






پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه		رشته: کلیه رشته ها		تعداد صفحه: ۳		مدت امتحان: دقیقه ۸۰	
سئوالات امتحان شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت				تاریخ امتحان: ۲۲ / ۰۱ / ۱۴۰۲			
نام و نام خانوادگی:				نوبت صبح			
ردیف	سئوالات						نمره
۱	<p>درستی و نادرستی هریک از عبارات های زیر را بدون ذکر دلیل، مشخص کنید:</p> <p>الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد.</p> <p>ج) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.</p> <p>د) شکل ستون فقرات انسان C انگلیسی است.</p>						۱
۲	<p>در هریک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید</p> <p>الف) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد می گویند و سبب آنژین صدری می شود.</p> <p>ب) حفظ سطح مطلوب خون می تواند به کاهش بیماری قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود.</p> <p>ج) منظور از عزت نفس، همان احساس است.</p> <p>د) اولین شرط برای ازدواج است .</p>						۱
۳	<p>هریک از توضیحات زیر، مربوط به چه مطلبی می باشد؟</p> <p>الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد.</p> <p>ب) بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد که بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری است.</p> <p>ج) این نوع چربی باعث می شود تل کلسترول از جداره داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند.</p> <p>د) ماده سمی موجود در مواد دخانی که در بروز سرطان لب نقش دارد.</p>						۱
۴	<p>در سوالات چهار گزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید :</p> <p>۱) در هرم غذایی برای یک فرد بزرگسال چند واحد از گروه میوه ها باید مصرف شود؟ الف) ۳-۵ واحد ب) ۲-۳ واحد ج) ۲-۴ واحد د) ۱-۲ واحد</p> <p>۲) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف) پیرچشمی ب) آستیگماتیسم ج) نزدیک بینی د) دوربینی</p> <p>۳) کدامیک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی شود؟ الف) استرس ب) اضطراب ج) خشم د) تاب آوری</p> <p>۴) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ الف) نیکوتین ب) سیانیدریک اسید ج) کربورهای هیدروژن د) آمونیاک</p>						۱

۱	الف) دو مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را بنویسید؟ ب) برای تشخیص سرطان روده بزرگ از چه آزمایشی استفاده می شود؟	۵								
۰/۲۵	بهبود راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید؟ الف) پدیکلوزیس ب) هیپاتیت B	۶								
۰/۲۵	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود آنها را نام ببرید؟	۷								
۰/۲۵	آثار مثبت خشم در هنگام بروز چیست؟	۸								
۱	دلایل اثرات زیانبار قلیان نسبت به سیگار برخلاف باور عمومی چیست؟ دو مورد	۹								
۰/۲۵	بارزترین آثار کوتاه مدت و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید؟	۱۰								
۱/۵	اصطلاحات زیر را تعریف کنید . الف- دود دست سوم : ب) معتاد : ج) افسردگی:	۱۱								
۰/۲۵	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است، عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>ستون الف</th> <th>ستون ب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) دارای خاصیت منگی و بی دردی</td> <td>۱- کراک</td> </tr> <tr> <td>ب) دارای توهم زای طبیعی</td> <td>۲- متادون</td> </tr> <tr> <td>ج) حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت</td> <td>۳- حشیش</td> </tr> </tbody> </table>	ستون الف	ستون ب	الف) دارای خاصیت منگی و بی دردی	۱- کراک	ب) دارای توهم زای طبیعی	۲- متادون	ج) حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت	۳- حشیش	۱۲
ستون الف	ستون ب									
الف) دارای خاصیت منگی و بی دردی	۱- کراک									
ب) دارای توهم زای طبیعی	۲- متادون									
ج) حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت	۳- حشیش									
۰/۲۵	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید؟	۱۳								

۱	الف) وضعیت بدنی مناسب (پوستچر) چگونه حالتی است؟ ب) دو مورد از دلایل وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید؟	۱۴
۱	هنگام خرید کوله پشتی چه نکاتی باید رعایت کنیم؟	۱۵
۰/۲۵	در کدامیک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  الف)  ب)  ج)  د) 	۱۶
۰/۵	دو وظیفه مهم گوش را بنویسید؟	۱۷
۰/۲۵	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث خانگی، پرسش های زیر را پاسخ دهید: الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح صورت می گیرد؟	۱۸
۰/۲۵	در هریک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید؟ الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش سوزی خشک ج) آتش سوزی ناشی از برق	۱۹
۰/۵	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولا به دو گروه تقسیم می کنند، آنها را بنویسید؟	۲۰
۱	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در افراد خیلی چاق و خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید؟	۲۱
۱	الف) بیماری گواتر و کم خونی هر یک ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی ها است؟ ب) دو عامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی را بنویسید؟	۲۲
۰/۲۵	الف) دو علت برق زدگی چشم ها را در افراد ذکر کنید؟ ب) مهمترین نکته بهداشتی آکنه پوست را بنویسید؟	۲۳
۰/۵	دو روش حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها چیست؟	۲۴
۲۰	ارزش دانش در عمل به آن است.	

پایه : دوازدهم دوره دوم متوسطه		رشته : همه رشته ها		تعداد صفحه : ۳	مدت امتحان : ۸۰ دقیقه
سئوالات امتحان شبه نهایی درس:			تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲		
نام و نام خانوادگی:			نوبت صبح		
ردیف					نمره
راهنمای تصحیح					
۱	الف - ص	ب-ص	ج- ص	د- غ	
	هر مورد ۰/۲۵ نمره				
۲	الف- ایسکمی قلبی ب- کلسترول ج- خود ارزشمندی د- بلوغ جنسی				
	هر مورد ۰/۲۵ نمره				
۳	الف- قانون تعادل انرژی ب- دیابت ج- لیپوپروتئین با چگالی بالا د- آرسنیک				
	هر مورد ۰/۲۵ نمره				
۴	۱- ج ۲- ب ۳- د ۴- الف				
	هر مورد ۰/۲۵ نمره				
۵	الف- <u>پرخوری عصبی و کم خوری عصبی</u> ۰/۵ نمره				
	ب- <u>کولونوسکوپی و یا آزمایش خون مخفی در مدفوع</u> ۰/۵				
۶	الف- <u>رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران</u> ۰/۵ نمره				
	ب- <u>تزریق واکسن</u> ۰/۲۵ نمره				
۷	اصل بازداری ، اصل برون ریزی ، اصل جایگزین کردن خواسته ها				
	هر مورد ۰/۲۵ نمره				
۸	باعث <u>احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی می شود.</u> ۰/۵ نمره				
	<u>مشروط به این که آن را کنترل کنیم.</u> ۰/۲۵ نمره				
۹	- فرد مصرف کننده قلیان با استنشاق مقادیر زیادی دود در هر وعده حیات زیستی خود را با مواد شیمیایی به خطر می اندازد.				
	- تنباکو های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی می تواند باعث سرطان، آلرژی و انواع بیماری های خطرناک شوند.				
	- در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان آلوده سلامت افراد دیگر را تهدید می کند .				
	دو مورد کافی است هر مورد ۰/۵				

آثار کوتاه مدت : اختلال در سیستم اعصاب مرکزی ۰/۲۵	۱۰
آثار بلند مدت : سیروز کبدی و سرطان ۰/۵	
دود دست دوم : بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد. ۰/۵ نمره	۱۱
معتاد: کسی که در اثر مصرف مواد مخدر یا دارو دچار وابستگی به آن ماده شود. ۰/۵ نمره	
افسردگی : احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد و همراه با غمگینی و تنهایی است. ۰/۵ نمره	
الف- ۲ ب- ۳ ج- ۱ هر مورد ۰/۲۵ نمره	۱۲
ایمان به خدا ، اشتغال به تحصیل علم ، کسب و کار سالم ، پایبندی به مذهب و معنویت ، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم	۱۳
سه مورد کافی است ۰/۵ نمره	
الف- حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد شود . ۰/۵ نمره	۱۴
ب- عادات غلط هنگام ایستادن ، راه رفتن ، نشستن و خوابیدن اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی ، کفش نامناسب و پاشنه بلند	
دو مورد کافی است ۰/۵ نمره	
هنگام خرید کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که <u>سبک تر</u> بوده و در قسمت های پشت بند ها از <u>اسفنج استفاده</u> شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو ، بند <u>دهای شانه</u> ای آن ها <u>پهن</u> بوده و حتما دارای <u>دو بند</u> باشد. ۱ نمره	۱۵
گزینه ب ۰/۲۵ نمره	۱۶
دریافت امواج صوتی - حفظ تعادل ۰/۵	۱۷
الف- در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد ۰/۵ نمره	۱۸
ب- سطح ۲ ۰/۲۵	
الف- خفه کردن شعله با نمک و یا کپسول اطفای حریق ۰/۲۵	۱۹
ب- سرد کردن آتش با آب ۰/۲۵	
ج- استفاده از گاز کربن دی اکسید ۰/۲۵	

	عوامل مربوط به محیط سقوط - عوامل فردی سقوط هر مورد ۰/۲۵	۲۰
	در پشت بیمار دو دست را به صورت حلقه دور قفسه سینه قرار دهید و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل بفشارید و این حرکت را چند بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود . ۱ نمره	۲۱
	الف- گواتر : کمبود ید کم خونی : کمبود آهن هر کدام ۰/۲۵ ب- شیمیایی، بیولوژیکی ، فیزیکی ، مکانیکی دو مورد ۰/۵	۲۲
	الف- جوشکاری - انعکاس نور در چشم اسکی بازان هر مورد ۰/۲۵ ب- عدم دستکاری آکنه ۰/۲۵	۲۳
	پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار -حداقل دو بار مسواک زدن در روز- استفاده از نخ دندان در طول شبانه روز هر مورد ۰/۲۵	۲۴