

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته :	ساعت شروع:	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم	دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			

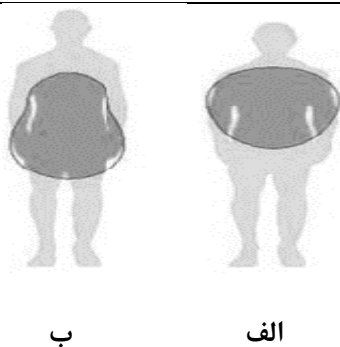
ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

	الف) بخش الزامی دانش آموز عزیز به سؤالات ۱ تا ۱۷ جهت کسب ۱۶ نمره پاسخ دهید.	
۱	درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را بر خورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند. ب) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود. ج) از آزمایش پاپ اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود. د) در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است. ه) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. و) ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است	۱/۵
۲	در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به شود. ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. ج) در سگته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است. د) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند است. ه) کم‌شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می‌شود. و) داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است.	۱/۵
۳	از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود. ب) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. ج) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می‌شود. د) در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم (کوچک‌تر / بزرگ‌تر) از حد طبیعی است. ه) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد. و) تالاسمی (ماژور / مینور) بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.	۱/۵
«ادامه در صفحه دوم»		

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته :	ساعت شروع:	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم	دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان :
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

۴	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟</p> <p>(۱) مدیریت هیجان (۲) تعهد (۳) عملکرد مسئولانه (۴) ابراز مکنونات قلبی</p> <p>ب) روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟</p> <p>(۱) فندق (۲) غلات سبوس‌دار (۳) سبزی‌های سبز تیره (۴) قلوه</p> <p>ج) «التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟</p> <p>(۱) قلبی - عروقی (۲) سیستم عصبی (۳) غددی (۴) روانی</p> <p>د) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟</p> <p>(۱) ۵۰ تا ۶۰ (۲) ۲۰ تا ۳۰ (۳) ۷۰ تا ۸۰ (۴) ۳۰ تا ۴۰</p>	۱
۵	<p>در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید).</p> <p>ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟</p> <p>ج) «کنترل خشم» در کدام یک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟</p>	۱
۶	<p>در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟</p> <p>ب) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟</p> <p>ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.</p> <p>د) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.</p>	۱/۵
۷	<p>در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟</p>	۰/۲۵



ب

الف

«ادامه در صفحه سوم»

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته :	ساعت شروع:	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم	دوره دوم متوسطه	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه

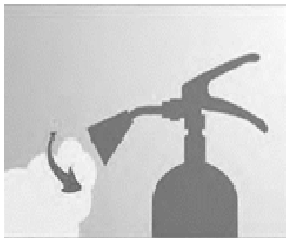
ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

۸	دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.	۰/۵										
۹	در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می‌شود، چه نام دارد؟ (ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد) (ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.	۱/۲۵										
۱۰	هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) (الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا (ب) پرنوشتی و پرادراری	۰/۵										
۱۱	در مورد بیماری‌های واگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود؟ (۱) اسهال خونی (۲) سوزاک (ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟	۱										
۱۲	در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ (ب) داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ توضیح دهید.	۰/۷۵										
۱۳	دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب آور را بنویسید.	۰/۵										
۱۴	در مورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ (ب) یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید. (ج) یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.	۱										
۱۵	برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. (الف) مشکلات روانی: (ب) مشکلات اجتماعی:	۰/۵										
۱۶	جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هر یک از موارد سمت راست با یکی از عبارت‌های سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.	۱										
<table><tr><td>عبارت‌ها</td><td>موارد</td></tr><tr><td>۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.</td><td>(الف) آرسنیک</td></tr><tr><td>۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.</td><td>(ب) آمونیاک</td></tr><tr><td>۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.</td><td>(ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)</td></tr><tr><td>۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.</td><td>(د) نیکوتین</td></tr></table>			عبارت‌ها	موارد	۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	(الف) آرسنیک	۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	(ب) آمونیاک	۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	(ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	(د) نیکوتین
عبارت‌ها	موارد											
۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	(الف) آرسنیک											
۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	(ب) آمونیاک											
۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	(ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)											
۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه است.	(د) نیکوتین											
۱۷	اثرات الکل بر تشدید وضعیت کبد چرب و ایجاد سیروز کبدی را بنویسید.	۰/۷۵										
«ادامه در صفحه چهارم»												

«ادامه در صفحه چهارم»

سؤالات امتحان نهایی درس: سلامت و بهداشت	رشته :	ساعت شروع:	تعداد صفحه : ۴
نام و نام خانوادگی :	پایه دوازدهم	دوره دوم متوسطه	تاریخ امتحان :
مدت امتحان: ۹۰ دقیقه			

ردیف	سؤالات	نمره
------	--------	------

	بخش انتخابی	
	دانش آموز عزیز جهت کسب ۴ نمره از سؤالات ۱۸ تا ۳۳ فقط ۸ سؤال را به دلخواه انتخاب کرده و پاسخ دهید.	
۱۸	دو مورد از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.	۰/۵
۱۹	چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد مؤثر است؟ (دو مورد)	۰/۵
۲۰	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن به دو مورد اشاره کنید.	۰/۵
۲۱	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟	۰/۵
۲۲	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی (HIV) را بنویسید.	۰/۵
۲۳	منظور از آلودگی صوتی چیست؟	۰/۵
۲۴	دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.	۰/۵
۲۵	منظور از دود دست دوم دخانیات چیست؟	۰/۵
۲۶	منظور از وابستگی روانی به مصرف مواد چیست؟	۰/۵
۲۷	با مصرف کوکابین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت هایی ممکن است رخ بدهد؟ دو مورد را بنویسید.	۰/۵
۲۸	نقش مهارت های مقاومتی به عنوان یکی از توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را توضیح دهید.	۰/۵
۲۹	برای پیشگیری از بروز کمردرد، هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟	۰/۵
۳۰	دو ویژگی برای مناسب بودن بندهای کوله پشتی بنویسید.	۰/۵
۳۱	بر اساس اصول ارگونومی، برای دسترسی آسان به داخل جعبه ها و کارتن ها چه اقدامی می توان انجام داد؟	۰/۵
۳۲	استرس و هیجان چگونه می تواند از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شمار آید؟	۰/۵
۳۳	با توجه به شکل مقابل در هنگام استفاده از کپسول اطفای حریق: "اسپری کردن حریق با روش و با فاصله حدود متر از آتش انجام می شود." 	۰/۵
۲۴	موفق و سربلند باشید	جمع نمرات