

سوالات امتحان مستمر: درس سلامت و بهداشت		رشته : کلیه رشته‌ها	پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه
ساعت شروع: ۸ صبح		مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	تاریخ امتحان: ۹۸/۲/۱۱
نام و نام خانوادگی:		آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم	
ردیف	سوالات	بارم	
۱	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) ارتباط سالم فرد با جامعه از ابعاد سلامت روانی محسوب می‌شود. () ب) انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (کرونر) بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی است. () پ) مواد رادیواکتیو موجود در مواد دخانی، هنگام استعمال تبخیر شده و وارد ریه و خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. () ت) برای برداشتن اشیاء سنگین از زمین باید طوری زانو زد که یک پا جلوی پای دیگری قرار بگیرد. ()	۱	
۲	در هر یک از عبارت‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ب) افراد، برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. پ) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش استفاده می‌شود. ت) منظور از دود دخانی دست همان بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود. ث) قسمت بالای ستون فقرات، نامیده می‌شود.	۱/۵	
۳	هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه عنوانی می‌باشند؟ الف) این نوع دیابت به دیابت جوانان مشهور است. ب) از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم ایجاد می‌شود. پ) اولین شرط لازم برای ازدواج است. ت) منظور از این ویژگی احساس ارزشمند بودن است. ث) این بیماری یکی از شایع‌ترین نارسا بلند مدت مصرف مشروبات الکلی است.	۱/۲۵	
۴	در پرسش‌های زیر، گزینه درست را انتخاب کنید. الف) با افزایش کدامیک از موارد زیر، خطر بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد؟ ۱. LDL ۲. HDL ۳. اسیدهای چرب ترانس ۴. تری گلیسرید ب) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱. خودآگاهی ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. استرس پ) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار سبب افزایش قند خون می‌شود؟ ۱. قطران ۲. آرسنیک ۳. آمونیاک ۴. نیکوتین ت) کدام مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی نیست؟ ۱. تغییر رنگ پوست ۲. کاهش ضربان قلب ۳. سردرد و تاری دید ۴. درد شکمی و اسهال	۱	
۵	برای هر یک از عوامل چاقی ذکر شده یک مثال بنویسید. الف) بیماری‌های جسمی (ب) داروها	۰/۵	

۰/۵	نگهداری غذا برای هر یک از موارد زیر در چه دمایی باید باشد تا غذا سالم بماند؟ الف) دمای غذای داغ ب) دمای غذای سرد	۶
۱	هر یک از بیماری‌های زیر از چه طریقی منتقل می‌شوند؟ الف) هیپاتیت ب) پدیکلوزیس	۷
۰/۵	بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست؟	۸
۱	تاب آوری را تعریف کنید.	۹
۰/۵	یکی از آثار مثبت استرس را بنویسید.	۱۰
۰/۵	دو اصل مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نام ببرید.	۱۱
۰/۷۵	یکی از توصیه‌های خودمراقبتی حفظ سلامت روان (کودک شوید) می‌باشد. توضیح مختصری در مورد آن بیان کنید.	۱۲
۰/۷۵	استفاده از شیلنگ مشترک قلیان چه مشکلاتی را به دنبال دارد؟ (۳ مورد)	۱۳
۱	الکل چه تأثیری بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی دارد؟	۱۴
۰/۵	به چه دلیل تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند بیماری‌های متعدد ایجاد کنند؟	۱۵
۱	مواد اعتیادآور زیر جزو کدام گروه قرار می‌گیرند؟ طبیعی یا مصنوعی بودن آن‌ها را نیز مشخص کنید. الف) حشیش ب) متادون	۱۶
۰/۷۵	چگونه می‌توان در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی در مورد مواد مخدر از خود مقاومت نشان داد؟	۱۷
۰/۷۵	وضعیت بدنی به زبان ساده به چه معناست؟	۱۸
۰/۵	برای برداشتن اشیاء از روی یخچال یا کابینت چگونه باید عمل کرد؟	۱۹
۰/۵	اهمیت انجام تمرینات تقویت عضلات کمر چیست؟	۲۰
۰/۵	چرا هنگام کار طولانی مدت نشسته، نیاز به استفاده از حمایت کننده مناسب کمر است؟	۲۱
۰/۵	مثالی بزنید که با جایگزین کردن ابزاری به جای ابزاری دیگر، حرکات اضافی انگشت‌ها و مچ کاهش می‌یابد؟	۲۲
۰/۷۵	سطح ۲ در پیشگیری از حوادث شامل چه مواردی می‌شود؟	۲۳
۱	چهار مورد از علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید؟	۲۴
۰/۵	نحوه مبارزه با انواع آتش سوزی را بنویسید. الف) آتش سوزی ناشی از برق ب) آتش سوزی خشک	۲۵
۰/۵	مرحله اول مانور باز کردن راه تنفس هوایی را بنویسید.	۲۶
۰/۵	دو مورد از عوامل فردی سقوط را نام ببرید	۲۷
۲۰	سربلند باشید جمع نمرات	