بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی: [illegible]	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 ، گزینهٔ صحیح را انتخاب کنید . آ) داشن روحیهٔ 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 پ 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 گزینهٔ صحیح از درون پرانتز ، هر قسمت را کامل کنید . آ) باتوجه 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 — ستون ب آ) از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی (۵) — ۱ – اختلال عملکرد در تحصیل ب) حفظ وضعیت بدنی مناسب (۸) — ۲ – نزدیکبینی پ) از نشانههای وابستگی به مواد مخدر (۳) — ۳ – بیماری هپاتیت ت) از مؤلفههای بسیار مهم در بهداشت روان افراد (۷) — ۴ – پیرچشمی ث) کرهٔ چشم ، بزرگتر از حد طبیعی خود میشود (۲) — ۵ – تغییر رنگ پوست ج) آسیب به کبد و اختلال در فعالیت آن (۳) — ۶ – وبا چ) این بیماری از طریق دستگاه گوارش منتقل میشود (۶) — ۷ – ناباوری ح) در اثر تصلّب عدسی چشم ایجاد میشود (۴) — ۸ – پوسیر	۲
۴	پاسخ کوتاه دهید . آ) دو وظیفهٔ 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 عارضهٔ چاقی را نام ببرید .	۱
۶	تفاوت پروتئین کامل و پروتئین ناقص چیست ؟	۰.۵

www.kanoon.ir

CamScanner

۷	با توجه به کربوهیدراتها به سؤالات زیر پاسخ دهید . آ) این مواد ، به چه شکلی و در چه قسمتهایی از بدن ذخیره میشوند ؟ ب) نقش این مواد در بدن چیست ؟	۱.۲۵
۸	آ) کار قلب چیست ؟ ب) عضلهٔ قلب ، برای انجام فعالیت خود ، به چه چیزهایی نیاز دارند ؟	۱
۹	از دیدگاه روانشناسی ، آمادگی برای ازدواج ، نیازمند سه نوع بلوغ است . آنها را نام ببرید .	۰.۷۵
۱۰	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 .	۱.۲۵
۱۱	استخوان‌ها و ماهیچه‌ها در بدن انسان چگونه به هم متصل شده‌اند ؟	۰.۷۵
۱۲	آ) انواع تومور را نام ببرید . ب) دو مورد از راه‌های پیشگیری از سرطان را بنویسید .	۱
۱۳	نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی را بنویسید .	۰.۷۵
۱۴	آ) خودشناسی چیست ؟ ب) اهمیت خودآگاهی را بنویسید .	۱
۱۵	آ) توهمزاها چه موادی هستند (عوارض مصرف آنها چیست) ؟ ب) انواع آن‌ها را نام ببرید و برای هرکدام ، یک مثال بنویسید .	۱.۵
۱۶	عوارض مصرف تنباکوهای میوه‌ای را بنویسید (سه مورد) .	۰.۷۵
۱۷	هریک از موارد زیر ، مربوط به کدامیک از سطوح پیشگیری است ؟ آ) جلوگیری از ناکارآمدشدن فرد آسیبدیده ب) تمرکز روی کاهش عوامل خطر پ) تماس با نهادهای امدادرسان مانند اورژانس	۰.۷۵
۱۸	شایع‌ترین اختلالات روانی – رفتاری دورهٔ نوجوانی را نام ببرید .	۱
۱۹	علائم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید .	۰.۷۵

www-kanoon.ir

CamScanner

www-kanoon-ir

آزمون شده نهایی سلامت و هدایت روانشناسی تجربی

۱) آ - گزینه ۲

سلامت روان تنها به معنی نداشتن بیماری روانی نیست بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و برخورد عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. برخی از ویژگی‌های سلامت روان عبارتند از: شناخت فرد از خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انعطاف‌پذیری، داشتن عکس‌العمل مناسب در برخورد با مشکلات و ...

ب - گزینه ۳

خودمراقبتی گام اول در حفظ سلامت خوشکین است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از فشارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است.

ج - گزینه ۲

کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می‌انجامد.

ت - گزینه ۲

خودشناسی یعنی شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.

۲) آ - هدایت (با توجه به تعریف سلامت تأمین سلامت مستلزم رعایت هدایت است. بنابراین دو کلمه هدایت و سلامت مترادف هم نیستند.)

ب - بیولوژیکی (میکروب‌ها، آلرژن‌ها، جویدگان و حشرات از جمله عوامل بیولوژیکی عامل ایجاد فساد در مواد غذایی هستند.)

پ - میزوکندی (در این بیماری کندکاری‌های اضافی بدن از تبدیل به چربی کبد و در بافت ذخیره می‌کند)

www-kanoon-ir

Scanned with CamScanner

ت - تنگ زیستی (در بین عوامل موثر بر سلامت ، تنگ زیستی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر بر سلامت افراد دارد .)

۳ آ ← تغییر رنگ پوست .

ب ← نوسحی

پ ← اختلال بیکرد در تحصیل

ث ← تردید بینی

ت ← ناباوری

ج ← تغییر هیئت

چ ← وبا .

ح ← تب حصبه

۴ آ - کوشش و تلاش همواره آنان است که وظیفه مهم در تامین احتیاج عضوی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد .

ب - طول نسبی روده در گیاهخواران وجود دارد .

پ - تغییرهای غیر آلرژی و تغییرهای آلرژی

ت - برای تامین غذای کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۲۰ درصد بیشتر از حرارت داده باشد .

۵) مشکلات سیستم عصبی ، مشکلات روانی ، مشکلات قلبی و عروقی ، مشکلات غدد ، مشکلات عضلانی - اسکوانی ، مشکلات کلیوی ، مشکلات گوارشی .

۶) در مواد غذایی دو نوع پروتئین وجود دارد : پروتئین کامل و ناقص . پروتئین کامل شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری است و مهمترین منابع غذایی آن شیر ، ماهی ، مرغ ، شیر و تخم مرغ . در حالی که پروتئین های ناقص واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولا از طریق منابع گیاهی همچون غلات ، حبوبات ، خشکبار و مغزها تامین می شوند .

۲

www-KetabFarsi.com
Scanned with CamScanner

۷) آ- بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ۰/۵ کیلوگرم در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورت کمبود بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی درمی‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.

ب - کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و ...) سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند.

۸) آ - قلب ما مانند یک عضله توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند. قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۲۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند و از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت‌ها و اعضای بدن می‌رساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام‌های بدن را برای اکسیژن‌گیری به ریه‌ها می‌برد.

ب - اکسیژن و مواد غذایی کافی

۹) سازمان جسمانی، سازمان روانی، سازمان اجتماعی

۱۰) آ - دانشمندان با آزمون‌ها و شاخص‌ها باعث می‌شوند توان استدلال، ادراک، قضاوت، حل مسئله و هوش و حواس او تضعیف شود.

ب - ۱- آزمون بینه

۲- آزمون بتا

۳- نیکوئین

۱۱) در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ عضله وجود دارد که از طریق تاندون، رباط‌ها و مفاصل به یکدیگر متصل شده و بدن را به حرکت درمی‌آورند.

۱۲) آ - خون غلیظ و بدحجم.

ب - فقط وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادت‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل.

Scanned with CamScanner

۱۳) وزن ، نحوه حمل ، مدت زمان حمل کودک چیست

۱۴) آیا خودشناسی به چهار شاخه فردا، خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها، صفت‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نقش‌ها، آرزوها، اهداف و ... است.

ب - اگر مدتی توجه بیرونی به وجود خود را کنار بگذاریم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم به کوهستانی از خودآگاهی خواهیم رفت که خودشناسی ما را کامل‌تر می‌کند. با خودآگاهی افراد می‌توانند فرصتی را برای کاوش در درون خود و شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنان در زندگی می‌انجامد حرکت کنند.

۱۵) آ- با مصرف این مواد افراد دچار اوهام حسی و بصری می‌شوند و ممکن است صداهایی را بشنوند و چیزهایی را ببینند که وجود خارجی ندارد.

ب - از توهم زاهای طبیعی می‌توان قارچ‌های کلاه‌دار، حشیش، تریاک و از توهم زاهای نیمه‌صنعتی می‌توان ال. اس. دی (L.S.D) نام برد.

۱۶) تنباکوهای موجود در دخانیات به دلیل آفرودن‌های شیمیایی و مواد مضر می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و مسمومیت شوند.

۱۷) الف - سطح ۳ (بین از وقوع حادثه)

ب - سطح ۱ (قبل از بروز حادثه)

ج - سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)

۱۸) از شایع‌ترین اختلالات روانی - روانی که دوره نوجوانی می‌توان به اکسین، اضطراب، افسردگی و خشم اشاره کرد.

Scanned with CamScanner

19) - تنفس صدا در رنج
- سرفه و خشونت صدا
- بیماری و اضطراب شدید.

Scanned with CamScanner