به عدد: ..... نمره تجدید نظر : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی و امضاء تجدید نظرکننده: ..... آزمون درس : سلامت و بهداشت طراح سوال: خانم فاضلی	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اداره آموزش و پرورش ناحیه چهارقم دبیرستان غیر دولتی رایحه دانش سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴	به عدد: ..... نمره : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی و امضای دبیر : ..... تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ مدت امتحان : ۵۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: نام پدر : کلاس : شماره صندلی: نام دبیر : خانم فاضلی

ردیف	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	بارم
۱	منظور از عزت نفس ..... است. ۰/۵ تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های ..... و ..... است. ۰/۵ ..... پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. ۰/۲۵ ..... نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، ..... و ..... جذب بدن می‌شود. ۰/۷۵ یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مشروبات الکلی بیماری ..... و ..... است. ۱ در بدن فرد بالغ ..... استخوان و بیش از ..... عضله وجود دارد. ۰/۵ ..... یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از سبک زندگی است. ۱ ۹۰ درصد از علل کمر درد، فشار بیش از حد به ناحیه ..... است. ۰/۵ ..... مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی است. ۰/۵ در آتش سوزی ناشی از برق بهترین وسیله برای مهار، استفاده از گاز ..... است. ۰/۵	۶
	سوالات تشریحی	
۲	از عوامل مهمی که در شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان نقش دارد چیست؟ ۳ مورد ۰/۷۵ برای مقابله با فشار روانی و اضطراب رعایت چه اصلی توصیه می شود؟ ۳مورد ۰/۷۵ اغلب خشم با جلوه هایی مثل چی ظاهر می شود؟ ۰/۵ دو توصیه برای حفظ و ارتقای تاب آوری مثال بزنید. ۱	۱۴

www-kanoon-ir

چند درصد افراد در دود دسته دوم بیماری قلبی و چه کسری بیماران تنفسی از دود دسته دوم هستند؟ ۱

سیانیدریک اسید به چه نامی معروف است و هر چه درباره آن در مواد سیگار می دانید، بنویسید. ۱

اعتیاد یعنی چه؟ ۱

فرد معتاد چه کسی است؟ ۰/۵

چرا افراد در وابستگی جسمانی، مصرف مواد را هر بار بیشتر می کنند؟ (کامل بنویسید) ۱

برای سندروم محرومیت مثال بزنید. ۴ مورد ۱

نشانه های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید. ۴ مورد ۱

از مخدرهای طبیعی دو مورد را نام ببرید. ۰/۵

دو نکته در استفاده از کوله پشتی را نام ببرید. ۱

پوسچر یا وضعیت بدنی را تعریف کنید. ۱

خطر به معنی چه شرایطی است؟ ۱

چهار مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید. ۱

www-kanoon.ir

به عدد: ..... نمره تجدید نظر : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی و امضاء تجدید نظرکننده: ..... آزمون درس : سلامت و بهداشت طراح سوال: خانم فاضلی	بسمه تعالی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اداره آموزش و پرورش ناحیه چهارقم دبیرستان غیر دولتی رایحه دانش سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴	به عدد: ..... نمره : به حروف: ..... نام و نام خانوادگی و امضای دبیر : ..... تاریخ امتحان : ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ مدت امتحان : ۵۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی: نام پدر : کلاس : شماره صندلی: نام دبیر : خانم فاضلی

ردیف	جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.	بارم
۱	منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است. ۰/۵ تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است. ۰/۵ سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. ۰/۲۵ آرسنیک نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه و جلدی جذب بدن می‌شود. ۰/۷۵ یکی از شایع ترین آثار بلند مدت مشروبات الکلی بیماری سیرنوزی و سرطان است. ۱ در بدن فرد بالغ ۶۰۰ استخوان و بیش از ۶۰۰ عضله وجود دارد. ۰/۵ اختلال اسطی عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از سبک زندگی است. ۱ ۹۰ درصد از علل کمر درد، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات است. ۰/۵ خفگی مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی است. ۰/۵ در آتش سوزی ناشی از برق بهترین وسیله برای مهار، استفاده از گاز دی اکسیدکربن است. ۰/۵	۶
	سوالات تشریحی	
۲	از عوامل مهمی که در شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان نقش دارد چیست؟ ۳ مورد ۰/۷۵ عزت نفس - سرسختی - تاب آوری - بروز نزدن - جایگزین کردن خواسته ها برای مقابله با فشار روانی و اضطراب رعایت چه اصلی توصیه می شود؟ ۳مورد ۰/۷۵ بازداری - بروز نزدن - جایگزین کردن خواسته ها اغلب خشم با جلوه هایی مثل چی ظاهر می شود؟ ۰/۵ بدنی و هیجانی دو توصیه برای حفظ و ارتقای تاب آوری مثال بزنید. ۱ داشتن عزت نفس - هدف داشتن در زندگی	۱۴

www.kanoon.ir

CamScanner

چند درصد افراد در دود دسته دوم بیماری قلبی و چه کسری بیماران تنفسی از دود دسته دوم هستند؟ ۱

۲۰ درصد قلبی و $\frac{1}{3}$ تنفسی

سیانیدریک اسید به چه نامی معروف است و هر چه درباره آن در مواد سیگار می دانید، بنویسید. ۱

یا همان جوهر بادام تلخ است. این ماده کشنده است و هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند

اعتیاد یعنی چه؟ ۱

عادت کردن - خو گرفتن و خو را وقت عادتی نکردیده کردن قبل استعمال مواد مخدر

فرد معتاد چه کسی است؟ ۰/۵ براثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده

چرا افراد در وابستگی جسمانی، مصرف مواد را هر بار بیشتر می کنند؟ (کامل بنویسید) ۱

فردی که برای اولین بار مصرف می کند آثار مصرف مواد را تجربه کرده - اگر بخواهد دوباره همان آثار را تجربه کند مجبور است مقدار بیشتری مصرف کند

برای سندروم محرومیت مثال بزنید. ۴ مورد ۱

خمیازه های مکرر و اشک ریزش بینی و چشم ها - اسهال - دردهای شدید دست و پا

نشانه های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید. ۴ مورد ۱

صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر - ادامه دادن به مصرف مواد با وجود تمام مشکلات ناشی از آن

تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر - اختلال عملکرد و تحمل و کار به دلیل مصرف دارو

از مخدرهای طبیعی دو مورد را نام ببرید. ۰/۵ تریاک - شیره تریاک

دو نکته در استفاده از کوله پشتی را نام ببرید. ۱

کوله پشتی به همراه محتویات نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد

کمربند و شست بندها از استخوان باشد و بندهای شانه ای پهن بوده و حتما دارای ۲ بند باشد

پوسچر یا وضعیت بدنی را تعریف کنید. ۱ نرم یا حالتی که بدن در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی نحوه قرارگرفتن قسمتهای مختلف بدن شامل سر - تنه و اندام فوقانی است

خطر به معنی چه شرایطی است؟ ۱

به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند این ها وجود دارد

چهار مرحله استفاده از کپسول اطفای حریق را بنویسید. ۱

۱- کشیدن ضامن

۲- تمرکز بر روی آتش

۳- فشار آوردن بر روی اهرم

۴- اسپری کردن حرکتی با روش جاروب با فاصله حدود ۲ متر