باسمه تعالی

سوالات امتحان شبه نهایی درس: **سلامت وبهداشت**	نام و نام خانوادگی:	تعداد صفحه : **۲**	مدت امتحان: **۸۰ دقیقه**
پایه **دوازدهم** دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۱/ ۲۸**	ساعت شروع: **۱۳:۳۰**	رشته: **کلیه رشته ها**

دانش آموزان روزانه استان قزوین در آزمون شبه نهایی ۱۴۰۱

ردیف	سوالات (پاسخبرگ دارد)	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است. ب) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می شود. ج) چربی های اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می شود. د) روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود. ه) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را دربرمی گیرد دود دست دوم نامیده می شود. و) ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.	۱/۵
۲	**در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است. ب) در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم ..... عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. ج) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... است. د) جگر منبع غنی ویتامین ..... است. ه) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند. و) حذف برخی وعده ها به ویژه .....، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. ز) تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که ..... نامیده می شود.	۱/۷۵
۳	**در هر یک از عبارت های زیر، جواب صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.** الف) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر – کمتر) می شود. ب) بدن ما برای مصرف ویتامین (E- C) به چربی نیاز دارد. ج) تزریق واکسن (کزاز- سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. د) سطح (HDL – LDL) با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد. ه) چاقی با الگوی (سیب- گلابی) خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. و) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند، (کمتر- بیشتر) مصرف کنند. ز) تالاسمی (ماژور - مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱/۷۵
۴	**در هر مورد صحیح ترین گزینه را انتخاب کنید.** الف) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ ۱) فعالیت بدنی زیاد ۲) عامل ژنتیک ۳) بیماری های جسمی ۴) داروها ب) کدام یک از علایم بدنی اضطراب نمی باشد؟ ۱) تپش قلب ۲) تنگی نفس ۳) بی اشتهایی ۴) حواس پرتی ج) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۲۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ ۱) ۱۰ ۲) ۲۰ ۳) ۲۵ ۴) ۳۰ د) کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست ۱) التهاب های پوستی ۲) ضعف سیستم ایمنی ۳) اختلالات گوارشی ۴) احساس گرما ه) ویتامین ..... مورد نیاز بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود؟ ۱) A ۲) B ۳) C ۴) D و) کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ ۱) عرق سرد ۲) از دست دادن تکلم ۳) ضعف و خستگی بدون علت ۴) رنگ پریدگی پوست	۱/۵

ادامه در صفحه دوم

۵	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید. موارد: الف) آرسنیک؛ ب) آمونیاک؛ ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)؛ د) نیکوتین عبارت ها: ۱) همان ماده اعتیاد آور موجود در سیگار است. ۲) نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد. ۳) این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است. ۴) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه است.	۱
۶	منظور از **"پروتئین کامل "** چیست؟	۰/۵
۷	چرا در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟	۰/۵
۸	به پرسش های زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ ب) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟ ج) اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟ د) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می دهیم، چه نامیده می شود؟	۱
۹	در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر دار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از گام های پیشگیری از دیابت، دو مورد را بنویسید. ب) از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید. ج) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید. د) علت نگرانی و خطر بیماری های واگیر دار چیست؟	۲
۱۰	در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی مدت منجر به چه عوارض پوستی می شود؟ (دو مورد) ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟ ج) از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. د) دلیل علمی بوی بد پا چیست؟	۲
۱۱	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (سه مورد) ب) سه مورد از راهکار های بهبود عزت نفس را بنویسید.	۱/۵
۱۲	در مورد مصرف الکل به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می شود؟ ب) یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.	۱
۱۳	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی است؟ الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی	۰/۵
۱۴	از اصول تغذیه سالم دو مورد را نام ببرید؟	۰/۵
۱۵	هر یک از موارد زیر به کدام بعد از ابعاد سلامت مربوط است؟ الف) قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل ب) طبیعی بودن نبض و فشار خون	۰/۵
۱۶	چهار مورد از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید.	۱
۱۷	دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می شود را بنویسید؟	۰/۵
۱۸	در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید. ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند، دو مورد را بنویسید.	۱
	جمع نمره	۲۰
موفق و سربلند باشید		

باسمه تعالی

راهنمای تصحیح امتحان شبه نهایی درس: **سلامت و بهداشت**	*نام و نام خانوادگی: .....*	*تعداد صفحه : ۲*	مدت امتحان: **۸۰ دقیقه**
پایه **دوازدهم** دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان: **۱۴۰۱/۱/ ۲۸**	ساعت شروع: **۸**	رشته: **کلیه رشته ها**

دانش آموزان روزانه استان قزوین در آزمون شبه نهایی ۱۴۰۱

ردیف	پاسخ سوالات	بارم
۱	الف) (نادرست) ب) (نادرست) ج (درست) د) (درست) ه) (نادرست) و) (درست)	۱/۵
۲	الف) (صبحانه) ب) (مغزی) ج (گلابی) د) (اکتسابی) ه) (سوزاک) و) (افسردگی) ز) (۳)	۱/۷۵
۳	الف(پروستات) ب) (افزایش) ج (ماه) د) (۳۰) ه) (کاهش) و) (غیر واگیر) ز) (بزرگتر)	۱/۷۵
۴	الف) (شیر) ب) (افزایش میزان رشد) ج (آسم) د) (کمتر از ۱۰۰) ه) (ید) و) (۱۶ الی ۱۷)	۱/۵
۵	۱) (بیولوژیک) ۲) (مکانیکی) ۳) (فیزیکی) ۴ (شمیایی)	۱
۶	گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند، ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرندکه به آن دود دست دوم گفته می شود.	۰/۵
۷	به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن ها می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.	۰/۵
۸	الف) کلسیم ب)آستیگماتیسم ج) قطره های اشک مصنوعی د) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین	۱
۹	الف) تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خون ریزی غیر طبیعی، بی اشتهایی یا کاهش وزن ب) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس ج) دریافت خون و فراورده های خونی آلوده، اشتغال در محیط های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری د) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می شود.	۲

۱۰	الف) میکروب ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی ب)خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن می شود. ج) کم شنوایی، وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری د) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.	۲
۱۱	الف) داشتن عزت نفس- داشتن هدف در زندگی- توسعه دادن ارتباطات با دیگران- داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی- مراقبت از تغذیه و سلامت- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات- خوش بینی- ایجاد دلبستگی های مثبت- تقویت مذهب و معنویت در خود. ب). در حد متعارف (سالم) باعث انگیزه لازم جهت مطالعه می شود اما فشار روانی (ناسالم) شدید مانع درس خواندن می شود و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.	۱/۲۵
۱۲	الف) عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب و فشار خون ب) ویروس هپاتیت	۱
۱۳	سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.	۰/۵
۱۴	هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو و یا مشتقات آن باشد.	۰/۵
۱۵	خوردن غذای پاک و حلال- شستشوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی- پرهیز از پرخوری- لقمه کوچک برداشتن- خوب جویدن غذا- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی- صرف غذا با دیگران- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا	۰/۷۵
۱۶	افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده- افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه	۰/۵
۱۷	الف) ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است.۲- در پیشگیری، زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه و در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۳- در روش های پیشگیری غالبا نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولا با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد. ب) خود مراقبتی روانی- عاطفی	۰/۵
۱۸	روی تولید هورمون های زنانه و مردانه تاثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزیش می دهد.	۰/۵
۱۹	رعایت رژیم غذایی مناسب- فعالیت بدنی کافی	۰/۵
۲۰	کاهش اعتماد به نفس- افسردگی- پرخوری عصبی	۰/۵
موفق و سربلند باشید		