

باسمه تعالی

سوال‌ات امتحان درس: سلامت و بهداشت		رشته: کلیه رشته‌ها	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
تاریخ امتحان:	ساعت شروع:	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تعداد صفحه: ۳
شهرستان:		نام و نام خانوادگی:	

ردیف	سوال‌ات (پاسخنامه دارد)	نمره
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>(ا) ارتباط سالم فرد با جامعه از ابعاد سلامت روانی محسوب می‌شود. ( )</p> <p>(ب) انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (کرونر) بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی است. ( )</p> <p>(پ) مواد رادیواکتیو موجود در مواد دخانی، هنگام استعمال تبخیر شده و وارد ریه و خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. ( )</p> <p>(ت) برای برداشتن اشیاء سنگین از زمین باید طوری زانو زد که یک پا جلوی پای دیگری قرار بگیرد. ( )</p>	۱
۲	<p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>(ا) در بین عوامل موثر بر سلامت _____ با سهم ۵۰٪ بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>(ب) افراد، برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل _____ و _____ در برنامه غذایی روزانه خود هستند.</p> <p>(پ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش _____ استفاده می‌شود.</p> <p>(ت) منظور از دود دخانی دست _____ همان بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود.</p> <p>(ث) قسمت بالای ستون فقرات، _____ نامیده می‌شود.</p>	۱/۵
۳	<p>هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه عنوانی می‌باشند؟</p> <p>(ا) این نوع دیابت به دیابت جوانان مشهور است.</p> <p>(ب) از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم ایجاد می‌شود.</p> <p>(پ) اولین شرط لازم برای ازدواج است.</p> <p>(ت) منظور از این ویژگی احساس ارزشمند بودن است.</p> <p>(ث) این بیماری یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است.</p>	۱/۲۵
۴	<p>در پرسش‌های زیر، گزینه درست را انتخاب کنید.</p> <p>(ا) با افزایش کدامیک از موارد زیر، خطر بیماری های قلبی کاهش می‌یابد؟</p> <p>۱. LDL      ۲. HDL      ۳. اسیدهای چرب ترانس      ۴. تری گلیسرید</p>	۱

	(ب) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱. خودآگاهی ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. استرس (پ) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار سبب افزایش قند خون می‌شود؟ ۱. قطران ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین (ت) کدام مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. کاهش ضربان قلب ۳. سردرد و تاری دید ۴. درد شکمی و اسهال
۵	برای هر یک از عوامل چاقی ذکر شده یک مثال بنویسید. (آ) بیماری‌های جسمی (ب) داروها
۰/۵	
۶	از نظر بهداشتی چه زمانی پخت غذا کامل است؟
۰/۵	
۷	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ (آ) هیپاتیت (ب) پدیکلوزیس
۱	
۸	بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست؟
۰/۵	
۹	تاب‌آوری را تعریف کنید.
۱	
۱۰	یکی از آثار مثبت استرس را بنویسید.
۰/۵	
۱۱	دو اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نام ببرید.
۰/۵	
۱۲	یکی از توصیه‌های خود مراقبتی حفظ سلامت روان (کودک شوید) می‌باشد. توضیح مختصری در مورد آن بیان کنید.
۰/۷۵	
۱۳	استفاده از شیلنگ مشترک قلیان چه مشکلاتی را به دنبال دارد؟ (۳ مورد)
۰/۷۵	
۱۴	الکل چه تاثیری بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی دارد؟
۱	
۱۵	به چه دلیل تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند بیماری‌های متعدد ایجاد کنند؟
۰/۵	
۱۶	مواد اعتیادآور زیر جزو کدام گروه قرار می‌گیرند؟ طبیعی یا مصنوعی بودن آن‌ها را نیز مشخص کنید. (آ) حشیش (ب) متادون
۱	
۱۷	چگونه می‌توان در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی در مورد مواد مخدر از خود مقاومت نشان داد؟
۰/۷۵	
۱۸	وضعیت بدنی به زبان ساده به چه معناست؟
۰/۷۵	
۱۹	برای برداشتن اشیا از روی یخچال یا کابینت چگونه باید عمل کرد؟
۰/۵	
۲۰	اهمیت انجام تمرینات تقویت عضلات کمر چیست؟
۰/۵	
۲۱	چرا هنگام کار طولانی مدت نشسته، نیاز به استفاده از حمایت‌کننده مناسب کمر است؟
۰/۵	
۲۲	مثالی بزنید که با جایگزین کردن ابزاری به جای ابزاری دیگر، حرکات اضافی انگشت‌ها و مچ کاهش می‌یابد؟
۰/۵	
۲۳	حوادث خانگی به چه حوادثی گفته می‌شود؟
۰/۷۵	

۰/۵	توان بخشی فرد آسیب دیده در کدام سطح و چه زمانی صورت می گیرد؟	۲۴
۰/۷۵	برای پیشگیری از آلودگی مواد شوینده در منزل، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟	۲۵
۰/۵	نحوه مبارزه با انواع آتش سوزی را بنویسید. (ا) آتش سوزی ناشی از برق (ب) آتش سوزی خشک	۲۶
۰/۲۵	برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟	۲۷
۰/۵	مرحله اول مانور باز کردن راه تنفس هوایی را بنویسید.	۲۸
۲۰	سر بلند باشید! جمع نمرات	