پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته:کلیه رشته ها	تعداد صفحه:۳	مدت امتحان: دقیقه۸۰
سئوالات امتحان شبه نهایی درس: سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: ۲۲ / ۰۱ /۱۴۰۲	
نام و نام خانوادگی:		نوبت صبح	

ردیف	سئوالات	نمره
۱	درستی و نادرستی هریک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل، مشخص کنید: الف) در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ج) خفگی ناشی از آتش سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد. د) شکل ستون فقرات انسان C انگلیسی است.	۱
۲	در هریک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید الف) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ..... می گویند و سبب آنژین صدری می شود. ب) حفظ سطح مطلوب ..... خون می تواند به کاهش بیماری قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود. ج) منظور از عزت نفس، همان احساس ..... است. د)اولین شرط برای ازدواج ..... است .	۱
۳	هریک از توضیحات زیر، مربوط به چه مطلبی می باشد؟ الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد ، وزن افزایش می یابد. ب) بیماری ناتوان کننده‌ی است که عوارض بسیاری دارد که بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری است. ج) این نوع چربی باعث می شود تل کلسترول از جداره داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. د) ماده سمی موجود در مواد دخانی که در بروز سرطان لب نقش دارد.	۱
۴	در سوالات چهار گزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید : ۱) در هرم غذایی برای یک فرد بزرگسال چند واحد از گروه میوه ها باید مصرف شود؟ الف) ۵-۳ واحد ب)۳-۲ واحد ج) ۴-۲ واحد د) ۲-۱ واحد ۲) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود؟ الف) پیرچشمی ب) آستیگماتیسم ج) نزدیک بینی د) دوربینی ۳) کدامیک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ الف) استرس ب) اضطراب ج) خشم د) تاب آوری ۴) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیاد آور است؟ الف) نیکوتین ب) سیانیدریک اسید ج) کربورهای هیدروژن د) آمونیاک	۱

www-kanoon-ir

۵	الف) دو مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را بنویسید؟ ب) برای تشخیص سرطان روده بزرگ از چه آزمایشی استفاده می شود؟	۱
۶	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری های زیر را بنویسید؟ الف) پدیکلوزیس ب) هپاتیت B	۰/۷۵
۷	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود آنها را نام ببرید؟	۰/۷۵
۸	آثار مثبت خشم در هنگام بروز چیست؟	۰/۷۵
۹	دلایل اثرات زیانبار قلیان نسبت به سیگار برخلاف باور عمومی چیست؟ دو مورد	۱
۱۰	بارزترین آثار کوتاه مدت و بلند مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید؟	۰/۷۵
۱۱	اصطلاحات زیر را تعریف کنید . الف- دود دست سوم : ب) معتاد : ج) افسردگی:	۱/۵
۱۲	در این پرسش عبارت هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است، عبارت های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید:	۰/۷۵
۱۳	سه مورد از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید؟	۰/۷۵

ستون الف	ستون ب
الف) دارای خاصیت منگی و بی دردی	۱- کراک
ب) دارای توهم زای طبیعی	۲- متادون
ج) حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت	۳- حشیش

www-kanoon-ir

۱۴	الف) وضعیت بدنی مناسب (پوستچر) چگونه حالتی است؟ ب) دو مورد از دلایل وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید؟	۱
۱۵	هنگام خرید کوله پشتی چه نکاتی باید رعایت کنیم ؟	۱
۱۶	در کدامیک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟ الف)  ب)  ج)  د) 	۰/۲۵
۱۷	دو وظیفه مهم گوش را بنویسید ؟	/۵.
۱۸	در مورد سطوح پیشگیری از حوادث خانگی، پرسش های زیر را پاسخ دهید: الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش نشانی در کدام سطح صورت می گیرد؟	۰/۷۵
۱۹	در هریک از آتش سوزی های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید؟ الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش سوزی خشک ج) آتش سوزی ناشی از برق	۰/۷۵
۲۰	عوامل خطر آفرین سقوط را معمولا به دو گروه تقسیم می کنند ،آنها را بنویسید؟	۰/۵
۲۱	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در افراد خیلی چاق و خانم های باردار (در صورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید؟	۱
۲۲	الف) بیماری گواتر و کم خونی هر یک ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی ها است؟ ب) دو عامل ایجاد کننده‌ی فساد مواد غذایی را بنویسید؟	۱
۲۳	الف) دو علت برق زدگی چشم ها را در افراد ذکر کنید؟ ب) مهمترین نکته بهداشتی آکنه پوست را بنویسید؟	۰/۷۵
۲۴	دو روش حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها چیست؟	۰/۵
	ارزش دانش در عمل به آن است.	۲۰

www-kanoon.ir

پایه: دوازدهم دوره دوم متوسطه	رشته: همه رشته ها	تعداد صفحه: ۳	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه
سئوالات امتحان شبه نهایی درس:		تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲	
نام و نام خانوادگی:		نوبت صبح	

ردیف		نمره

راهنمای تصحیح

۱	الف – ص ب–ص ج– ص د– غ هر مورد ۰/۲۵نمره	
۲	الف– ایسکمی قلبی ب– کلسترول ج– خود ارزشمندی د– بلوغ جنسی هر مورد ۰/۲۵نمره	
۳	الف– قانون تعادل انرژی ب– دیابت ج– لیپوپروتئین با چگالی بالا د– آرسنیک هر مورد ۰/۲۵نمره	
٤	۱– ج ۲– ب ۳– د ۴– الف هر مورد ۰/۲۵.نمره	
٥	الف– پرخوری عصبی و کم خوری عصبی ۰/۵نمره ب– کولونوسکوپی و یا آزمایش خون مخفی در مدفوع ۵ /۰	
٦	الف–رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران ۰/۵ نمره ب– تزریق واکسن ۰/۲۵.نمره	
۷	اصل بازداری ، اصل برون ریزی ، اصل جایگزین کردن خواسته ها هر مورد ۰/۲۵.نمره	
۸	باعث احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی می شود. ۰/۵ نمره مشروط به این که آن را کنترل کنیم. ۰/۲۵ نمره	
۹	– فرد مصرف کننده قلیان با استنشاق مقادیر زیادی دود در هر وعده حیات زیستی خود را با مواد شیمیایی به خطر می اندازد. – تنباکو های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی می تواند باعث سرطان، آلرژی و انواع بیماری های خطرناک شوند. – در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان آلوده سلامت افراد دیگر را تهدید می کند . دو مورد کافی است هر مورد ۰/۵	

www-kanoon-ir

۱۰	آثار کوتاه مدت : اختلال در سیستم اعصاب مرکزی ۰/۲۵ آثار بلند مدت : سیروز کبدی و سرطان ۰/۵	
۱۱	دود دست دوم : بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد.۰/۵ نمره معتاد:کسی که در اثر مصرف مواد مخدر یا دارو دچار وابستگی به آن ماده شود.۰/۵نمره افسردگی : احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابدو همراه با غمگینی و تنهایی است .۰/۵ نمره	
۱۲	الف- ۲ ب- ۳ ج- ۱ هر مورد ۰/۲۵.نمره	
۱۳	ایمان به خدا ، اشتغال به تحصیل علم ، کسب و کار سالم ، پایبندی به مذهب و معنویت ، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم سه مورد کافی است ۰/۵نمره	
۱٤	الف- حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی – عضلانی وارد شود . ۰/۵ نمره ب- عادات غلط هنگام ایستادن ،راه رفتن ، نشستن وخوابیدن اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ،عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی ، کفش نامناسب و پاشنه بلند دومورد کافی است ۰/۵ نمره	
۱۵	هنگام خرید کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت بند ها از اسفنج استفاده شده باشد وبرای توزیع مناسب تر نیرو ، بند دهای شانه ای آن ها پهن بوده وحتما دارای دو بند باشد. ۱ نمره	
۱٦	گزینه ب ۰/۲۵ نمره	
۱۷	دریافت امواج صوتی – حفظ تعادل ۰/۵	
۱۸	الف- در این سطح باید روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد ۰/۵ نمره ب- سطح ۲ ۰/۲۵	
۱۹	الف- خفه کردن شعله با نمک و یا کپسول اطفای حریق۰/۲۵ ب- سرد کردن آتش با آب ۰/۲۵ ج- استفاده از گاز کربن دی اکسید ۰/۲۵	

www-kanoon-ir

۲۰	عوامل مربوط به محیط سقوط – عوامل فردی سقوط هر مورد ۰/۲۵	
۲۱	در پشت بیمار دو دست را به صورت حلقه دور قفسه سینه قرار دهید و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل بفشارید و این حرکت را چند بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود . ۱ نمره	
۲۲	الف- گواتر : کمبود ید کم خونی : کمبود آهن هر کدام ۰/۲۵ ب- شیمیایی، بیولوژیکی ، فیزیکی ، مکانیکی دو مورد ۰/۵	
۲۳	الف- جوشکاری – انعکاس نور در چشم اسکی بازان هر مورد ۰/۲۵ ب- عدم دستکاری آکنه ۰/۲۵	
۲۴	پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار -حداقل دو بار مسواک زدن در روز- استفاده از نخ دندان در طول شبانه روز هر مورد ۰/۲۵	