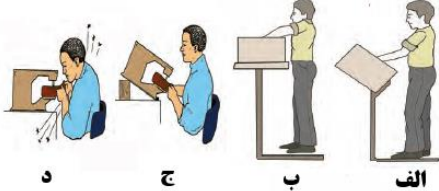


امتحان شبه نهایی اردیبهشت ماه ۱۴۰۳	تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ساعت: ۹
درس: سلامت و بهداشت	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه
پایه: دوازدهم رشته:	شماره صندلی:
نام و نام خانوادگی:	کلاس:

ردیف	سوالات	صفحه: ۱	نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف. عوامل مؤثر بر سلامت، همیشه موجب تقویت فرد نمی‌شود. ب. گروه حبوبات و مغزها در قاعده هرم غذایی قرار دارد. ج. به هنگام سکته قلبی، لخته خون بعد از پلاک، تشکیل می‌شود. د. نداشتن عزت نفس ممکن است فرد را دچار اعتیادهای رفتاری کند. و. فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. ی. افراد سرسخت و تاب‌آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند.	۱.۵	
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف. سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های است. ب. بدن برای ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی به نیاز دارد. ج. جگر و کشمش از مواد غذایی سرشار از هستند. د. اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح خون می‌شوند. و. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. ی. کمبود ویتامین‌های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.	۱.۵	
۳	از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف. میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال، (۱۰ - ۵) شریان گرم است. ب. بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است. ج. محدود کردن فعالیت‌ها باعث (کاهش - افزایش) استرس می‌شود. د. درماندگی و انزوا از آثار (اجتماعی - روانی) خشم منفی است. و. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است. ی. شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف (C - S) انگلیسی است.	۱.۵	
۴	دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید. الف. افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند. ب. استفاده از قلبان با تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند اثرات زیانباری مانند سرطان و آسم شوند. ج. مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است. د. برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ کم مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود.	۲	
۵	در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ ب. "شرایط زندگی و امنیت" جزء کدام یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت است؟	۰.۵	
۶	هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریز مغذی ایجاد می‌شود؟ الف. گواتر ب. کم خونی ج. تاخیر در بلوغ کودکان د. پوکی استخوان	۱	

ردیف	سوالات	صفحه: ۲	نمره										
۷	در رابطه با بیماری دیابت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوامل ایجاد کننده دیابت در گروه جوانان را نام ببرید. ب. دو مورد از گام های پیشگیری از بیماری دیابت را بنویسید.		۱										
۸	در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ ب. کدام نوع الگوی چاقی در مردان بیشتر دیده می شود؟ ج. مصرف کدام دارو باعث ایجاد چاقی در افراد می گردد؟ د. یک روش زود بازده در کاهش را نام ببرید.		۱										
۹	در مورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از عوارض ثانویه بیماری هپاتیت B در صورتی که به فرم مزمن در آید را نام ببرید. ب. بیماری سوزاک از چه طریقی می تواند به افراد دیگر منتقل شود؟ ج. راه های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید. د. شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می شود را بنویسید. و. اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی چیست؟		۲										
۱۰	در مورد بهداشت روان به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. ب. خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد)		۱										
۱۱	الف. منظور از تاب آوری چیست؟ ب. دو مورد از توصیه هایی که به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کند را بنویسید.		۱										
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. <table><tr><td>الف. خاصیت منگی و بی دردی</td><td>۱. کراک</td></tr><tr><td>ب. توهم زای طبیعی</td><td>۲. متادون</td></tr><tr><td>ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت</td><td>۳. حشیش</td></tr><tr><td>د. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.</td><td>۴. گراس</td></tr></table>	الف. خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک	ب. توهم زای طبیعی	۲. متادون	ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش	د. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	۴. گراس		۱		
الف. خاصیت منگی و بی دردی	۱. کراک												
ب. توهم زای طبیعی	۲. متادون												
ج. حالت خوش و هیجانی کوتاه مدت	۳. حشیش												
د. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارد.	۴. گراس												
۱۳	در انتخاب دوچرخه مناسب برای هر فرد چه توصیه ای می شود؟		۰.۵										
۱۴	در رابطه با انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) به سوالات زیر پاسخ دهید. الف. دو مورد از علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی را بنویسید. ب. چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟		۱										
۱۵	جدول زیر را که در مورد انواع آتش سوزی است تکمیل کنید. <table><tr><td>نوع آتش سوزی</td><td>روش مقابله با آن</td></tr><tr><td>آتش سوزی خشک</td><td>"الف"</td></tr><tr><td>"ب"</td><td>خفه کردن شعله با نمک</td></tr><tr><td>آتش سوزی ناشی از برق</td><td>"ج"</td></tr><tr><td>"د"</td><td>حفظ خونسردی و ترک محل</td></tr></table>	نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن	آتش سوزی خشک	"الف"	"ب"	خفه کردن شعله با نمک	آتش سوزی ناشی از برق	"ج"	"د"	حفظ خونسردی و ترک محل		۱
نوع آتش سوزی	روش مقابله با آن												
آتش سوزی خشک	"الف"												
"ب"	خفه کردن شعله با نمک												
آتش سوزی ناشی از برق	"ج"												
"د"	حفظ خونسردی و ترک محل												
الف. ب. ج. د.													

ردیف	سوالات	صفحه: ۳	نمره
۱۶	الف. دو مورد از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید. ب. دو مورد از روش‌هایی که به کمک آن می‌توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست را بنویسید.		۱
۱۷	توضیح دهید که شکل مقابل به کدام نکته در مورد اصول ارگونومی می‌پردازد؟		۰.۵
۱۸	کدام یک از اشکال زیر، الگوی صحیح وضعیت بدن را نمایش داده است؟		۰.۵
۱۹	در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف. کدام شکل مربوط به عیب انکساری از نوع چشم دوربینی را نشان می‌دهد؟ ب. در کدام عیب انکساری چشم، شکل غیر عادی قرنیه باعث تاری دید در فرد می‌شود؟		۰.۵
« موفق باشید »			
			۲۰

ردیف	پاسخنامه	نمره
۱	الف. درست ب. نادرست ج. درست د. درست و. درست ی. نادرست	۱.۵
۲	الف. سلامت روانی ب. چربی ج. آهن د. کلسترول و. ۳۰ ی. B	۱.۵
۳	الف. ۵ ب. غیرواگیر ج. کاهش د. اجتماعی و. دخانیات ی. S	۱.۵
۴	الف. چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. ب. تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. ج. زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است. د. زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.	۲
۵	الف. پیشگیری ب. عوامل محیطی	۰.۵
۶	الف. ید ب. آهن ج. روی د. کلسیم	۱
۷	الف. زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ب. ۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. پرهیز از مصرف غذا های پر شکر یا چرب ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون	۱
۸	الف. مشکلات روانی ب. الگوی سیب ج. کورتون د. درمان دارویی - جراحی	۲
۹	الف. مشکلات کبدی - سرطان کبد - سیروز کبدی ج. عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر د. شپش سر (پدیکلوزیس) و. مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.	۲
۱۰	الف. درماندگی - انزوا - تنهایی ب. مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه	۱
۱۱	الف. تاب آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد. ب. 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، خوشبینی، ایجاد دلبستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود	۱
۱۲	الف. ۲. متادون ب. ۳. حشیش ج. ۱. کراک د. ۴. گراس	۱
۱۳	در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.	۰.۵
۱۴	الف. ۱. تنفس صدا دار و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید ب. چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.	۱
۱۵	الف. سرد کردن آتش ب. مایعات قابل اشتعال ج. استفاده از گاز دی اکسید کربن د. گازهای قابل اشتعال	۱
۱۶	الف. ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶. دردهای شکمی و اسهال ب. استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن - استفاده از وسایل حفاظت فردی - استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز - جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطر تر	۱
۱۷	بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.	۰.۵
۱۸	شکل الف - شکل ج	۰.۵
۱۹	الف. شکل الف ب. آستیگماتیسم	۰.۵