باسمه تعالی

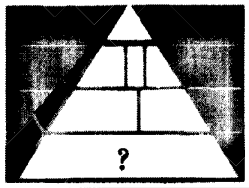
سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان :	تعداد صفحه :۳

ردیف		نمره
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. **الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.** **ب) چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.** ج) شکل ستون فقرات انسان شبیه C انگلیسی است. د) خفگی ناشی از آتش‌سوزی در مقایسه با سوختگی ناشی از آن، تلفات بیشتری به همراه دارد.	۱
۲	**در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** الف) تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است. ب) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و رعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. **ج) دریافت امواج صوتی و ..... ، دو وظیفه مهم گوش می‌باشند.** **د) همهٔ خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی ..... آزمایش شوند.** ه) منظور از عزت نفس، احساس ..... است. و) از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلندکردن بار با کمر راست و پاهای .....، روشی ایمن‌تر است.	۱/۵
۳	**هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می‌باشند؟** **الف) بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد.** ب) از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود. ج) این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. **د) اولین شرط لازم برای ازدواج است.** **ه) احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.** و) بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم می‌باشد.	۱/۵
۴	**در سؤالات زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است.** ۱) مکانیکی ۲) فیزیکی ۳) شیمیایی ۴) بیولوژیکی ب) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می‌شود؟ ۱) پیرچشمی ۲) نزدیک‌بینی ۳) آستیگماتیسم **۴) دوربینی** ج) کدام یک از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱) استرس ۲) اضطراب ۳) خشم **۴) تاب‌آوری** د) کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار اعتیادآور است؟ ۱) سیانیدریک اسید ۲) آرسنیک ۳) آمونیاک ۴) نیکوتین	۱

« ادامه سوالات در صفحه دوم »

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان :	تعداد صفحه :۳

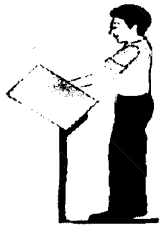
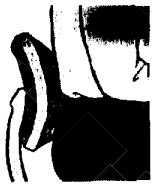
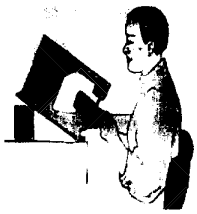
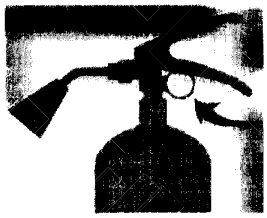
ردیف		نمره
۵	در هرم غذایی مقابل علامت سوال مربوط به کدام گروه از مواد غذایی می‌باشد؟ 	۰/۵
۶	یک آزمایش که در تشخیص سرطان رودهٔ بزرگ کاربرد دارد را بنویسید.	۰/۲۵
۷	بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید. الف) پدیکلوزیس ب) ایدز	۱
۸	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟	۱
۹	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می‌شود. آنها را نام ببرید.	۰/۷۵
۱۰	برای هریک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید.	۰/۵
۱۱	به چه دلیل علمی کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، اثرات زیانبارتری دارد؟	۰/۷۵
۱۲	دو مورد از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.	۰/۵
۱۳	بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.	۰/۷۵
۱۴	به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) منظور از دود دست سوم مواد دخانی چیست؟ ب) به چه کسی معتاد می‌گویند؟	۱
۱۵	در این پرسش عبارت‌هایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آورده شده است. عبارت‌های مرتبط به هم را در دو ستون مشخص کنید.	۰/۷۵
۱۶	سه مورد از موانع عمده روآوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.	۰/۷۵
۱۷	منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟	۰/۷۵
۱۸	وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟	۰/۷۵
۱۹	دو مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید.	۰/۵

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) خاصیت منگی و بی‌دردی	۱.کراک
ب) توهم‌زای طبیعی	۲. متادون
ج) حالت خوش و هیجانی کوتاه‌مدت	۳. حشیش

« ادامه سوالات در صفحه سوم »

باسمه تعالی

سؤالات امتحان نهایی درس : **سلامت و بهداشت**	رشته : **کلیه رشته ها**	مدت امتحان : ۹۰ دقیقه	ساعت شروع:
پایه **دوازدهم** دورهٔ دوم متوسطه	نام و نام خانوادگی :	تاریخ امتحان :	تعداد صفحه :۳

ردیف		نمره
۲۰	هنگام خرید کوله پشتی،چه نکاتی باید رعایت شود؟	۱
۲۱	در کدام یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟  الف  ب  ج  د	۰/۲۵
۲۲	در مورد سطوح پیشگیری ازحوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) در سطح ۱ چه اقداماتی انجام می‌شود؟ ب) تماس با اورژانس و آتش‌نشانی در کدام سطح و چه زمانی صورت می‌گیرد؟	۰/۷۵
۲۳	در هریک از آتش‌سوزی‌های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید. الف) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال ب) آتش‌سوزی خشک ج) آتش‌سوزی ناشی ازبرق	۰/۷۵
۲۴	شکل زیر کدام مرحله از مراحل نحوهٔ استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می‌دهد؟ 	۰/۲۵
۲۵	عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند. آن دو را بنویسید.	۰/۵
۲۶	مانور باز کردن راه تنفس هوایی در خانم‌های باردار (درصورت برطرف نشدن انسداد با ضربات بین دو کتف) را بنویسید.	۱
	موفق باشید جمع نمرات	۲۰