ cm است که در سال اول محدود ۱۲ cm زیاد می‌شه. یادت باشه آمپول ۶.۳.۳ روی دور سر اثر داره! چجوری؟! این‌جوری که دور سر شیرخوار در سال اول با سیستم ۳.۳.۶ (ماه) و ۶.۳.۳ (cm) بالا میره، یعنی:

در سه ماه اول ۶ cm (۲cm/month)

در سه ماه دوم ۳ cm (۱cm/month)

در شش ماه دوم ۳ cm (۰.۵cm/month)

الگوی رشد قدی کودک

قد تخمینی کودک، با میانگین قد پدر و مادر محاسبه می‌شه که اگر دختر بود ۶.۵ cm ازش کم می‌کنیم و اگر پسر بود ۶.۵ cm اضافه می‌کنیم، بالاخره باید یه فرقی بین پسرای سعید معروف و تام کروز باشه دیگه! مثل این دختر بچه که اگر از میانگین قد والدینش، ۶ cm کم کنی حدوداً به ۱۶۴ می‌رسی.

۲ شیرخوار ۲ ماهه با دور سر بدو تولد ۳۴ سانتی‌متر/ در صورت رشد و تکامل نرمال، دور سر مورد انتظار وی در این سن چند سانتی‌متر است؟ (پره‌انترنی اسفند ۹۹- کشوری)

- الف) ۳۶
ب) ۳۸
ج) ۴۰
ر) ۴۰

۳ قد متوسط دختری را که پدرش ۱۷۶ cm و مادرش ۱۶۴ cm است، چند cm پیش‌بینی می‌کنید؟ (پره‌انترنی اسفند ۹۴- قطب شمال)

- الف) ۱۷۰/۵
ب) ۱۶۶
ج) ۱۶۳/۵
ر) ۱۶۰/۵

سؤال	۱	۲	۳
پاسخ	ب	ب	ج

پسح به چند الگوی شایع رشد دقت کن

کودکی که از ابتدا قد، وزن و دور سر کمتر از صدک ۵ دارد: کوتاه قدی فامیلیال (شایع‌ترین)، کوتاهی قد سرشتی، اختلال ژنتیکی یا آسیب داخل رحمی.

در این حالت اولین قدم، محاسبه‌ی میانگین قد والدین است که اگر تأیید شد، جای نگرانی نیست.

کودکی که در چند ماه اخیر صدک وزنش افت داشته ولی صدک قد و دور سر خوب بوده است: دریافت ناکافی کالری (سوء تغذیه).

در صورت عدم دریافت کالری کافی، ابتدا صدک وزن، سپس قد و در آخر دور سر افت می‌کند.

کودکی که افزایش صدک وزن و افت صدک قدی داشته است: هایپوتیروئیدی.

کودکی که در ابتدا صدک‌های بالای رشد داشته است ولی بین ۱۸-۶ ماهگی افت کرده و در امتداد صدک‌های جدید به رشدش ادامه می‌دهد: Catch-down growth

در این شرایط تنها، اطمینان بخشی به خانواده‌ی کودک و پیگیری کافی است و نیاز به ارزیابی بیش‌تر نیست.

سن استخوانی یکی از معیارهای رشد است. عقب بودن سن استخوانی از سن تقویمی و واقعی بیمار تحت تأثیر شرایط مختلفی مثل سوء تغذیه و مسائل هورمونی (هورمون تیروئید، رشد و...) است.

تکامل کودک و اختلالات آن

تکامل طبیعی کودک از مباحث مهم روزگاره! هیچ چاره‌ای نداری جزء این که جدولشو بخونی و ولی قبلش بدون که تکامل بچه رو با سه جزء ارزیابی می‌کنن: ۱- حرکتی ظریف (Fine-adaptive) و آشکار (Gross)، ۲- شخصی-اجتماعی، ۳- زبان.

کودکی با اختلال رشد به درمانگاه مراجعه کرده است. در ارزیابی منحنی رشد علی‌رغم افزایش صدک وزنی، صدک قدی وی کاهش نشان می‌دهد. احتمال کدام اختلال ذیل وجود دارد؟ (پره‌انترنی خرداد ۹۸- میان‌دوره‌ی کشوری)

الف) تغذیه‌ی ناکافی

ب) کمبود هورمون رشد

ج) هایپوتیروئیدی

د) بیماری مزمن



دختر ۱۰۷r / کوتاهی قد/قد ۱۱۰ cm / سن استخوانی ۶ ساله و وزن ۳۵ kg بدون رشد قدی در سال گذشته. اولین آزمایش درخواستی؟ (پره‌انترنی شهریور ۹۷- قطب شیراز)

الف) T4, TSH

ب) Sweat chloride Test

ج) VBG

د) TTG, Total Ig A level

شیرخواری که قادر است به تنهایی بنشیند، اشیا را از یک دست به دست دیگر بدهد و خودش بطری شیر را هنگام تغذیه نگه دارد، حداقل چه سنی دارد؟ (پره‌انترنی اسفند ۹۶- قطب شیراز و کرمانشاه)

الف) ۴ ماه

ب) ۶ ماه

ج) ۹ ماه

د) ۱۲ ماه

سؤال	۴	۵	۶
پاسخ	ج	ب	ب

سن	حرکات آشکار	حرکات ظریف	شخصی - اجتماعی	زبان
۲ هفته‌گی	حرکت سر از سمتی به سمت دیگر	-	به صورت نگاه می‌کند.	با صدای زنگ هوشیار می‌شود.
۲ ماهگی	بلند کردن شانه در حالت خوابیده به شکم	عبور از خط وسط را تعقیب می‌کند	لبخند اجتماعی (واکنشی) می‌زند.	با چشم‌ها بدنبال صدا می‌گردد.
۴ ماهگی	بر روی دست‌ها بلند می‌شود. غلت می‌زند. گردن می‌گیرد (no head lag)	دست را برای گرفتن اشیاء دراز می‌کند و سعی می‌کند با مشت اشیاء را بگیرد.	به دست‌ها نگاه می‌کند. شروع به بازی با اسباب‌بازی می‌کند.	می‌خندد و جیغ می‌زند.
۶ ماهگی	به تنهایی می‌نشیند.	اشیاء را از دستی به دست دیگر منتقل می‌کند.	خودش غذا می‌خورد. شیشه شیر را در دست می‌گیرد.	آواسازی می‌کند. (Babbles)
۹ ماهگی	با گرفتن دست‌هایش می‌ایستد، از حالت خوابیده می‌نشیند.	اشیاء را با انگشت می‌گیرد (pincer grasp). دو مکعب را به هم می‌کوبد.	بای بای می‌کند. قایم موشک بازی می‌کند.	به شکلی ناواضح بابا و ماما می‌گوید. اصوات دوسیلایی ادا می‌کند.
۱۲ ماهگی	راه می‌رود و خم می‌شود و می‌ایستد.	مکعب را در فنجان می‌گذارد.	از فنجان می‌نوشد. از دیگران تقلید می‌کند.	به صورت واضح بابا و ماما می‌گوید. ۱-۲ کلمه می‌گوید.
۱۵ ماهگی	به عقب راه می‌رود.	خط خطی می‌کند. دو مکعب را روی هم می‌چیند.	از قاشق و چنگال استفاده می‌کند. در کار خانه کمک می‌کند.	۳-۶ کلمه می‌گوید. از دستورات پیروی می‌کند.
۱۸ ماهگی	می‌دود و به توپ لگد می‌زند.	۴ مکعب را روی هم می‌چیند.	لباس خود را درمی‌آورد. به عروسک‌هایش غذا می‌دهد.	حداقل ۶ کلمه می‌گوید.
۲ سالگی	از پله بالا و پایین می‌پرد. با دست پرتاب می‌کند.	۶ مکعب را روی هم می‌چیند. خط‌ها را کپی می‌کند.	دست‌هایش را می‌شوید و خشک می‌کند. دندان‌هایش (tooth) را مسواک می‌زند. لباس‌هایش را می‌پوشد.	دو کلمه را با هم ترکیب می‌کند. به تصاویر اشاره می‌کند. بخش‌های بدن را می‌شناسد. مفهوم امروز (today) را می‌فهمد.
۳ سالگی	با تعویض پاها از پله بالا می‌رود. می‌پرد.	۸ مکعب را روی هم می‌چیند. شست‌هایش را دور هم می‌چرخاند.	به خوبی از قاشق استفاده می‌کند. تی‌شرت (three-shirt) می‌پوشد.	تصاویر را نام می‌برد. ۷۵٪ کلماتش (۳/۴) قابل فهم است. جمله‌ی سه کلمه‌ای می‌گوید. مفهوم فردا و دیروز را می‌فهمد.
۴ سالگی	با تعادل مناسب روی یک پا می‌ایستد و می‌پرد (لی‌لی).	O و شاید + را کپی می‌کند. آدمک سه قسمتی می‌کشد.	بدون کمک مسواک می‌زند. بدون کمک لباس می‌پوشد.	رنگ‌ها را می‌شناسد. صفات را درک می‌کند.
۵ سالگی	روی پنجه راه می‌رود، پیر پیر می‌کند (skips).	□ را کپی می‌کند.	-	می‌شمارد. متضادها را می‌فهمد.
۶ سالگی	بر روی هر پا تعادل خود را به مدت ۶ ثانیه حفظ می‌کند.	△ را کپی می‌کند. آدمک ۶ قسمتی می‌کشد.	-	کلمات را توصیف می‌کند. شروع به درک راست و چپ می‌کند.



حالا بیا مهم‌تریناش رو به دوره کنیم.

۲ ماهگی ☞ برای اولین بار با شعور لبخند اجتماعی می‌زنه و برات غان و غون می‌کنه (cooing).

۴ ماهگی ☞ غلت میزنه، گردن می‌گیره و قهقهه میزنه (خنده‌ی صدا دار) تازه شروع به بازی با toy می‌کنه. چوی toy تورو تا همیشه باید یاد ۴ ماهگی بندازه.

۶ ماهگی ☞ بابی بابلی میشینه، بفت شش میاره و هی شیشه شیرشو از این شست به اون شست میره! پس تو شش ماهگی تنهایی میشینه و شیشه شیرشو نگه میداره و می‌خوره، وسیله‌هارو از این دست میده اون دست و صداهای نامفهوم (Babbles = بابل) در میاره.

۹ ماهگی ☞ نوشین ۹ صبح قایمکی از فواب بلند شده و وایساره از پشت شیشه‌ی مات اتاقش با ۲ تا مکعب، روبیک و مامان باباش بای بای می‌کنه! پس تو ۹ ماهگی از وضعیت خوابیده بلند میشه، با گرفتن دستاش وایمیسته، ناواضح مامان و بابا میگه، ۲ تا مکعب رو بهم می‌کوبه و بای بای می‌کنه.

۱۲ ماهگی ☞ شعبی ۱۲ امامی راه میره و واضح از مامان باباش تقلید می‌کنه؛ یک مکعب رو تو یک فنجان میزازه و از فنونش آب می‌فوره! یادته باشه همیشه یک فنجان قهوه (یک سالگی) می‌خوره، سه بار بلند بگو! یک ☞.

۱۵ ماهگی ☞ پرویز ۱۵ قرمی فط فطی مرزی با ۳ کلمه دستور عقب‌گرد دار، چون به جای ۲ بعبه مهمات، قاشق پنگال آورده بودن! تو ۱۵ ماهگی عقب عقب میره، خط خطی می‌کنه، ۲ تا مکعب رو روی هم می‌گذاره، از قاشق چنگال استفاده می‌کنه، ۶-۳ کلمه میگه و دستورات رو اجرا می‌کنه.

۱۸ ماهگی ☞ یه پرسپولسی میروئه از ۱۸ قرمی استقلال، کل میزنه و دار میزنه ۶ تاییش ۶ تاییش بعد لباسشو در میاره و به عروسکش غذا میده! پس تو ۱۸ ماهگی میدوئه، به توپ ضربه می‌زنه، ۴ تا مکعب رو هم می‌ذاره، ۶ تا کلمه میگه و ...

۲ سالگی (۲۴ ماهگی) ☞ مفهوم امروز (2day) رو می‌فهمه، جمله‌ی ۲ کلمه‌ای می‌سازه، دندوناش (tooth=2ooth) رو مسواک میزنه و از پله بالا و پایین میره، ۶ تا مکعب رو روی هم می‌چینه، چشم چشم دو ابرو بلده و قسمت‌های مختلف بدنش رو می‌شناسه و ...

۳ سالگی ☞ تی شرت (three shirt) می‌پوشه، جمله‌ی ۳ کلمه‌ای میگه، ۳/۴ حرفاش قابل فهمه، مفهوم دیروز و فردا رو درک می‌کنه، ۸ تا مکعب رو روی هم می‌چینه، سن و جنس خودشو می‌دونه.

۷ کودکی که می‌دود، به توپ ضربه می‌زند، به عروسک خود غذا می‌دهد و شش کلمه می‌گوید. حداقل چند ماهه است؟ (پره‌اترنی اسفند ۹۵-
قطب همدان)

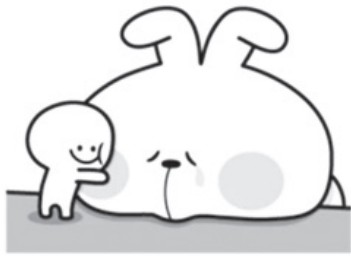
- الف) ۱۲
ب) ۱۵
ج) ۱۸
ر) ۲۴



۸ کودکی می‌تواند از پله‌ها بالا و پایین برود و ۶ مکعب را روی هم بگذارد، دست‌هایش را می‌شوید و خشک می‌کند. با توجه به توانایی‌های مذکور حداقل سن کودک چند سال است؟ (پره‌اترنی دی ۹۹-
میان‌دوره‌ی کشوری)

- الف) ۱
ب) ۲
ج) ۳
ر) ۴

سؤال	۷	۸
پاسخ	ج	ب



۴ سالگی ☞ پارلی با سه‌پرفه‌ی سه رنگش دور می‌روند صفاتی با دوستاش جمع شده! بچه تو چهار سالگی لی لی میره، O و + رو کپی می‌کنه، یه آدم با سه عضو می‌کشه، رنگ‌ها و صفات رو می‌شناسه و ...

۵ سالگی ☞ بابا پنجه‌ی روزشماری می‌کنه تا از یه پارادیواری تاریک روشن پیره بیرون. بچه تو پنج سالگی رو پنجه راه میره، پیر پیر می‌کنه (skip)، □ کپی می‌کنه، می‌شماره و مفهوم متضاد (تاریک و روشن) رو درک می‌کنه.

۶ سالگی ☞ سخت‌ترین کار برای ایرانی‌ها مفهوم چپ و راسته! پس بچه آخر سر تو شش سالگی چپ و راست رو می‌فهمه، کلمات رو تعریف می‌کنه، مثلث (△) کپی می‌کنه و یک آدم ۶ قسمتی می‌کشه.

تو نلسون گفته بیش‌تر بچه‌ها در سن ۱۲ تا ۱۵ ماهگی می‌توانند به تنهایی شروع به راه رفتن کنند. پس اگر یه بچه‌ی ۱۴ ماهه راه نمی‌رفت، تا پر شدن ۱۵ ماهش صبر می‌کنی.

۹ کودکی است که مثلث را کپی می‌کند. به مدت ۶ ثانیه لی لی می‌کند، مفهوم کلمات را می‌شناسد و زمان آینده را در جملاتش استفاده می‌کند. حداقل سن این کودک چند سال است؟ (پره‌اترنی شهر یور ۹۷- قطب مشهد)

- الف) ۳ سال
- ب) ۴ سال
- ج) ۵ سال
- د) ۶ سال

۱۰ پسر ۲ ساله‌ای ۱-۳ کلمه را صحبت می‌کند ولی کم‌تر از نیمی از کلماتش برای شنونده نامفهوم است. اولین اقدام تشخیصی در مورد وی کدام است؟ (پره‌اترنی شهر یور ۹۳- قطب شیراز)

- الف) بررسی سرولوژی سرخچه در مادر و کودک
- ب) گفتار درمانی
- ج) شنوایی‌سنجی
- د) اطمینان‌بخشی به والدین

۱۱ کدامیک از موارد زیر با خطر بالای نقص شنوایی همراه نمی‌باشد؟ (پره‌اترنی شهر یور ۹۴- قطب مشهد)

- الف) نوزاد با آپگار دقیقه ۵ برابر ۶
- ب) نوزاد با بیلی‌روبین بالاتر از ۲۰ mg/dl
- ج) نوزاد با وزن تولد برابر ۱۲۰۰ گرم
- د) نوزاد با سابقه مننژیت

یسخ غربالگری یادگیری زبان

اگر یه بچه رو با تأخیر در صحبت کردن آوردن، اولین کار بررسی شنواییشه. تکامل زبان رو تو جدول بالا دیدی ولی برای این که یادت نره تو هر سنی چقدر از حرف‌های بچه رو می‌فهمی:

- ۲ سالگی: ۱/۲
- ۳ سالگی: ۳/۴
- ۴ سالگی به بعد: تقریباً کامل

یک سری از بچه‌ها رو به علت خطر بالای نقص شنوایی باید به شنوایی‌سنجی ارجاع بدی، کیا؟! ☞

- ☞ نقص شنوایی خدادادی در بستگان درجه‌ی I یا II
- ☞ سطح بیلی‌روبین $\leq 20 \text{ mg/dl}$
- ☞ وزن تولد ≥ 1500 گرم
- ☞ آپنه‌های مکرر
- ☞ امتیاز آپگار دقیقه‌ی پنج ≥ 5
- ☞ سابقه‌ی ترانسفیوژن و تعویض خون
- ☞ گردش خون جنینی پایدار (هایپرنتشن ریوی اولیه)

سؤال	۹	۱۰	۱۱
پاسخ	د	ج	الف

منزیت

مصرف داروهای اتوتوکسیک (آمینوگلیکوزید و یا لوپ دیورتیک)

سابقه‌ی سرخجه یا سایر عفونت‌های غیر باکتریال داخل رحمی

اختلالات ENT (شکاف کام، گوش‌های Low set و ...)

لکنت زبان (stuttering) در سن ۴-۳ سالگی نرمال و گذرا است و نیاز به پیگیری ندارد، مگر این که لکنت زبان شدید یا همراه با تیک عصبی، وضعیت غیرعادی بدن و یا پس از ۴ سالگی باشد.

تکامل روانی - اجتماعی کودک

ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد در ابتدای تولد یک‌طرفه است به اصطلاح پیوند (Bonding) خوانده می‌شود. به تدریج در طول سال اول زندگی رابطه دو طرفه شده که به این مرحله وابستگی (Attachment) گفته می‌شود. معمولاً کودک در سن ۹ تا ۱۸ ماهگی در جداشدن از والدین احساس ناامنی و در واقع غریبگی می‌کند (stranger anxiety).

ارزیابی کودک سالم و کودک دارای نیازهای خاص

چند تا غربالگری مهم رو یاد بگیر.

غربالگری اوتیسم ۲۴-۱۸ ماهگی.

غربالگری بینایی اولین بار در سه سالگی.

اگر بچه‌ی ۸-۴ ماهه‌ای رفتارهایی مثل عدم لبخند زدن در پاسخ به محرک، نیستاموس، حرکات سرگردان چشم یا کنده حرکات در بدست آوردن اشیاء داشت به اختلالات بینایی شک کن.

غربالگری کم‌خونی در شیرخواران ترم و سالم معمولاً در ۱۲ ماهگی انجام می‌شود اما بچه‌های نارس یا کم وزن (low birth weight) در زمان تولد و مجدداً در ۴ ماهگی باید از نظر آنمی بررسی شوند.

اندازه‌گیری فشارخون از ۳ سالگی به بعد جزء معاینات روتین است و قبل از آن در موارد مشکوک باید اندازه‌گیری شود.

مراقبت دندانسی تمام کودکان باید سالانه توسط دندان‌پزشک معاینه

۱۲ پسر ۳،۵۷۲ / لکنت زبان اخیر / بدون مشکل

دیگر در سابقه‌ی معاینه‌ی بالینی و تکامل. اولین

اقدام؟ (پره‌انترنی شهریور ۹۴ - قطب اهواز)

الف) شنوایی سنجی

ب) گفتار درمانی

ج) فقط پیگیری

د) مشاوره‌ی روان‌پزشکی

۱۳ کدامیک از مراحل تکاملی در کودکان زودتر

اتفاق می‌افتد؟ (پره‌انترنی شهریور ۹۷ - قطب

همدان)

الف) Huchment

ب) Autonomy

ج) Bonding

د) Stranger anxiety

۱۴ کودکان نرمال به لحاظ تکاملی اولین بار

در چه سنی برای بینایی باید غربالگری شوند؟

(پره‌انترنی شهریور ۹۵ - قطب کرمان)

الف) ۲ سال

ب) ۳ سال

ج) ۴ سال

د) ۵ سال

۱۵ غربالگری برای آنمی در کودک سالمی که ترم متولد

شده در چند ماهگی انجام می‌شود؟ (پره‌انترنی شهریور

۹۹ - کشوری)

الف) ۹

ب) ۱۲

ج) ۱۵

د) ۲۰

سؤال	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
پاسخ	ج	ج	ب	ب



شوند. دندان‌های پیشین مرکزی تحتانی اولین دندان‌ها و بعد از آن به ترتیب دندان‌های پیشین مرکزی فوقانی، پیش‌طرفی، اولین آسیای بزرگ و دندان‌های آسیای کوچک در می‌آیند.

انضباط Time out یا جداسازی یکی از تنبیه‌های انضباطی برای کودکی که بهش میگی بره تو اتاق خودش؛ یک دقیقه به ازای هر سال. یعنی برای کودک پنج ساله، پنج دقیقه.

۱۶ بهره هوشی کودک ۷ ساله‌ای با سابقه‌ی تأخیر تکاملی با تست WISC-IV ۴۰ تخمین زده شده است. بیمار در کدام رده عقب ماندگی ذهنی قرار می‌گیرد؟ (پره‌انترنی اسفند ۹۴- قطب تهران)

Moderate

Mild

Profound

Severe

۱۷ عقب‌ماندگی ذهنی (MR) پایین بودن عملکرد شناختی کودک به اندازه‌ی ۲ انحراف معیار زیر میانگین جمعیت عمومی را عقب‌ماندگی ذهنی می‌گویند. جدولش رو ببین:

نام گذاری آموزشی	بهره هوشی WISC-IV	بهره هوشی ICD10	سطح عقب‌ماندگی
آموزش‌پذیر (EMR)	۵۰ تا ۷۰ - ۵۵	۵۰ - ۶۹	خفیف - mild
تربیت‌پذیر (TMR)	۳۵ تا ۵۰ - ۴۰	۳۵ - ۴۹	متوسط - moderate
-	۲۰ تا ۳۵ - ۲۵	۲۰ - ۳۴	شدید - sever
-	کم‌تر از ۲۰ - ۲۵	کم‌تر از ۲۰	عمیق - profound

🧠 دیگه برو سر وقت تست تمرینی.

فکر می‌کنم هنر اصلی، هنر فاصله‌ها باشد!

زیاد نزدیک به هم می‌سوزیم،

زیاد دور، یخ می‌زنیم!

گریستین - بوین

سؤال	۱۶		
پاسخ	ب		