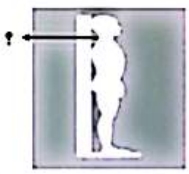
اداره آموزش و پرورش شهرستان قلعه گنج	متوسطه دوم حکمتیه	تاریخ آزمون: ۱۴۰۴/ ۱۰ /	ساعت شروع: ۱۰ :۳۰ صبح
سؤالات آزمون درس: سلامت و بهداشت پایه دوازدهم	مدت آزمون : ۹۰ دقیقه	نام : نام خانوادگی: ۲۳	نام دبیر : خانم درویشی

ردیف	سؤالات	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید . الف) در درمان ، تربیت نی روی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است . ب) تغییر سبک زندگی در خانوادههای امروزی، کمتحرکی ، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است . پ) عادتهای غذایی، به وضع یت اجتماع ی ، اقتصادی و ... بستگی دارد و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل نمیشود . ت) افراد دارا ی اضافه وزن بر ای کاهش وزن ، لازم است می زان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند . ث) هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد . ج) شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است .  چ) اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما غیرقابل پی شگیری و درمان است . ح) کاربرد علم ارگونو می به مح یط کار محدود میشود و کل زندگی افراد را در بر نمیگیرد .	۲
۲	در عبارات زیر، جاها یخالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بیاحتیاطی در مراحل تولید ، ..... ، نگهداری ، حمل ونقل و عرضه موادغذایی ایجاد میشود . ب) ۱۲۰ میلیمتر جیوه ، نشاندهنده فشار ..... است که همزمان با پمپ خون به داخل شری ان توسط قلب ایجاد میشود . پ) اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگنمایی برای معاینه ..... است . ت) آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری ..... مادر بر نوزاد است . ث) فرد تاباور یک موقعیت پرخطر را یک ..... میداند نه یک تهدید . ج) پیشگیری یعنی مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برا ی مقابله با شرایط مضر قبل از ای ن که منجر به اختلال یا ..... شود . چ) هنگام پوشیدن کولهپشتی دقت کنید بندهای شانها ی، به شکل .....تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد . ح) در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با ..... انجام میشود .	۲
۳	از بین کلمات داخل پرانتز، کلمهٔ مناسب را انتخاب کنید. الف) جمله» از ا ین پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی ز مین انجام میدهم« مربوط به (تعیین هد ف/ زما نبندی فعالیتها برای دستیابی به هدف/ ثبت میزا ن دستیابی به هد ف) از گام های برنامه ریزی برا ی خودمراقبتی است. ب) براساس هرم غذایی یک نوجوان ، میزان مصرف لبنیات نسبت به(حبوبا ت ومغزها/گوشت وتخم مرغ/سبز یها) کمتر است . پ) چاقی با الگوی (سیب/ گلابی/ هر د و) خطر ابتلا به بیمار یهای قلبی ـ عروقی را افزایش میدهد . ت) تأثیر اسیدهای چرب (اشباع/ غیر اشباع/ ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایر ین است . ث) پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست /آب آلوده/ سرفه عفونی) به دیگران سرایت میکند . ج) روی آوردن به مصرف مواد مخدر از مشکلات و ناراحتیهای (جسمی/ اجتماعی/ روانی) ناشی از خشم منفی است.  چ) سیر اختلالات مصرف مواد مخدر (معمولاً/ بهندرت/ همیش ه) به سمت وابستگی حرکت میکند ح) در هنگام اجرای آزمون دیوار، فاصله در محل مشخص شده باید (۱۵ /۵ /۲) سانت یمتر باشد.	۲

www.kanoon.ir
Scanned with CamScanner

۹	هریک از عبارات زیر به کد ام نوع دیابت اشاره دارد ؟ الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. ب) عمدتاً در سنین پایین دیده میشود. پ) تأخیر در بهبود زخمها و بر یدگیها از علائم معمول آن است. 	۰/۷۵
۱۰	هریک از عبارات زیر مربوط به کدا میک از بیمار یهای مقابل است؟ (وبا – ایدز – هپاتیت – سوزاک) الف) متنوع ترین بیماری واگیردار ب) سوزش ادرار پ) سرکوب سیستم ایمنی ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال	۱
۱۱	در مورد بهداشت فردی، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) عامل اصلی تحریک غده های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه ساز بروز آکنه میشود ، چیست؟ ب) از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست ، آسیب غیر مستقیم به DNA بیشتر اتفاق میافتد یا آفتاب سوختگی؟ پ) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب میباشد؟	۰/۷۵
۱۲	از نظر روانشناسی ، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمیشود. علت چیست؟	۰/۵
۱۳	در رابطه با بهداشت روا ن، به پرسشهای زیر پاسخ دهید. الف) تهیه فهرستی از توانمندیهای فردی خود در بهبود کدامیک از عوامل شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلا مت روان اثر میگذارد؟ ب) رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمیکند چه کمکی به حفظ سلا مت روان در نوجوانان میکند؟	۰/۲۵ ۰/۵
۱٤	هریک از موارد زیر به کدا میک از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اشاره دارد؟ الف) پرداختن به امور هنری مورد علاقه ب) حرف زدن درباره نگرانیهای خود	۰/۵
۱۵	هریک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخا نی است؟ الف) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها ب) فلج شدن حرکات مژکها ی داخل مخاط بینی پ) جایگزینی در پوست، مو و استخوان	۰/۷۵
۱٦	در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پر سش های زیر پاسخ دهید. الف) یک مورد از بیماریهای پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد میشوند را بنویسید. ب) چرا جوانانی که در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی شرکت میکنند، معمولاً تمایل کمتر ی به مصرف مواد مخدر دارند؟	۰/۲۵ ۰/۵

www-kanoon-ir
Scanned with CamScanner
Scanned with CamScanner

۱۷	موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد میباشد. ۱) زخمی کردن بافت های پیرامونی ۲) التهاب شدید کبد ۳) سرطان کبد ٤) تبدیل کالری های اضافی به چربی	۱
۱۸	جدول زیر را کامل کنید.	۰/۷۵

نوع ماده اعتی ادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور
محرک طبیعی		افزایش فعالیتهای فکری و بدنی به طور گذرا
	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
مخدر مصنوعی	متادون	

۱۹	سینا میخواهد دوچرخه ای مناسب با قد خودش بخرد. چه توصیه ای برای او دارید؟	۰/۷۵
۲۰	اصل ارگونو می مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید. 	۰/۵
۲۱	دلیل هریک از موارد زیر را بنویسید. الف) از ماسکهای کاغذی در هنگام کار با مواد ضدعفونی کننده استفاده نشود. ب) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی ، از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.	۱
۲۲	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث میباشد ؟ الف) انتقال مصدوم به بیمارستان ب) استفاده از پتو یا فرش مرطوب درآتش سوزی خشک پ) استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام	۰/۷۵
	صفحه ٤ از ٤ جمع نمره	۲۰

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner