

نام و نام خانوادگی: رانیا محمدی		امتحان شبه‌نهایی سلامت و بهداشت دوازدهم علوم تجربی		ساعت شروع: ۸ صبح
نام مدرسه:		نوبت دوم	سوالات پاسخ‌برگ دارد.	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه
شهرستان:				تاریخ: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲
۱	در هر قسمت ، گزینه صحیح را انتخاب کنید . (آ) داشتن روحیه انتقادپذیری ، مربوط به کدام بعد سلامت است ؟ (۱) جسمانی (۲) روانی (۳) اجتماعی (۴) معنوی (ب) گام اول در حفظ سلامت خویش چیست ؟ (۱) پیشگیری (۲) درمان (۳) خودمراقبتی (۴) موارد آ و ب (پ) کمبود فلز روی در بدن ، سبب بروز کدام بیماری نمیشود ؟ (۱) کاهش سرعت رشد (۲) کوتاهی قد (۳) پیری زودرس (۴) تأخیر در بلوغ (ت) شناخت تواناییها، ضعفها، احساسات، ارزشها، مسئولیتها، نیازها و اهداف را مینامند . (۱) عواطف (۲) خودشناسی (۳) شخصیت (۴) ذهن‌شناسی	۱		
۲	با انتخاب گزینه صحیح از درون پرانتز ، هر قسمت را کامل کنید . (آ) با توجه به تعریف سلامت ، تأمین سلامت ، مستلزم رعایت (قوانین - بهداشت) است . (ب) میکروبها و انگلها از عوامل (شیمیایی - بیولوژیکی) در ایجاد فساد مواد غذایی هستند . (پ) از آثار طولانیمدت مصرف مشروبات الکلی ، میتوان به بیماری (سیروز کبدی - قلبی) اشاره کرد . (ت) مهمترین عامل مؤثر بر سلامت ، (سبک زندگی - عوامل ژنتیکی) است .	۱		
۳	پاسخ هر مورد از مفاهیم ستون آ را در ستون ب پیدا کنید و شماره آن را در پرانتز مربوط به آن مورد در ستون آ بنویسید. ستون آ (آ) از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی (۵) (ب) حفظ وضعیت بدنی مناسب (۸) (پ) از نشانههای وابستگی به مواد مخدر (۱) (ت) از مؤلفههای بسیار مهم در بهداشت روان افراد (۷) (ث) کره چشم ، بزرگتر از حد طبیعی خود میشود (۶) (ج) آسیب به کبد و اختلال در فعالیت آن (۲) (چ) این بیماری از طریق دستگاه گوارش منتقل میشود (۹) (ح) در اثر تصلب عذسی چشم ایجاد میشود (۴) ستون ب ۱- اختلال عملکرد در تحصیل ۲- نزدیکی ۳- بیماری هپاتیت ۴- پیرچشمی ۵- تغییر رنگ پوست ۶- وبا ۷- تابآوری ۸- پوسجر	۲		
۴	پاسخ کوتاه دهید . (آ) دو وظیفه مهم گوش چیست ؟ (ب) گلبولهای سفید در بدن انسان ، در کجا وجود دارند ؟ (پ) بهطور کلی ، بیماریها به چه انواعی تقسیم میشوند ؟ (ت) چه زمان ، پختن غذا کامل شده است ؟	۲		
۵	چهار مورد از عوامل عارضه چاقی را نام ببرید . رطوبت - کم‌خونی - داروها - قند	۱		
۰.۵	تفاوت پروتئین کامل و پروتئین ناقص چیست ؟	۰.۵		

۱.۲۵	با توجه به کربوهیدراتها به سوالات زیر پاسخ دهید. (آ) این مواد، به چه شکلی و در چه قسمتهایی از بدن ذخیره میشوند؟ (ب) نقش این مواد در بدن چیست؟	۷ ✓
۱	(آ) کار قلب چیست؟ (ب) عضله قلب، برای انجام فعالیت خود، به چه چیزهایی نیاز دارند؟	۸ ✓
۰.۷۵	از دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج، نیازمند سه نوع بلوغ است. آنها را نام ببرید.	۹ ✓
۱.۲۵	(آ) وابستگی به داروها یا مواد مخدر، چه پیامدهایی دارد؟ (ب) هریک از تعاریف زیر، مربوط به کدامیک از مواد مضر و سمی درون مواد دخانی است؟ (۱) نوعی گاز سیگار که از طریق ریه و کبد، جذب بدن می‌شود. (۲) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است. (۳) سمی بسیار کشنده که سبب انقباض عروق داخل بینی می‌شود.	۱۰ ✓
۰.۷۵	استخوان‌ها و ماهیچه‌ها در بدن انسان چگونه به هم متصل شده‌اند؟	۱۱ ✓
۱	(آ) انواع تومور را نام ببرید. (ب) دو مورد از راه‌های پیشگیری از سرطان را بنویسید.	۱۲ ✓
۰.۷۵	نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی را بنویسید.	۱۳ ✓
۱	(آ) خودشناسی چیست؟ (ب) اهمیت خودآگاهی را بنویسید.	۱۴ ✓
۱.۵	(آ) توهمزها چه موادی هستند (عوارض مصرف آنها چیست)؟ (ب) انواع آنها را نام ببرید و برای هر کدام، یک مثال بنویسید.	۱۵ ✓
۰.۷۵	عوارض مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای را بنویسید (سه مورد).	۱۶ ✓
۰.۷۵	هریک از موارد زیر، مربوط به کدامیک از سطوح پیشگیری است؟ (آ) جلوگیری از ناکارآمد شدن فرد آسیب‌دیده (ب) تمرکز روی کاهش عوامل خطر (پ) تماس با نهادهای امداد رسانی مانند اورژانس	۱۷ ✓
۱	شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید.	۱۸ ✓
۰.۷۵	علائم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید.	۱۹ ✓

آزموں کدے ندهی ملاکت و اهداکت روارزم کجری

۲ - نژند ۲

سلامت روانی تو له معنی نداشتن بهیروانی منت کله دانسن قدرت تطبیق بظراط محیطی و بزور عکس العمل نایب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی از طریق عمل و کرد . بزوا ن ندهی ملاکت روانی عبادت از نایب فرد ، بخودش و دیگران ، قصور نسبتاً صحیح در برخورد با نعل ، دانسن روحیه آتقا زندگی ، دانسن تکلیف نایب در برخورد با مشکلات و ...

ب - نژند ۳

مخدر مراقبتی کام اول در حفظ سلامت خویش است . بن ۶۴ تا ۸۵ درصد از نوجوانی که به سلامت ما منجر می شود معمولاً همین مخدر مراقبتی است .

ب - نژند ۲

کمبود ری در کودکان و نوجوانان موجب احساس ضعف می شود و به کویا می تونه و تا آخر در بلوغ آنگاه از نایب

ت - نژند ۲

مخدر ندهی ، چون ضعف فرد از خویش عمل ندهی توانایی ، صفتها ، احساسات ، از نژند ، مسئولیت ، نایبها ، آرزوها ، اهداف و ... است .

۲ - اهداکت (با توجه بدترین ملاکت تا نسن ملاکت مستقیم عبادت اهداکت است . نایب از نژند در کله

اهداکت و ملاکت مترادف هم نیستند .)

ب - ببولیگی (مکتور ، انظر ، خوندهکان و حشرات) از جمله عوامل ببولیگی عمل ای زیان در وارد غذای می کنند)

ب - سوز کدی (در این بهیروانی کدے کاری های اضافی بین تبدیل به حوله کوره و در مورد زخمی می کنند)

ت - کتب زندگی (در بین عوامل موثر بر سلامت ، کتب زندگی ، بهم راه رسیدن به سلامت افراد دارد)

۳۱ ← تغییر رنگ پوست

ب ← نوپس

پ ← اختلال عملکرد درخت

ث ← ترک زندگی

ج ← نابودی

ح ← بیماری جدایی

خ ← دبا

ح ← نرسیدن

۳۲ آ - کوشش اندام گوناگون این است که در وظیفه مهم در وقت اوج هوئی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد .

ب - طول نقد در خون و ترشحات حسی افراد وجود دارد .

پ - بیماری های غیر واکنش و بیماری های واکنش

ت - بزای تحب غذا کمال است که تمام قسمت های آن حداقل ۲۰ درصد باقی نماند حرارت دین و کد

۳۳ مصلات نسیم عصبی ، مصلات روانی ، مصلات قلب و عروسی ، مصلات غداری ، مصلات عضلانی - اسکلتی ، مصلات کلیدی ، مصلات آوازی .

۳۴ در موارد غذایی در نوع پروتئین وجود دارد : پروتئین کمال و ناقص . پروتئین کمال شامل تمام اسید های آمینه ضروری است و همچنین منابع غذایی از نوع عدس ، لوبک ، ماهی ، مرغ ، گاو و تخم مرغ . در مواردی که پروتئین ها ناقص واحد تمام اسید های آمینه ضروری نیستند ، معمولاً از طریق منابع دیگر همچون غلات ، حبوبات ، خشکبار و میوه ها تأمین می گردند .

۷۷ آ - بدن و توده زخمی و توده معنی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می شود و در صورتی که بدن به انرژی مسکری نیاز داشته باشد صرف شود و زیاد کربوهیدرات در توده به شکل قند می آید و در بدن ذخیره می شود.

ب - کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب ، کبد و ...) سیستم عصبی و چشم ها و غایب می کنند .
۱ آ - قلب در یک عضله است و مخالف به اندازه صفت است که در سراسر عمر بدون توقف خون را پمپ می کند . قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون بار خون را پمپ می کند و از یک طرف خون سر را از اکسیرین و مواد غذایی را به قلب و از عضله های دیگر در طرف دیگر خون را به اکسیرین می پمپ می کند .
ب - اکسیرین و مواد غذایی

۱ طبع عصبانی ، طبع روانی ، طبع اجتماعی

۷۸ آ - در استخوان ها با هم جدا می شوند و باعث می شود توان استدلال ، ادراک ، قضاوت فرد مختل و هویت او تضعیف شود .

- ب - ۱ - گرسنگی
- ۲ - آبرنگ
- ۳ - نکلون

۱۱ در بدن حرفه ای ۲۰۶ استخوان و ۶۰۰ عضله وجود دارد که از طریق عضلات ، با یکدیگر در تعامل به یکدیگر متصل می شوند و به حرکت در می آیند .

۱۲ آ - خشک شدن و بدخیم

ب - حفظ وزن مطلوب ، تقویت بافت و عادت های تغذیه ای صحیح ، تحرک بدنی در جهت از بین بردن چربی و کاهش وزن .

۱۳) فنک ، نحوه حمل ، مدت زمان حمل کوله رسی

۱۴) آفرزندهای ، صحنه تخت فرد از خوشبینی حاصل شده که با آنها ، اجناس ، ارزرها ، مسئولیتها ، نگاهها ، آرزوها ، اهداف و ... است .

ب - اگر کسی بخواهد چیزی را که در زندگی و از بیرون به اوست درون خود راه بدهد باید به بررسی از خود دست مؤاخذ
وقت که مؤاخذهای را کامل تر کند . با مؤاخذها افراد میتوانند فرجهای را برای کاوش در درون خود و نگاه خود و آفرین
فرجهای کورینها در مسیر صحیح که به بلات و موفقیت آنها در زندگی در این به حرکت کنند .

۱۵) آ - با مصرف این مواد افراد دچار اضمحلال حسی و جسمی میشوند و ممکن است صدماتی را متحمل شوند و همچنین با
بسیار که وجود آنها در بدن .

ب - از توهمهای جسمی می توان فرآورده های لایه می گرداند ، حسی ، تراس و از توهمهای ذهنی در بیان
ال . اس . دی (L.D) را نام برد .

۱۶) تشنگیهای موهومی به دلیل افزودن های شیمیایی و مواد مضر می تواند باعث سرطان ، انواع بیماریها و خطرناک و کشنده ،
آزگی ، آسم و حساسیت شوند .

- ۱۷) الف - سطح ۳ (یعنی از وقوع حادثه)
- ب - سطح ۱ (قبل از بروز حادثه)
- ج - سطح ۲ (زبان وقوع حادثه)

۱۸) از توهمهای اختلالات روانی - زندهای در روان جوانی می توان به (توس ، اضطراب ، افسردگی و غیره)
را ذکر کرد .

- تنفس صدادرزنی

- سرفه و خسوف صدا

- به قرص و افراط دیده